

最新溺水感悟心得体会 防溺水心得体会(大全7篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

溺水感悟心得体会篇一

为了提高学生的安全意识，我校认真落实“安全第一，预防为主”的方针，紧紧围绕“预防溺水，关爱生命”的主题，开展了一系列的安全教育活动，取得了一定的成效。

学校根据公共事业局要求，成立了学校预防溺水教育活动月领导小组。组织教师认真学习了公共事业局关于开展防溺水安全教育月活动的通知精神，在全体教师会上通报了学校开展防溺水教育宣传活动实施方案，使全体教师都重视防溺水宣传教育工作。

各班通过视频和相关报道向学生深入宣传。向学生宣传防溺水重要性，宣传防溺水知识，宣传溺水救护办法和自救知识。

1、在安全教育周里，学校在周一的升旗仪式上，开展了一次全校性的“预防溺水，关爱生命”教育动员，使全体师生人人参与到教育活动中来，人人为预防学生溺水事件的发生献计献策。

2、在安全教育周期间，学校向各班发放了《致学生家长一封信》，告知学生家长在防止孩子溺水问题上应负的监护责任，请家长共同做好学生的安全管理工作。要求家长也要高度重视，家校结合，对学生进行全方面的安全教育，让学生感受到生命的可贵。通过致家长一封信，使学生对安全知识有了

更广更深的了解。

3、各班黑板报都刊出一期以“预防溺水，关爱生命”为主题的班刊，向学生宣传防止溺水的基本常识。做到主题突出，内容丰富，教育性强。让学生充分体会到安全的重要性。

4、各班级利用班会进行安全教育，开展以“预防溺水，关爱生命”为主题的队会活动。让学生讲述我们日常生活中存在的易发生溺水的危险地带、水域，发动学生自己来分析应如何避免溺水现象的发生。班主任们以典型的案例警示和教育了学生，向学生描述溺水致死原因、溺水症状，使每一个学生安全意识和自护自救能力上都得到了提高。

5、做好节假日的安全教育。告诫学生双休日、即将到来的暑假更应该防溺水。

总之，通过实例和网络相关视频的教育，学生安全知识面更广了，安全意识更强了，对安全的理解更深了。当然，安全工作是一项长期性的工作，仅仅靠安全月活动是远远不够的，我们必须时时树立“安全第一”的意识，安全教育的工作要从小抓起，坚持不懈、长此以往地抓下去，切实将这项工作抓紧抓好。

溺水感悟心得体会篇二

湖水清凉、酷暑难耐。每逢这个季节，人们都忍不住想到沟渠、江河、湖海中去畅游一番。然而，就在江河、湖畔给人们带来欢快、娱乐之际，却也隐藏着许多我们看不见的危险，这突然而至的危险，会使疏于防患的我们后悔、悲痛一辈子。

记得那是去年的一个夏天，我和同伴又跟往常一样来到河边，“扑哧”一声双脚一跃就跳入了水中，在尽情的享受了河水的清凉和惬意之后，我们开始游上河岸。已经上岸的我，忽然发现仍然没上岸的同伴在水中扑腾、挣扎着，身体在往水

中下沉。事情紧急，我来不及多想，“啪”的一声就跃入了水中，直接游向同伴，当我还没弄清楚怎么回事时，她已经爬在了我的背上，双手死死的掐住了我的脖子，使我不仅出气不得，身体还被她压得一个劲的直往下沉，口中还不停的直呛水，折腾了几番之后，马上我就被弄得精疲力尽，我意识到自己的生命受到了威胁，情急之下，我连忙使劲摔开她的手，赶紧游上了岸。我不敢再下河去拉她，看着她在河中挣扎，惊慌失措的我拾起身后菜地里的一根豆角芋就伸向她，这才把她拉上了岸。半天，两人吓得什么话也没有说，好久了，她才告诉我这场危险是由于她突然小腿抽筋引起的。

事情虽然过去这么久了，可我仍然觉得心有余悸，不敢随随便便的下河游泳。经过这次溺水事件之后，我从中积累了许多经验和教训，我真想告诉所有喜欢下河游泳的人，当有人溺水需要求救时，我们不能冒然下水营救，我们应该知道：出于一个人求生的本能，溺水者往往会在惊慌失措之中死死抓住一切能够抓住的东西，包括施救者，使我们也有可能落于危险之中。这时，需要我们正确的估计自己的营救能力，如果两者的力量悬殊，我们可以一边呼救，一边下水救人。

