# 假期班会心得体会5篇

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2025-05-14

*心得体会不仅是对知识的总结，更是对自我的深入了解，在写心得体会时，可以引入一些相关的名人名言，增强说服力，下面是小编为您分享的假期班会心得体会5篇，感谢您的参阅。炎热的夏日，面对着火热的烈日，到河边、池塘里痛快地“闹”一场不免是一件令人畅快...*

心得体会不仅是对知识的总结，更是对自我的深入了解，在写心得体会时，可以引入一些相关的名人名言，增强说服力，下面是小编为您分享的假期班会心得体会5篇，感谢您的参阅。

炎热的夏日，面对着火热的烈日，到河边、池塘里痛快地“闹”一场不免是一件令人畅快的事。但是不止会发生一些令人痛伤的事件。

“学生不得自或与同学结伴去欧江或池溪里游泳”。这句话在学习时段，可能会产生一点儿作用，但是在节假日里，谁有能止得住呢？烈日无情地炙烤着地，地万物都似乎被烤焦了，这种日子，在我身边就发生了一场溺水事件。

那年暑假，一对母子到我们\_\_来，应该是来探亲的吧。母亲显上去好是哀老，一丝丝皱纹，黑斑已经爬上了她俏翠的面孔；儿子是一个七八岁的青春少年，听说学习是个顶尖儿，可棒拉！也听说那个小伙子从来没有去外面游过泳，也不是玩太多的游戏，纯属是一个书迷，（有点儿“呆板”样儿）。他们来的第二天傍晚，突然一个恶耗传来：“那个小伙子溺水死亡。”母亲差点晕去，急匆匆地跟到了案发现场。

我们看到那个小伙子全身赤露，躺在岸边，他经营死了，而且面像好，眼睛暴瞪着，嘴唇是紫色的，脸色十分苍白。过了一会，医务人员和民警也陆续赶到现场，医务人员给死者做了最后的急救希望，当医生双手按着死者的胸中间，一按一按地拯救时，死者口里尽吐出了白沫，比先前愈发显得更了。当医务人员宣告已经死亡时，那个可怜的母一股颈儿扑到了死者的身上，还不断地抱怨老天，说自己的儿子一些往事，在抱怨中我了解到死者刚刚靠上学，喜事还没过，丧事就已到临头，让人也不禁为他感到悲哀。

同学们，人的生命只有一次，请珍惜自己的生命，把人生的每一分做到尽责，不要音问一时过错而白白送了一天五色的生存机会。

如果说，人生是一座高楼大厦，安全就是这大厦的基础保障。没有安全，生命就受到侵害，生活就不再有幸福。生命如此宝贵，它属于我们每个人只有一次。一人安全，全家幸福；生命至上，安全为天。生命只有在安全中才能永葆活力，幸福只有在安全中才能永具魅力。因此，为了个人的成长，为了家庭的幸福，在安全的问题上，我们必须要防范在先、警惕在前；必须要树立高度的安全意识，人人讲安全，时时讲安全，事事讲安全；必须要筑起思想、行为和生命的安全钢铁长城。

我们的暑假快要来临，校外的意外溺水及遭遇洪水、雷暴雨等不幸事故时有发生，给家庭带来了巨大的伤害和损失，为了确保个人的安全，我们应该遵守学校的安排，积极接受假期安全教育。要做到防止溺水，不去池塘、水库、河、海等处私自玩耍洗澡。要注意饮食卫生，不在剧烈运动后大量喝凉水；不随便在不卫生的地方乱吃东西，不暴饮暴食。防止触电，不用湿手摸电器，安全用电。增强自我防范意识：不玩火、安全使用煤气、热水器，不玩电、不去公路上、建筑工地等一切危险的地方玩耍，不与陌生人打交道，在没有大人监护的情况下，不私自外出，外出时注意交通安全。每天进行适当的体育锻炼，做一些力所能及的家务。

法国思想家卢梭说过：\"上帝是用模型来造人的，他在塑造了我们之后，就把那个模型捣碎了。\"在这个世界上，每个人的生命都是的。哪一个人不愿笑语常在，哪一个家庭不愿幸福美满？安全如同一根七彩的丝线把我们这一个个美好的愿望连接起来，构成一个稳定、祥和、五彩缤纷的美好世界。

百善文明为先，万思安全最重。文明在于细节的处理，安全在于防患未然。让我们积极行动起来，在全校形成一个“人人关心校园安全”的浓厚氛围。我们一定要时刻加强安全意识，努力增强自我防范能力，做到警钟常鸣，永记心间。

