

最新小鞋匠教案反思(精选5篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

预防溺水心得体会篇一

溺水是游泳或掉入水坑、水井等常见的意外事故，一般发生溺水的地点：游泳池、水库、水坑、池塘、河流、海边等场所。夏天是溺水事故的多发季节，每年夏天都许多溺水身亡事故发生。在溺水者当中，有不会游泳的，也有一些会游泳、甚至是水性好的人。所以，了解溺水和如何防止溺水显得非常重要。

主要是气管内吸入大量水分阻碍呼吸，或因喉头强烈痉挛，引起呼吸道关闭、窒息死亡。

溺水者面部青紫、肿胀、双眼充血，口腔、鼻孔和气管充满血性泡沫。肢体冰冷，脉细弱，甚至抽搐或呼吸心跳停止。

当发生溺水时，不熟悉水性时可采取自救法：除呼救外，取仰卧位，头部向后，使鼻部可露出水面呼吸。呼气要浅，吸气要深。因为深吸气时，人体比重降到0.967，比水略轻，可浮出水面，此时千万不要慌张，不要将手臂上举乱扑动，而使身体下沉更快。

会游泳者，如果发生小腿抽筋，要保持镇静，采取仰泳位，用手将抽筋的腿的脚趾向背侧弯曲，可使痉挛松解，然后慢慢游向岸边。

救护溺水者，应迅速游到溺水者附近，观察清楚位置，从其后方出手救援。或投入木板、救生圈、长杆等，让落水者攀

扶上岸。出水后的救护。

游泳，是广大青少年喜爱的体育锻炼项目之一。然而，不做好准备、缺少安全防范意识，遇到意外时慌张、不能沉着自救，极易发生溺水伤亡事故。

现在正是天气炎热季节，暑期也即将来临，防溺水伤亡必须要引起每个家庭、学校和所有学生的高度重视。学校在每学期都给每位同学发放了《致家长的一封信》，希望每位同学在家里和自己的父母认真学习。在此学校再次强调要求同学们做到以下几点：

1、树立安全意识，加强自我保护，不走河边，沟沿，不走偏僻的道路，回家时要结伴而行。

2、用学会的防溺水知识运用于实际，坚决杜绝溺水事件的发生。

3、从我做起，听从长辈教导，严守学校纪律，坚决不玩水。

4、在加强自我安全意识的同时，努力做好说服教育工作，对于那些违反学校纪律，私自玩水的行为，要坚决抵制并劝阻。

5、如要游泳要到有资质的游泳场游泳，而且必须要有组织并在大人带领下方可去游泳。

6、同学间要互相关心、爱护，发现有的同学私自去游泳或到危险的地方去玩耍，要及时劝阻并告诉老师、家长。

7、在我们的日常生活中，如果一旦遇到有人落水，我们在营救时应该怎么办呢？

最重要的一点，就是不能冒然下水营救，因为一旦被落水者抓住将十分危险。在水中与落水者纠缠不但会消耗救助者的

大量体力，有时甚至会导致救助者体力耗尽最终丧命。所以，发现有人落水，最正确的做法应立即大声呼救，寻求大人的帮助。同时，可以将救生圈、竹竿、木板等抛给落水者。

同学们：生命高于一切，我们是国家和民族的未来和希望，让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水，杜绝悲剧的发生。

预防溺水心得体会篇二

这一次学校组织我们对防溺水安全知识的学习，使我认识到在炎炎夏日去游泳虽然可以消暑解乏、锻炼身体，但是同时也需要做好安全方面的防备，要在家长的带领下，才能够安全、舒适的游泳，防止溺水事故的发生。通过老师对防溺水安全知识的讲解，想起自己前几年在家长带领下去游泳的切身体会，我认为安全舒适的游泳、防止溺水需要注意以下几点：

当今世界，经济发展迅速，现代科技突飞猛进，对我们的生产、生活方式，都产生了深刻的影响。我们作为学生，要按照学校的要求，既要学好文化知识，同时也要加强身体的锻炼，使自己的文化知识和身体素质同步提高，使我们的德、智、体能够全面发展。尤其是我们地处长江和洞庭湖水域，学会游泳，学会正确的游泳是对我们的一项最基本的技能要求。

第二，夏天去游泳要有目标、有准备、有计划，要在家长的带领下去游泳池游泳，不能几个朋友一邀就私自去，尤其是不能去澧水河里或者是其它的水塘里去游泳。我记得前年的秋天，在我住的社区里有两个初中的男孩子私自去乡下的池塘里游泳，结果其中的一个就溺水了，另外的一个没有准备，等到他回家找到家长来救人时，已经晚了，逝去的生命再也无法挽回。所以，我认为，作为学生，我们还未成年，还不能够有独立的生活和应急的能力，学校要求我们去游泳必需要家长陪同是正确的，也是为了保护我们，让我们安全、舒