如果我们自身的营救条件不足，下水营救只会多赔上一条性命，这时，我们要学会立即大声呼救，同时要寻找身边或周围一切可能救助的工具，例如救生圈、竹竿、木板等物品，并把它们抛或递给溺水者，帮助其上岸。以工具救人不仅能将我们的危险系数降到最低，还能使溺水者获得更多求生的机会。如果在万不得已的情况之下，需要我们直接下水去救人，我们最好是等到对方挣扎无力之后再进行施救，并且救人时不应正面接触对方，如对方失去意识，应游至对方背后将其手臂反转拖带出水面，再进行施救。

生活之中，我们常常会遭遇到许多不备而至的危险，如果我们能够多学习和多掌握一些自救或防灾、减灾的知识和本领，我想当我们在面对灾难之时，我们就不会那么的惊慌失措、手足无措了。人的生命是宝贵的！属于人的生命只有一次，

关爱生命就应该从我做起，从防患做起！那么请你、请我们最亲爱的同学一定要记住：“我防溺水有高招，大人陪伴第一招；游前热身第二招，伸手踢腿弯弯腰，预备动作不可少；解除抽筋第三招，赶紧上岸很重要，喝补糖水解疲劳。防溺水措施要知道，不可逞能不骄傲，安全二字要记牢，远离危险平安好。”

溺水感悟心得体会篇三

生命是宝贵的，不容忽视。但是，尽管我们经常听到关于孩子不慎溺水的新闻，很多家长依然认为这只是发生在别人家的事情，对于自家孩子则漠不关心。直到我通过“溺水小刀”项目，深刻感受到溺水的危险和预防措施的必要性。

第二段 “溺水小刀”项目介绍

“溺水小刀”是我校为建设平安校园而推行的一个防溺水项目。该项目的主要目的是通过一系列的技能训练，让学生们掌握自救求生的基本技能，以避免等待救援或者无法获救的情况发生。通过该项目的学习，学生们不仅能够提升自我防范意识，而且还能够在关键时刻保护自己。

第三段 手把手教学的感受

在“溺水小刀”项目中，我学到了很多有关救援和自救的知识。救援不仅仅是靠父母或者老师来解决，更要靠自己；自救也不是简简单单的保持清醒和泡水，还需要掌握正确的呼吸方式和用力时机。在教练们的带领下，我们还亲身体验了在泳池中的救援和自救技巧，对于孩子来说，这种亲身体验非常实用和实际。

第四段 在实践中加深理解

通过“溺水小刀”项目，我明确了防溺水知识具体内容、重

要性、以及实际应用。我意识到，孩子们的安全意识与自救能力，靠的是这些重要的生命技能，而不是想象中的那么简单。在平时，我们更要注重孩子的生命安全，给予更多的关注和教育，对于不懂的问题，可以请教专业人士。

第五段 总结

总而言之，“溺水小刀”项目教给我们的防溺水知识和实用技巧不仅仅是求生，更是生活方式的变革。如果孩子们能在生活、游泳和出差等场合中正确运用所学技能和知识，将可以避免因慌乱而急于返回岸边、不知如何呼救的情况发生。因此，家长们应该重视这方面的教育。只有知晓如何预防和加强自救，才能让孩子们真正做到事前防范和事后救援。从小培养这种意识和能力，可以保证孩子们在未来的人生旅程中，能够聪明、科学、合理地把握自己的生命安全。

溺水感悟心得体会篇四

炎热的夏日，面对着火热的烈日，到河边、池塘里痛快“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。

“学生不得独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？烈日无情地炙烤着大地，大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xx来，应该是来探亲的吧。母亲显上去好是衰老，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裸，躺在岸边，他经营死了，而且面像好恐怖，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，比先前愈发显得更恐怖了。当医务人员宣告已经死亡时，那个可怜的母亲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大学，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。

溺水感悟心得体会篇五

当我看完《防溺水宣传片》时，仿佛有千思万绪涌上心头。水与人类的生活密不可分，可有时它却用它那老虎般的大口吞没了无数儿童的生命……说到这，我又想起了老师的叮咛，父母的嘱咐，不禁发此感言：防溺水很重要！

每当夏季来临时，总能看见一些儿童在水中嬉戏、打闹，可一下不注意就可能造成溺水事故发生。每年因溺水死亡的儿童多如牛毛，以下几个事件更是引起了我们的熟虑：1. 跟爷爷刚学会游泳的小孩，擅自下河洗澡，其中一个游到河中心，因体力不支而活活淹死；2. 两名小学一、二年级的学生，暑期到外婆家度假，暗地里瞒着外公、外婆去河里摸鱼，结果淹死在河里，无一生还……这一串串惊人的数据足以令人深省，而这些死亡的背后，更多的是对防溺水知识的缺乏。

