

2023年磨山导游图 湖北磨山的导游词(优质5篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

观看安全第一课心得体会篇一

这天，我按照老师布置的任务——看电视《安全第一课》。我看了以后。受益匪浅，并且懂得了遇到突发事件该怎样应对、处理。我早早就起了床，为的是能够准时看到节目。

《安全第一课》主要分成四大事故总结，但令我最难忘的还是第一个地震事故。看了之后我体会到了：万一遇到了地震，首先不好慌张，要冷静处理、应对。同时也知道了：遇到地震时，要尽量蹲下，用手保护好头部，逃跑时，不好贪恋财物，要有秩序地逃跑，不能拥挤。第二，火灾事故，但我们遇到火灾时，就应拿湿毛巾捂住鼻口，迅速逃生。万一身上着火，千万不能害怕，就应就地打滚，把火扑灭。要是堵在房间里，就应用水淋门口，以便降温。再到窗口大声呼救，那些显眼的东西挥摆，引起路人的注意，方便他人及时救助。

透过看了以上两大事故，我明白了：无论发生什么突发事故，首先第一件事就是不好紧张，就应冷静应对，要把之前所学到的安全知识学以致用，并且要学会利用身边的工具自救，或利用它引起别人注意。是他人能及时通知并且救助，逃跑时要走安全出口，不好贪恋财物，还要迅速、有秩序地逃到安全的'地方，同时，我也感受到：生命是宝贵的，因此我们更要好好珍惜、保护它！

观看安全第一课心得体会篇二

今天，我看了一个安全教育片，主要讲的地震、游泳、交通事故、火灾来袭时，怎样保护自身安全。

当地震来临时，如果是在家里，一定要躲在卫生间或坚硬的床底下，用柔软的枕头保护头部，千万不要躲在窗户底下，更不要从窗户上往下跳。如果在学校里，要躲在桌子下面，用手或书包保护头，听从老师的指挥，有秩序地迅速撤出教室，到操场上去抱头蹲下。

夏天天气炎热，有些孩子会到水塘边玩耍，这是很危险的，我们要在大人的带领下到游泳池里去游泳，还有就是不要在游泳池里嬉戏、打闹。

游泳前要做准备活动，也可用少量的冷水浇四肢，让身体尽快适应水温，以防抽筋，饥饿、饱食、过度劳累后不能游泳；游泳时遇到水草，应立即停止划水动作，改用仰泳姿势迅速离开水草。如果已经被缠住，应仰躺水面，一手划水，一手排开水草。切不可双手乱挥、双腿乱蹬，这样会使水草越缠越紧。游泳时遇到旋涡，应吸气下潜，从水底向外游，离开旋涡后再浮出水面；游泳时突然抽筋，如果离岸近应立即上岸，按摩抽筋的部位；如果离岸远，应立即仰面浮于水面，按摩或牵引抽筋部位，待抽筋不太严重时，马上用未抽筋的肢体划水，尽快上岸。如果当时附近有其他人，应大声呼救；洪水季节绝对不能下河游泳。如果看到别人溺水自己的水性又不好时，应大声呼救，切记不要下水去营救。

“交通”是我们生活的一部分，与我们的人身安全息息相关。有人说：“一个不经意的动作就可能会改变人的一生！”交通安全就是如此。一场小小的意外可能会使你的人生从此变得不同。曾经有过多少人因违反交通秩序被捕入狱；曾经有多少人因为交通事故而命丧黄泉；曾经有多少人因为交通意外而终身残废。听着这一幕幕的悲剧，我们应该都不能无

动于衷吧？遵守交通规则是我们都应该做到而且是必须做！小而言之，这关系到人身安全的一道“防护墙”。

在马路上行走一定要靠右侧，过马路时，要看清红绿灯，走人行横道，不要跟汽车赛跑，也不要横穿马路。

发生火灾时要用湿毛巾捂住口鼻，朝最近的安全通道撤离，如果逃不出去，要呆在有窗户的大房间，便于呼救，切记不要乘坐电梯，如果火大时用湿棉被裹住身体，如果身上有火立即躺到地下翻滚。

生命是宝贵的，人的一生就只有一次生命，我们应该爱惜生命。

观看安全第一课心得体会篇三

春去夏来，天气越来越热。我们实验小学为了防止学生在游泳中发生溺水事故，开展了“珍爱生命，预防溺水”的主题班会课。

在炎热的夏季，游泳，是广大少年喜爱的锻炼项目之一。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。据调查，中国平均每天接近有150多名儿童因意外伤害而失去生命。意外溺水是儿童意外伤害的首要死因，10个因意外伤害而死的儿童中，有近6个是因为溺水身亡的。

