# 2024年观看溺水视频的心得体会范文五篇

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-08-25

*在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。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。2024年观看溺水视频的心得体会范文五篇...*

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。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。

**2024年观看溺水视频的心得体会范文五篇一**

没有健康，就不会有奇迹，没有安全，祖国也会少一份希望。自从我看了《关爱生命，预防溺水》这个节目以后，使我受益匪浅，每一个孩子，有可能是以后奥运会的世界冠军，有可能是一位鼎鼎有名的文学家，也有可能是一位国之栋梁。可如果没了安全，祖国和社会的希望就将会受到大大的损失，科技发展将会缓慢，所以，每一个人都要拥有安全。

?关爱生命，预防溺水》这个节目播出以后，告诉了我许多关于预防溺水的安全知识，也警告了各位热爱游泳调皮活泼的孩子不能在不安全或不熟悉的情况下游泳，各位不会游泳的小孩们也一定要尽快学习可以预防意外。

在炎热的夏天，骄阳似火，如火如丹，每一个小孩都想去游泳，可却也是溺水发生最多的时候，所以，要去游泳的话，必须要在大人的陪同下，一定要注意安全，尤其是一些淘气的小孩子，他们总是会有一点逞强，说自己不用救生圈，不用做热身，有的甚至用一只手游泳，结果在游泳的过程中抽筋，造成了不可估量的危险，不能在不熟悉，不知水情的地方游泳，以免造成不可预料的危险，所以每一个人都需要记住这些防溺水的知识，可真是名不虚传，对人可有效了呢!

希望每个人都身体健康，认真学习，千万别让悲剧发生。

**2024年观看溺水视频的心得体会范文五篇二**

上个星期三下午第三节课，张老师给我们讲了《防溺水主题班会》。夏天来临，许多会游泳的人就会不停的去游泳，也许，这，就是生命的尽头。我们可知道，每天，溺水者高达20多人，90%的人都会游泳。

游泳是孩子们夏天的体育项目之一，也是男生的专长，可以说有些人的恶梦就此开始行动起来。老师说过，不能去不明白水域情况的湖泊，不能去不正规的游泳池，会发生安全事故的!但是，有些男生不听教导，执意前去，结果造成悲惨下场。

下暴风雨时，不要盲目的走在大街上。没发大水时，看一看路边的沙井盖，如果有的地方没有沙井盖，就立即打电话给维修工人及时修理，发大水时注意脚下。有一位孕妇，买菜时下起了暴雨，发了大水，可是她仍然向前走，走着走着掉下下水道，几天后才被人发现，真可怜，一尸两命!有些孩子为了避暑，长时间逗留在游泳池。有些孩子游泳时间过长，疲惫过度，在水中突发急性病，特别是心脏病，死了都没人会知道。

溺水致死的主要原因是气管吸入大量水分阻碍呼吸，或因头晕等等。溺水症状有：呼吸困难，嘴唇和指甲青紫，嘴唇和口鼻有泡沫，重者则昏迷或心跳停止。饥饿，太饱和疲劳时不能下水游泳。

同学们，我们一定要爱惜自己的身体，别一时糊涂，不但自己受伤了，还会让家长沉浸在悲痛之中啊。

**2024年观看溺水视频的心得体会范文五篇三**

20xx年6月3日，组织铺上乡蔡屯小学学生和家长，集中学习了xx市义务救援队队长xx同志的防溺水讲座，受益匪浅。

xx提醒同学们，千万不要高估自己在水中的能力，尽量不要到野外游泳，防止意外发生。另外，坐船或是玩一些水上游乐项目时，一定要穿上救生衣。

xx说，有人虽然取得救生资格，但不一定能熟练运用施救技能，毕竟水里不同于陆地，因为人的求生欲望强烈，溺水者往往会死死抓住营救者不松手，因此，即使取得救生资格也不要冒然下水救人，要在技能熟练后方可进行援救工作。

最后的几次强调，遇到溺水事故，如果没有救生资格，切记“不下水、不逃避”。 营救溺水者方法更关键。xx说，在溺亡事故中，千万不能手拉手救人，这样只能增加更大伤害。救助他人时，要大声呼叫，尽快拨打110或119报警，报警时一定要讲清出事地点。在警方人员到来之前可利用工具救援，可将竹杆、塑料桶、泡沫、木棍等能够在水中漂浮的物品抛给溺水者，也可以脱下衣服，解下皮带，连接起来，抛给落水者，这样就可以将落水者拉上来。