适的享受游泳的快乐。

第三，在游泳之前，尤其是在下水之前，要做一些准备工作，做一做徒手操，让自己的身体能够适应水温，让自己的关节、韧带和肌肉做好充分的准备，以免受伤或者是下水后的抽筋。因为夏天的气温很高，突然下水会造成身体无法适应，有可能带来伤病甚至是抽筋，真的在水里面一旦抽筋那可是大麻烦，轻则让你痛苦不堪，重则可能造成溺水的事故，所以一定要注意，做好游泳前的热身准备，这样才能确保安全。

直绷紧然后放松的方法，解脱抽筋的状态。其实，一旦在水中发生了抽筋，千万要保持镇静，只要不紧张，人处于仰泳状态，可以很轻松的浮在水面上等待救援。

第五，当发生了溺水事故时，一般的情况下，因为我们还属于未成年人，没有救人的专业技能，因此我们要尽可能的去呼救，并且尽快将救生圈等救生物品扔给溺水者，我们不能贸然下水营救。如果溺水事故比较严重，则要马上请家长或其他的大人拨打急救电话，或者去找车送医院救治。

我们作为一名中学生，主要是要在校期间学好文化知识。学校为了我们的健康成长，为了我们能够既学好文化知识，又能够让我们的身体素质得到同步的提高，除了体育课之外，每年还组织召开学生运动会等活动。在炎炎夏日到来的时候，又组织我们学习安全游泳，防止溺水的相关知识。我们绝不辜负学校和家长对我们的关怀和希望，让我们努力加强自身的学习和身体锻炼，争取早日成为一名高素质、高能力的合格人才！

珍爱生命预防溺水心得体会2

今天的语文课上老师给我们看了一组关于防溺水知识的图片和视频，看了那些触目惊心的图片，同学们都感慨万分。那些揪心的画面，悲痛欲绝的哭泣声，萦绕在我的耳边，使我

的心情久久不能平静。

俗话说的好“不怕一万，就怕万一”。在前几年，在我们村里就发生了一件令人悲伤的事。一群孩子在没有防护措施，没人看管的情况下下河游泳。突然一个孩子，慢慢的沉下去，当岸上的孩子找来大人施救的时候，那个孩子已经奄奄一息了。不管怎么摇动，怎么做人工呼吸，孩子就是不醒。孩子的父母伤心欲绝，在一旁的我忍不住哭了。这不是天灾！是人祸！是他们自己缺乏安全知识，最终造成了不可挽回的惨痛。

同学们，有时候危险总在我们不经意的时候发生，所以酿成了一个惨不忍睹的事件。现在处于青春期的我们，有无比美好的未来。所以我们必须珍惜自己的生命，认真听老师和父母的教诲，减少悲剧的发生。我们不愿意看到一个个的生命被无情的流水带去，我们更不愿意看到那悲痛欲绝的一幕幕。同学们，让我们行动起来：珍爱生命！让我们的世界充满欢笑！

珍爱生命预防溺水心得体会3

5月13日上午，我去参加了由周口晚报小记者组织的《防溺水教育公开课》。现场聆听了游泳基本常识、防溺水的重要性、溺水自救等常识等，使我认识到在炎炎夏日去游泳虽然可以消暑解乏，但同时也需要做好安全方面的预备：不要独自在河边玩耍；不要一个人去游泳不要在非游泳区域游泳；不会游泳的即使带着救生圈也不要到深水区去游泳；游泳前要做适当的准备活动，以防腿抽筋；溺水时不要慌张，发现周围有人时要立即呼救；溺水时要放松全身，让身体漂浮在水面，将头部浮出水面，用脚踢水，防止体力丧失，等待救援；如果在水中突然抽筋，要立即求救。

这次学习使我掌握了防溺水和自救知识，在溺水事故频发的季节，这次讲课来得及时有效，让溺水事故远离我们，让溺水事故不再重演，谢谢周口晚报小记者组织的这次有意义的

活动。

珍爱生命预防溺水心得体会4

游泳，是广大青少年喜爱的体育锻炼项目之一。然而，不做好准备、缺少安全防范意识，遇到意外时慌张、不能沉着自救，极易发生溺水伤亡事故。为了确保游泳安全，防止溺水事故的发生，必须做到以下几点：1、不要独自一人外出游泳，更不要到不摸底和不知水情或比较危险且宜发生溺水伤亡事故的地方去游泳。选择好的游泳场所，对场所的环境，如该水库、浴场是否卫生，水下是否平坦，有无暗礁、暗流、杂草，水域的深浅等情况要了解清楚。