同学们！夏天是酷热的，它的酷热牵引着多少人去沟渠、曲江海河湖中游泳、嬉戏？正是因为这一个个不规范的“游泳池”夺走了一个有一个含苞待放的生命，是一个有一个原本幸福的家庭承受着巨大的痛苦，这是多么令人心痛的事啊！

让我们一起大声呼喊：“珍爱生命，预防溺水！”

“暑期安全第一课·防溺水”观后感8

水是生命之源。它有温柔的一面，滋养着人和万物；但也有暴躁的一面，有时会吞噬人的生命。

在暑假，很多孩子都很喜欢去游泳，可是缺少安全防范意识，不少儿童因此丧失了生命。据调查，中国平均每天近150名儿童因意外丧失了生命。夏天是酷热的，它的酷热牵着多少人去水库中去游泳，正是因为不规范的游泳夺去了一个又一个的生命，使一个个幸福的家庭承受了这么大的痛苦，令人心痛的事啊！溺水成了一个恐怖的字眼，让人心惊胆寒，让人心情悲愤，但却无济于事。

在这我想提醒大家：

一、从我做起，树立安全意识，加强自我保护意识，远离溺水隐患，不参与各类危险的校外活动。

二、不私自或结伴到水池、河塘、水库区玩耍。

三、一定要在家人陪伴下，到安全的泳池去游泳，防止溺水。

四、不到危险的地方或无救护人员的水域游泳，不在有水深危险或禁止游泳的地方去玩耍。

五、遇到溺水者，不能盲目下水去救人，可以将身边的竹竿抛给溺水者，再拖到岸边，千万不可用手牵手救人。

珍爱生命，座位小学生，不到水深的地方去，不在水中玩太久，学习必要的游泳技能和自救措施。

观看安全第一课心得体会篇四

今天早上，我们全家一同观看了《中小学生安全教育第一课》

的片子，颇有感触。一个个触目惊心的画面，一个个瞬间消失的生命让我知道安全重于天。

这部片子主要讲了我们身边有哪些安全隐患，并为我们介绍了当地震、火灾等来临时如何避险和逃生，在马路和游泳等注意什么，节目还特别通过列数字、举例子等形式为我们敲响警钟。给我留下印象最深的是2008年汶川地震时，桑枣中学2000多名师生在1分36秒内安全转移，创造了“零伤亡”奇迹，为我们上了一课。

是的，灾害是无情的，却可以避免，只要在日常中多做预防性的演习，就有可能劫后余生。这使我想到了我们学校，我们每个学期都进行至少一次安全演练，每天上下楼都按秩序走，不在教室、走廊里打闹，这正是安全学习的有利保障。老师也经常提醒我们，上下学注意安全、不到危险的水塘边玩耍，去年不就是因为有几名初中生到河里洗澡而丢掉性命吗？这可是发生在我们身边的悲剧呀。

盛年不重来，一日难再晨，愿我们注意安全，珍爱生命！

观看安全第一课心得体会篇五

生命比想象中脆弱，每年都会会有很多学生因为缺乏自我保护意识和相关的保护常识导致自己出现意外甚至失去生命，也给自己的家人带来巨大的悲痛。很多孩子因为好奇心去玩水，但是在自然的面前，人的力量是渺小的。

它可以瞬间吞噬弱小的生命，留下活着的人承受悲伤。一次又一次生命的逝去都是在为我们敲响警钟。我们不应该挑战自然，不应该抱有侥幸的心理，我们要珍爱生命，预防溺水。

生命只有一次，它是珍贵的，所以不要为了一时的快乐去水域嬉戏游玩，也不要逞能，要好好保护自己。

观看安全第一课心得体会篇六

夏日炎炎，我们都喜欢去游泳来解暑。但是，游泳也会成为儿童死亡的“第一大杀手”。我们必须要做到珍爱生命，预防溺水。

这些年来，不少儿童到河边、江边、湖泊、水库等不安全地带游泳，他们也失去了美好生活的机会，更让千千万万家庭痛心不已。

例如，一名儿童拉上三五个小伙伴一起到江边游泳玩耍嬉戏，其中一位儿童失足掉入水中，其他小伙伴不知所措，只知道一个劲地冲入水中，没头没脑地扎进水里。结果无一例外，他们都消失在了水里，不知去向。

不得感叹到：一定要珍爱生命，预防溺水。生命只有一次。我们要谨记防溺水“六不准”，学会溺水该如何自救与施救。同时也要掌握人工呼吸，心肺复苏的施救方法，在那4-5分钟的'时间，往往就可以挽救一条脆弱的生命，可以起“死”回生。

同学们，让我们珍爱生命，预防溺水！