防溺水比泰山还安全。频频发生的溺水事件也值得深思。纵观第一起溺水事件，不难发现，不仅有预防溺水设施的缺失和遗漏，还有溺水学校、高校学生对预防溺水知识的普遍缺乏。尤其是在紧急情况下缺乏自我保护和救生手段。防止燃烧。防溺水安全重在“防”字，重在提高中小学生的防溺水意识，提高其防溺水技能。

学校要加强预防溺水安全知识的宣传教育，通过观看幻灯片、参观图片展、用事实说话、以个案示人等方式，让广大大、中、小学生对预防溺水有直观、生动的认识，从而牢记于心。同时，要定期、不定期组织防溺水安全演练，模拟涨水场景，让学生到场。通过现场指导，教会学生预防溺水的基本技能和救生要点。当然，预防溺水的安全不是单个部门就能解决的，要建立学校、家庭、社会三位一体的机制。

政府要充分发挥职能作用，加大湖泊、泊位、河流、池塘、大坝安全警示标志设置，实现全覆盖，加大巡查力度，确保全天候覆盖。学校要充分发挥防汛安全主体作用，提高学生防汛安全意识和技能。这是学生在家庭生活中休息的另一个主要场所。除了在学校的学生，学生们的很多业余时间都是在家里度过的，溺水发生的时间也是在节假日和暑假期间。原因是父母的监督不到位，事情发生时后悔也来不及。家长要肩负起责任，加强对孩子的监管，时刻教育提醒孩子远离洪水。备用大于阻塞。目前，由于溺水事件频发，学生家长谈水变色、禁止游泳已成为共识。不游泳不亚于堵源截河。正确的方法应该是疏通，教孩子学会游泳，掌握一些基本的游泳技能，不要成为旱鸭子和负重者，这样才能从源头上最大限度地预防和减少溺水。

溺水比老虎还凶猛。但是，当我们面对频发的溺水事件时，我们不仅要扼腕叹息，更要积极行动起来，共同筑起防止溺水的生命屏障，让溺水远离儿童，防止溺水事件重演、夏天到了，很多小伙伴都选择了去水边玩，但他们都不知道水的危险。所以我们学校展开了防溺水活动，校长再三提醒，一定不要去水边玩，还告诉我们，有人落水后不要盲目施救，一定要大声呼救。校长还说，如果真的想去玩水，就去正规的游泳馆。老师肯定知道我们在会上并没有认真的听。所以上课后，老师还是会提醒我们不要去水边。并且老师还会提问几个同学，看他们到底记住了没有。暑假里，老师每天都让我们写安全日记，时刻提醒我们注意安全。我们也深深地知道了安全隐患无处不在，我们千万不可大意。

我妈妈还跟我说了一个事件。有五、六个初中生他们去河边玩耍，有几个被淹死了。我听了，心里特别酸。这件事，我一直记在心里。所以，我每次非常想去玩水的时候，就会想起老师和校长的说的话。同学们，防溺水真的很重要，我非常希望大家能把老师和校长说的话谨记在心！真的不要一个人去水边玩耍，太危险了。水是天底下最温柔的物体了，她也非常的听你的话。你把她装进圆的瓶子，她就变成圆的；你把她装进方的瓶子，她就变成方的；你把她装进长的瓶子，她就变成长的；你把她装进扁的瓶子，她就变成扁的了！可就是这样一个让人觉得温柔无比的物体，却也隐藏着无限的凶机。

河水是清冷的，让人觉得舒服的，看起来又是那么的温柔平静。会使你觉得投入她的怀抱将是非常美好的事，你也经不住她的，投入了她的怀抱，可有时她会抱着你不放。就像6月26日上午，我县某一学校初一（1）班学生徐某，因天气炎热，想到欧江清冷一会儿，投入其怀抱，结果就再也回不来了。河水是凉爽的，让人觉得舒适的，玩起来又是那么的富有情趣。你想在她身边多呆一会儿，也许你也只是想和她握握手，或者是踢踢脚，和她亲近亲近，可是她发起火来就不得了。记得20\_\_年5月30日中午12时许，我县某一小学四年级学生朱某与几位同学在欧江边玩，朱某不慎被发火的水带走了，离开了他的亲戚朋友。河水是无情的，让人觉得恐怖的，做起来又是那么的难以防范。也许你觉得河水那么可怕，你就不去接触她，那也就安全无事了，可她还是不一定放过你。比如2月29日下午2时许，遂昌县湖山乡一中心小学二年级学生罗某在自家门口步行时，不慎滑倒掉进小溪，就被她抢走了生命。

水是生活中最常见的，也是人所离不开的。可是由于水所发生的悲剧又是不少的，仅我县中小学生在一年时间里，就发生溺水事件十一例，死亡十二人。但我们也不能因为她存在的危机而就不去接触她，要想不发生类似的悲剧，我想关键在于防范。对水如此，对其他的亦应是如此。今天老师领着我们看了关于安全的教育片，我们乐此不疲，开怀大笑。我知道很多关于安全的常识，我知道生命是宝贵的，所以我们应该好好珍惜它。