2、必须要有组织并在老师或熟悉水性的人的带领下游泳。以便互相照顾。如果集体组织外出游泳，下水前后都要清点人数、并指定救生员做安全保护。3、要清楚自己的身体健康状况，平时四肢就容易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。要做好下水前的准备，先活动活动身体，如水温太低应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳；镶有假牙的同学，应将假牙取下，以防呛水时假牙落入食管或气管。4、对自己的水性要有自知之明，下水后不能逞能，不要贸然跳水和潜泳，更不能互相打闹，以免喝水和溺水。不要在急流和漩涡处游泳，更不要酒后游泳。

5、在游泳中如果突然觉得身体不舒服，如眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。

6、在游泳中，若小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或做跳跃动作，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。7、在游泳中遇到溺水事故时，现场急救刻不容缓，心肺复苏最为重要。将溺水者救上岸后，要立即清除口腔、鼻咽腔的呕吐物和泥沙等杂物，保持呼吸通畅；应将其舌头拉出，以免后翻堵塞呼吸道；将溺水者的腹部垫高，使胸及头部下垂，或抱其双腿将腹部放在急救者肩部，做走动或跳

动“倒水”动作。恢复溺水者呼吸是急救成败的关键，应立即进行人工呼吸，可采取口对口或口对鼻的人工呼吸方式，在急救的同时应迅速送往医院救治。

珍爱生命预防溺水心得体会5

游泳，是广大青少年喜爱的体育锻炼项目之一。然而，不做好准备、缺少安全防范意识，遇到意外时慌张、不能沉着自救，极易发生溺水伤亡事故。为了确保游泳安全，防止溺水事故的发生，必须做到以下几点：1、不要独自一人外出游泳，更不要到不摸底和不知水情或比较危险且宜发生溺水伤亡事故的地方去游泳。

选择好的游泳场所，对场所的环境，如该水库、浴场是否卫生，水下是否平坦，有无暗礁、暗流、杂草，水域的深浅等情况要了解清楚。2、必须要有组织并在老师或熟悉水性的人的带领下游泳。以便互相照顾。如果集体组织外出游泳，下水前后都要清点人数、并指定救生员做安全保护。

3、要清楚自己的身体健康状况，平时四肢就容易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。要做好下水前的准备，先活动活动身体，如水温太低应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳；镶有假牙的同学，应将假牙取下，以防呛水时假牙落入食管或气管。4、对自己的水性要有自知之明，下水后不能逞能，不要贸然跳水和潜泳，更不能互相打闹，以免喝水和溺水。不要在急流和漩涡处游泳，更不要酒后游泳。

5、在游泳中如果突然觉得身体不舒服，如眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。6、在游泳中，若小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或做跳跃动作，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。7、在游泳中遇到溺水事故时，现场急救刻不容缓，心肺复苏最为重要。

将溺水者救上岸后，要立即清除口腔、鼻咽腔的呕吐物和泥沙等杂物，保持呼吸通畅；应将其舌头拉出，以免后翻堵塞呼吸道；将溺水者的腹部垫高，使胸及头部下垂，或抱其双腿将腹部放在急救者肩部，做走动或跳动“倒水”动作。恢复溺水者呼吸是急救成败的关键，应立即进行人工呼吸，可采取口对口或口对鼻的人工呼吸方式，在急救的同时应迅速送往医院救治。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

预防溺水心得体会篇三

老师们、同学们：

大家上午好！

随着气温的升高，炎炎的夏季即将到来。夏季是溺水事故的高发期，每年时有学生溺水事件的发生，蓓蕾初开，前程无限，却被无情的河水所吞噬，令人痛心。

有关数据显示，目前全国每年有1、6万名中小學生非正常死亡，平均每天约有40多名学生死于溺水、交通或食物中毒等

事故，几乎相当于我们一个班的人数啊！

其中溺水居意外死亡之首。而就在不久前，全国各地又发生了十多起溺水而亡的事件，其中有成年人，也包括我们一些未成年人。

夏天因为天热，大家都愿意到水边玩耍、游泳，往往这时，就很容易发生危险的情况。这其中一些事故是因为在发生溺水事故时同学们在互相救助时没有掌握科学的救助技巧而导致的，学校不提倡学生下水救人，发现有人溺水时，同学们千万不能冒然下水营救，应立即大声呼救寻找大人来救助，同时在保护好自己的前提下，将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边。