这几年，很多学生在游泳时溺水身亡。看着这些鲜活的生命逝去，不禁让人扼腕叹息。

这次学习，被雷队长的救人事迹深深感动了，也掌握了切实可用的防溺水和救援知识，同时给我们学生和家长敲响了警钟，在溺水事故频发的季节，这次讲座，来得及时有效。

**2024年观看溺水视频的心得体会范文五篇四**

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能够消暑解乏、锻炼身体，可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。经过教师对防溺水安全知识的讲解，想起自我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：

第一、按照学生的身体素质要求，加强锻炼，努力提高自身的身体素质和游泳水平防溺水安全感想。

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，使自我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本事，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、舒适的享受游泳的欢乐。

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。让自我的身体能够适应水温，让自我的关节、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嘛烦，轻则让你痛苦不堪，重则可能造成溺水的事故，所以必须要注意，做好游泳前的热身准备，这样才能确保安全。

第四、夏天在游泳时，尤其是游泳时间较长时，抽筋有时候很难避免。所以，要学会控制节奏，尽量的在游了一段时间后要休息一下。当然，也要学会如何在水中自我去解脱抽筋。一旦出现抽筋的情景，不能慌张，必须要冷静，如果是在浅水中，能够立即上岸，经过自我或家长的按摩，能够得到缓解;如果在深水中，则首先要将自我的状态放松，最好能够改成仰泳的姿态，然后立刻呼救，请自我的朋友或者是家长来救援，最终再尽量的经过自我身体抽筋部位强制性的伸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，千万要坚持镇静，只要不紧张，人处于仰泳状态，能够很简便的浮在水面上等待救援。

第五、当发生了溺水事故时，一般的情景下，因为我们还属于未成年人，没有救人的专业技能。所以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，我们不能够贸然下水营救。如果溺水事故比较严重，则要立刻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期望，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、高本事的合格人才!

**2024年观看溺水视频的心得体会范文五篇五**

水是温顺的，我们可以用它来救活干旱的庄稼;我们可以用它来帮助小树苗长得挺拔茁壮;我们可以把它放进不同形状的瓶子里，它就会变成不同的形状......水也是凶残的，它能引发山洪暴发，它能摧毁房屋，更可怕的是它能吞噬一个又一个无辜鲜活的生命，使一个又一个原本温馨、幸福的家庭承受着巨大的伤痛。

在酷热的假日里，人们最想去的就是到既省钱又舒服的江河湖海这些\"野游泳场\"里游泳。就在人们游得得意忘形的时候，死神也悄然来临了，助纣为虐的水就会毫不留情地帮助死神夺走\"不小心\"的人。听说我县经常发生溺水事件，溺水已成为重要的\"生命杀手\"。今年到7月8日，我县已有8人溺水身亡。如今年6月24日，一个家住腊口镇的10岁二年级的男童小刘平时都回家吃饭，这一天却在学校吃营养餐。吃完后穿着泳裤来到瓯江下水玩耍。正当大家戏水高兴的时候，小刘一不小心到江中回不了岸。人们都很想救他，可是离他太远了，只能眼睁睁地看着他被水无情地吞噬了。男童留下的只是给亲人带来巨大的伤痛，给家庭和学校造成无法弥补的损失。

这些伤痛和教训提醒我们游泳要注意安全：不要独自一人到江河湖海游泳;小孩子必须在大人的陪同下游泳;不要游到深水区;游泳前应做适宜的运动;如果身体不适，要立刻上岸;下水后不要逞能;不要在急流或旋涡处游泳......

每个人的生命只有一次，我们要珍惜这一次机会，养成预防溺水的良好习惯，千万不要拿自己的生命开玩笑。

【2024年观看溺水视频的心得体会范文五篇】相关推荐文章:

2024年观看溺水视频的心得体会范文最新

观看防溺水专题心得体会最新五篇

最新防溺水安全教育视频观后感 防溺水安全教育视频心得体会

2024年观看防溺水安全教育心得体会范文多篇

防溺水网络公开课观后感 观看防溺水安全教育视频观后感

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找