我们先看了关于溺水的视频，受益匪浅。同时我也明白，远离水库溪流，是一种幸福而安全的生活。有两个小女孩看到一个小男孩在湖边溺水。他们正确地救了那个小男孩。看到这里，我想：“溺水现象大多是青少年不知道水深，直接去水库或湖边游泳造成的，千万不要在这个地方游泳。”，这很危险。

还看到一个场景，一个男人说：“我准备好了。”，他的朋友劝他不要去游泳，但他不听，自信地说他会游泳。于是就下去了。他起初游得很成功，但后来，他游到了湖中心。没想到河中央的水很深。他要沉入水中。他在水中拼命挣扎。那一刻，太可怕了！他真的拿自己的生活开玩笑！我看到那一刻，太可怕了！幸运的是，他的朋友救了他，否则他会淹死的。“珍爱生命，谨防溺水。”，这句话随处可见，但谁把它记在心里。人生只有一次。虽然珍贵，但是脆弱。如果我们不珍惜生命，我们就是在浪费生命。世界上许多人因为游泳而淹死。为什么他们想游泳的时候不去想？他们玩的游戏安全吗？不要只在乎一时的快乐，就把它忘得一干二净。炎热的夏天，哪怕是一分一秒，也要提高警惕。

同学们，珍爱生命！他只有一次，不要在危险的地方游泳，你随时可能失去生命，所以我们必须牢记安全提示，这样我们才能每天过上安全、快乐、健康的生活！

当我们听到“死亡”这个词时，我们既害怕又害怕。没有人不想要生活。即使是没有“大脑”的植物，也渴望生命。比如大树的根总是向着水的方向生长，花草总是选择自己可以接受的环境生长。还有小狗小猫，时刻注意自己的生命安全。连动植物都热爱生命，何况人类。

每年的这个时候，都会有许多的学生因为溺水、交通事故、食品卫生等而受伤甚至失去生命，这个都是因为没有树立自我保护意识，没有掌握自我保护常识，没有提高自我保护能力才造成的。所以我们要增强自我保护意识，掌握自我保护常识，提高自我保护能力。

在这个季节，许多同学会选择去水边玩，而这里往往是他们受伤的地方，因此学校明确要求大家不准私自或擅自到河边，河里玩耍戏水、捉鱼。学校把这一条作为假期里的一项行为规范和纪律要求。

还要注意交通安全，在马路要时刻注意周围的车辆，即使在斑马线上，也不能放松。更要留心那些危险的车辆。要遵守交通规则，严守交通法规。过马路走斑马线。不攀爬车辆，不乘坐无牌照的营运车，不准在公路上嬉戏。

夏季是各种传染病易发的季节，要做好各种传染病的防控工作，养成良好的卫生习惯，严防“病从口入”。注意饮食卫生，不吃腐烂变质的瓜果食物，防止食物中毒。虽然在假期里需要合理补充营养，但也要防止暴饮暴食，少吃零食，少吃冷饮。利用这个假期，好好地调理自己的饮食，培养自己健康良好的饮食习惯。

生命只有一次，但愿平安伴你一生！最后希望大家把“珍爱生命，安全第一”牢记在心，平平安安过暑假，快快乐乐返校来！

紧张辛苦的一个学期已经结束了，在我们欢庆收获季节的时候，又迎来自己盼望已久的暑假。怎样过好这个长假呢？我们有太多的设想与计划，我们有太多的欣喜与希望。可是，这一切，都是建立在安全的基础上的。生活中的不安全隐患的触角几乎伸到了每一个角落。所以在假期中，我们每一个同学都必须提高安全意识，学会自我保护。大家不仅要记在脑子里，更要落实到行动上。更希望同学们从以下两个方面做起：

提高自我保护意识，增强自我保护能力，远离各种安全隐患。不要因为自己的麻痹大意出现不该发生的事情。防溺水事故是夏季在安全方面存在的最大隐患，每年在这个季节里都会发生许多令人惨痛的事故和教训，并且这些教训往往是以生命的失去而作为代价的。禁止擅自与同学结伴或单独到河边、水沟、水渠等有水的地方游泳、戏水或钓鱼，以防不测。

要养成自觉遵守交通规则的良好习惯。在道路上行走靠右边走人行道，横穿马路要走斑马线；不在路上相互追跑，打闹、嬉戏；不乘坐超载车、无牌无照车辆出行。不偷盗、损害他人财物。不随便进入校园或在校园附近闲逛、逗留。

我们也要劳逸结合，过一个愉快的假期！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！