今天，学校向全体同学提出六条以下建议，希望同学们严格遵守：

(2) 不准擅自邀请其他同学下河(塘)游泳；

(3) 不准在不会游泳的'监护人带领下下河(塘)游泳；

(5) 不准擅自到海边、滩涂下玩耍；

(6) 不准在见到有人落水而自己又无能力救护的情况下擅自下水施救或者避而不见逃走，要采取大声呼救及报警等措施。

综上所述，溺水是非常危险的，在日常生活中要提高安全意识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。其实，只要我们在生活中注意各种游水、戏水事项，提高安全防范意识，学会在遭遇溺水懂得如何自救和他人遭遇溺水时如何抢救，溺水事件还是可以防止的。

同学们，珍爱我们的生命吧！生命是宝贵的，每个人都只有一次，她不像财富能失而复得，也不象离离原上草周而复始。

谁失去了生命，不仅仅是自己失去了一切，还要给活着的亲人留下心灵的创伤。所以，我们要时时刻刻警醒自己：珍爱生命，预防溺水。

请同学们牢记！

此致

敬礼

预防溺水心得体会篇四

溺水是一种极为严重的意外事件，它往往是突然发生的，而且后果不堪设想。然而，许多溺水事故都可以避免。今天，我想分享一下我对于预防溺水的心得体会。

第二段：认识溺水的危险性

水是一种神奇的物质，它能够给我们带来休闲、娱乐和健康的收益。但是，水也可以给我们带来极大的危险。一旦进入水中，我们会面对诸如窒息、抽筋、水流等的风险，甚至可能引发心理和生理的不适。因此，我们必须认识溺水的危险性，才能更好地预防它。

第三段：合理安排水上活动

水上活动是导致溺水的最常见因素之一。因此，我们需要在合理安排水上活动方面做出努力。如果你想在水上活动，你应该选择一个相对安全的场景、保证水质清洁与卫生、保证游泳者具有基本的游泳技能等。而且，如果有没有游泳技能的家庭成员或朋友，不应该强制他们参加水上活动。

第四段：加强安全知识教育

预防溺水最有效的方法之一就是加强安全知识的教育。我们要告诉孩子什么是危险的、哪里是不安全的，同时也要让家人与朋友知道如何使用安全装备以及如何在水上行动。此外，我们也要让他们了解如何应对突发的紧急情况。所有这些都需要进行广泛宣传，以提高公众对溺水的警惕和保障。

第五段：总结与反思

作为一个负责任、关心他人和自己安全的人，预防溺水是非常重要的。我们需要加强自己和他人的安全意识、正确地选择水上活动、运用安全装备、严格遵守安全规则等，以确保我们和我们的家人、朋友都能够在水上生活中享受快乐、安全和健康。通过这个过程，我也发现自己对于自己的安全和健康更加关心，也更加优先考虑安全和健康。因此，我认为预防溺水是一项可以将安全与娱乐相结合的任务。

预防溺水心得体会篇五

最近一段时间，全国各地不断有中小學生溺水身亡事故的发生，目前我们逐步进入夏季，是溺水死亡的高发期。为确保学生的生命安全，严防因玩水带来的安全事故的发生，学校要求禁止任何同学私自到河道内、水塘等有水源的地方嬉戏与游泳。

为切实加强安全教育、防止发生溺水死亡事件，希望你们增强防溺水的自觉性和识别险情、紧急避险、遇险逃生的能力。

- 1、在水边玩耍，下水摸鱼虾，捡落入水中的物品。
- 2、游泳时抽筋或在水中打闹；
- 3、到井边打水不慎落入井中；
- 4、雨天掉入沟坑。

- 1、教孩子学会游泳，学生应在成人带领下游泳；
- 2、教育孩子不要单独在河边玩耍；
- 3、不会游泳者，不要游到深水区，即使带着救生圈也不安全；
- 4、游泳前要做适当的准备活动，以防抽筋，
 - 1、不要慌张，发现周围有人时立即呼救；
 - 2、放松全身，让身体飘浮在水面上，用脚踢水，防止体力丧失，等待救援。
 - 3、身体下沉时可将手掌向下压；
 - 4、如果在水中抽筋又无法靠岸，立即求救。如周围无人，可深吸一口气潜入水中，伸直抽筋的那条腿，用手将脚趾向上扳，以解除抽筋。
- 3、进行口对口人工呼吸及心脏按摩；尽快联系急救中心或送溺水者去医院；
- 5、在施救时预防眼外伤。

亲爱的同学们，安全无小事，老师们希望你们在快乐的学习生活中能够平安、快乐健康的成长。