

# 最新珍爱生命严防溺水感悟 珍爱生命严防溺水教育心得体会(通用5篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得感悟，通过写心得感悟，可以帮助我们总结积累经验。心得感悟对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得感悟呢？以下是小编帮大家整理的心得感悟范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 珍爱生命严防溺水感悟篇一

炎炎夏日已经来到，游泳戏水成为小学生们最为喜爱的一项运动，游泳不仅能锻炼身体，还能纳凉消暑。但是，这项看似有益的运动却蕴藏着不小的风险，我们小学生在游泳前一定要做到以下几点：

- 1、游泳前最好做一次体检检查，有心脏病、高血压、传染病、羊癫痫、皮肤病、眼疾等不宜游泳。或者有无发烧(腋温37度c以上)、心脏是否跳动过快、睡眠是否充足、是否有腹泻的情形、是否有感冒、流鼻水等身体不舒服现象，有就不要下水了。
- 2、饱食或饥饿时不要游泳，可在饭后休息1~2小时后再行游泳。强体力劳动或剧烈运动后也不宜游泳，尤其是身体还未落汗的时候不宜立即下水游泳，否则会引起感冒，抽筋。
- 3、慎重选择游泳场所，河流的急流处，被污染的水质地域，水况不明、地理环境不清楚的江河湖泊等都不宜游泳。

如果游泳时抽筋了，应该怎么做呢？

如离池边不远可以上岸坐在池边，抽筋的腿伸直，一手抓住脚趾向身体方向拉，一手向下压膝盖，使腿后部肌肉伸展，

即可缓解。缓解后不要着急下水，多牵拉按摩一会，待不适感消除后再下水。如果离池边较远，先深吸一口气憋，身体仰浮，用抽筋腿对侧的手抓住脚趾向身体方向拉，用另一手向下压膝盖，使腿后部伸展，缓解后上岸继续按摩牵拉休息。

如果能上岸，可俯卧池边，屈小腿，用手抓住抽筋腿的脚趾向身体方向拉，使大腿前部肌肉伸展，也可以站立用同样方法伸展。如果离池边较远，先深吸一口气憋住，然后俯卧在水面用同样的方法牵拉大腿肌肉，缓解后上岸继续按摩牵拉休息。

手指抽筋时可用力握拳，再用力伸直，反复多次即可缓解，脚趾抽筋时主要按摩方法解除。

经过上面几点介绍，我们对游泳安全方面也有了一定的了解，所以在以后的游泳中，我们一定要珍爱生命，严防溺水。

文档为doc格式

## **珍爱生命严防溺水感悟篇二**

炎热的夏天，非常闷热，有的人在家里吹空调，有的在家运动，还有的在家看电视，那夏天的头号杀手是什么呢？那就是溺水情况。

在放假的那天老师在学校里一直提醒同学们不要去池塘、河、深水区等地方游泳，但有些同学还是不听，为了凉快到河、池塘等地方去游泳。

有一次我看了一个新闻，上面写着有一家人出去旅游，有大人、小孩，刚好到了一个有池塘地方，由于天气太闷热了，心情烦躁，他们决定一起下池塘游泳解决闷热，他们一起下了池塘，小孩子也下去了，确实是凉快了，一起玩的痛快，大人后来陆续的上了岸到车里换衣服，小孩却一直在池塘里

玩耍着，忽然，小孩一下子沉入水中不停的摇着手，在求救，可是没有大人发现，当大人发现时，小孩已经没看见了，最终小孩是被救上来了，但经医生的抢救，人还是没有救回来，太可惜了。

这样的事例每年都有发生，夏天的头号杀手真是太可怕了，我们要做到远离池塘、深水危险区，珍爱生命，热爱生活，让溺水远离我们的生活。

### **珍爱生命严防溺水感悟篇三**

今天下午，我们看了防溺水视频，视频播放了几个故事，讲了小朋友在没有人陪伴在不知水域深浅的情况下游泳，遇到了危险。视频里还有个叔叔告诉我们不要在不知水情的地方游泳，很有可能会发生漩涡，或被水草缠住等危险，外出游泳时一定要有人陪伴。就算在最好的游泳馆里游泳，也会可能发生意外。因此，在游泳之前，一定要做热身运动。叔叔还告诉我们怎样预防在水里抽筋的知识。

看了这个视频，我们增长了不少预防溺水安全的知识。我知道了不能单去水边嬉戏逗留，要注意没有人陪伴，不能在不知深浅的水域游泳。作为中小學生，不但要懂得如何去预防溺水事故的发生，而且要掌握识别险情、紧急避险和遇险逃生的能力，在发生溺水事件时，怎样进行自救和救护。

小朋友们，让我们预防溺水，珍爱生命吧！

### **珍爱生命严防溺水感悟篇四**

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。

珍爱生命严防溺水个人心得体会（篇4）

## 珍爱生命严防溺水感悟篇五

随着夏季的到来，天气一天比一天热了，防溺水成了幼儿园安全工作的重中之重，为了提高幼儿的安全防范意识，增强家长对防溺水知识的重视，湾甸乡中心幼儿园开展了防溺水安全教育活动。

班级内开展了主题班会，老师们以观看溺水视频、图片、讲故事等多种形式对孩子进行教育，让孩子做到六不一会。小朋友通过老师的讲解基本掌握了防溺水的相关知识。

对家长进行幼儿防溺水知识的传授，家长是幼儿的监护人。通过层层签订承诺书让家长明确监护人应尽的义务和职责。

承诺书的签订率达到了100%。

大一班郭继超小朋友在国旗下进行了珍爱生命，预防溺水为主题的讲话，生动形象地告诉小朋友防溺水的重要性。讲话结束后值周教师进行小结，丰富了全园老师和小朋友们在日常生活中预防溺水的知识。

教育是安全的前提，安全是教育的目的。我园将始终坚持把幼儿的安全教育工作放在首位。当然，安全工作是一项长期性的工作，仅仅靠一两次活动是远远不够的，从小事抓起，坚持不懈、长此以往地抓下去，杜绝溺水事故的发生。