防溺水家长、老师日日讲、月月讲，可真正做到防溺水并没有想象中那么容易。首先，学会游泳是必然的，它能在关键时刻救你；而更重要的就是了解一些防溺水知识，“防患于未然”，虽说它是书面的，但它却能在最危急的时候给你最

清楚的判断。

同学们，认真学习防溺水知识吧！它能让你受益一生。同时，也让我们用健康的童年来打造美好的人生！

溺水感悟心得体会篇六

一，未成年人发现有人溺水尽量不要下水营救

二，应大声呼救，用救生器材或当时可以利用的竹竿木板绳索等物件营救

还有中小學生游泳四不要：

一，不要单独游泳要和大人同行

二，不要到无救生人员的水域游泳

三，不要在海江等不熟悉的水域游泳，游泳前要先要了解水下的环境

四，不要马上下水应先做准备活动适应水温

这些游泳常识不仅可行，而且对于每一个人来说都是一笔十分宝贵的财富。

中国传统称60岁为花甲，70岁为古稀，即使以现代的医疗条件和生活条件，能活到80—90岁担任也不是太多，所以我们要珍惜生命从现在开始珍爱自己的生命吧！

溺水感悟心得体会篇七

生命只有一次，珍爱生命，安全第一。而溺水事故，常常给我们带来不可估量的损失。作为一个生命力极为脆弱的生物，

人类不惜花费巨资来建筑各类消防设施与防护措施，防止任何一种可预测的意外，但是，每年都有数以万计的人因为溺水而丧命。人人都宜谨记不可骄傲和不怕危险的信条，要时刻保持谦虚、危机意识及关注度，加强对溺水知识和自救常识的学习，以保障生命的安全。在我不幸遭遇溺水后，我对生命的珍爱和对安全的重视更加深刻，引发了我对溺水心得的深刻思考与总结。

第二段：遭遇溺水的经历

几年前，我和同事去昆明玩儿，因为天气炎热，我们便到附近的一家游泳池游泳消暑。刚开始，我对这种游泳场所并不熟悉，戴了游泳圈就进水助跑，跨进游泳池，没想到突然深处，我的身体扭曲向下，如飞一般迅速下沉，呼吸急促，开始感到恐慌。身体卡在游泳池底部，脑海里的任何事情都被溺水的逼迫所掩盖，而我的聪明机械，活力劲儿和朝气蓬勃全归无记。

第三段：不应采取的措施

直觉告诉我，要绝对地纠正慌张心态，重新振作精神：横在水面上，双臂扯泳圈的细胞，运用劲儿，先慢慢提起自己的臀部，使头颅、肩胛、肘部尽量浮出水面。

然而，这样的措施是错误的。原来，我这种暴力搏斗的办法反而使我沉得更快，使用劲儿越大，我就越深入水底。我越采用粗野方式，忽略变换呼吸方法，越降越深，肝胆俱裂，心慌情红。混乱的心理状况使我不知不觉地将呼吸的节奏也调整了一番，最后发现自己越挣扎，越拼命，身体也开始发酸，无法维持游泳的姿态，越来越深，身体即将没有任何反应，我几乎就要失去意识了。

第四段：正确的自救方式

当我危在旦夕时，一位泳池工作人员及时赶到，通过正确的自救措施，将我从深水区救起。他教我原来正确的自救方式是：当你深入水底，沉得越来越深，如果采取粗暴的挣扎方法，你的身体反而会离池底越来越远。他告诉我，正确的方法应该先尽量尽快向水面逃命，大口大口地呼吸，千万不要缺氧，否则就会昏迷，连最后一个自救的机会也失去。在游泳的时候，要注意呼吸的节奏和方式，保证有氧，根据不同的深度和泳姿，采取相应的呼吸方法。要学会浮起和翻身，尤其是面向下的时候，及时翻身即可减弱水的阻力，保持浮起的效果。

第五段：结论

正如我们所认识到的那样，即使是在平静的水面上，一旦出现问题，时间很短，心理压力也很大。然而，采取正确的自救方式，掌握关键技能，千里之堤也能易缺一石，泳池也能无恙。所以，我们需要了解基本的水性知识，避免飞蛾扑火的冒险，掌握正确的自救方法，珍爱自己的生命，千万不要在无意义的挣扎中，失去来之不易的宝贵生命。在生命面前，我们都是小蚂蚁，但小蚂蚁也有保护自己的义务。保持危机意识，学会自救，珍惜每一次和泳池的亲密接触。