# 防溺水安全教育心得体会500字(七篇)

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2024-06-13

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。防溺水安...*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**防溺水安全教育心得体会500字篇一**

在现实生活中，这样的例子不胜枚举。而纵观这些事故，又大多是因大家不遵守相关规定而引起的。有一篇报道说：我国每天都有近40名学生意外死亡，也就是说中国每天都在减少一个班级。这是一个多么可怕的数字啊!

同学们，我们即将迎来期末考试，为了迎接这一学期中最重要的时刻，我们需要做好充分的准备，除课堂上专心听讲外，课后要认真完成作业，更重要的是还应该合理安排时间，按时作息，中午一定要好好休息，保证下午以充沛的精力投入学习，使自己的学习效果更高效。

中午要好好休息，就一定要呆在家里睡觉，不可以到处乱跑，任何活动都不要参与，特别是不要私自跑去游泳。咱们高市乡没有专门的游泳池，部分同学因为天热喜欢到瓯江、水库、水潭、小溪等游泳。因为水不卫生，水下不平坦，水下也许有暗礁、暗流、杂草等，所以不要私自去游泳。

最后请同学们允许我送给你们三句话：

少一次水中嬉戏，就少一次安全隐患。

莫贪一时凉，徒留一世悲。

别让生命的火焰熄灭在冰冷的水中。

**防溺水安全教育心得体会500字篇二**

今天，老师带领我们观看了\"防溺水安全教育\"的影片，我们受益匪浅，我感触到了夏天游泳的危险性，还了解到很多有关防溺水的安全小常识。

夏天来了，最受人们欢迎的运动应该是游泳吧。因为在水里游泳可以解暑，那大家可曾想到危险会随时在我们身边发生。每年夏季会有多起孩子因游泳溺水身亡的事例给我们敲响警钟，但还是会有这一情况频频发生。通过观看视频，我们知道要避免危险到来，家长务必要带孩子到有安全设施的.游泳场地游泳，还要时刻监管好自己的孩子。20xx年1月3日的下午，在一个小区里，一位女士带着自己的孩子去泡温泉，正当她拿着手机背对着她的孩子时，孩子原本是在潜水区，可因孩子有强烈的好奇心，慢慢地向深水区走去，过了一会，孩子的妈妈才反应过来，她急匆匆去找孩子，孩子却溺水身亡了。

如何预防溺水事故的发生，我们应该做到六不准：不私自下水游泳，不擅自与他人结伴游泳，不在无家长或老师带领下游泳，不到不熟悉的水域游泳，未成年人不擅自下水救人，不到无安全设施无救援人员的水域游泳。这六不准时刻提醒我们，要远离危险。如果身边发生有人溺水了，我们应该怎么做呢?20xx年4月5日，广东汕头一名小孩落水，家人施救，7人相继溺亡。20xx年7月17日，一名19岁女孩自杀，5人施救，6人均溺亡。从这两个事例我们知道当时道德感使然，救人心切，但我们不能盲目施救，救援溺水者是非常有技术难度的。如果一时冲动，悲剧就会发生在我们身边。

那么发生溺水事故时，我们如何正确救援。

一，岸上救援优生于水中救援。

二，器材救生优生于徒手救生。

三，团队救生优生于个人救生。

四，大声呼喊或拨打110报警电话。

当发生有人溺水时，一般是不提倡下水救援，在岸上救援，可以寻找周围是否有绳子，泡沫，木板，救生圈等，没有的话可以把衣裤缠起来当绳子，救助落水者，如果救援时体力不支就应该放手，要不然自己也会滑入水中。救人时必须要在保证自身安全的情况下，人救上后4分钟之内是最好的救援时间，先用手把口里的赃物清除，再打开呼吸道进行心脏复苏或人工呼吸，直至救援人员到。我们要学会智慧救援。明确这些后，我们就知道救人也是要讲究方法的。

视频中，我看到多少个原本幸福的家庭因为孩子溺水事故彻底破碎了，多少的亲人嚎啕大哭，伤心欲绝。所以，我想呼吁同伴们，我们一定要好好珍惜生命，远离危险，让生命之花开得更美丽。这样，我们才能过上更幸福、更安全的生活。

**防溺水安全教育心得体会500字篇三**

啥是幸福的家庭，无非是完整无缺的温馨的家庭，然而一个幸福美满的家庭却被无情的河水毁于一旦。

阳光明媚的天气，看上去有的闷热，这么好的天气，大家心中只不过对幸福美满的家庭充满憧憬，但想不到的是，漂亮的想像画面后竟隐藏着一件悲痛欲绝的事——本完整无缺的家庭被无情的河水摧毁了、淹没了、吞并了。

看吧，他们一家人的生活多么温馨，每时每刻都在一块，互有关爱。却在夏季的时候，改变了他们一家人的生活，改变了他们一家人的运势，改变了他们一家人的期望……

夏季的天气是炎热的，大家都爱去一个既省钱又舒服的地方游泳——江河。今天的江河看起来与平常好像有所不同，原来是旁边多了一个可爱的小孩子，这个小家伙看起来应该有七八岁吧，那样小的一个孩子居然敢一个人一人来江边游泳，大家都在猜想他应该是家里的小宝贝吧!作文

大家正当想得开心的`时候，突然一个意料之外的事情发生了。水面上出现了一个很大的漩涡，快把小孩子淹没了，大家都想上去营救他，但水流太急了，没办法挨近他。大家心里都期望他能凭我们的坚持游上来，能平安无事，但大家的期望都被急流冲破了，把一个生命彻底毁灭了，把一家人的幸福生活打碎了。

难道他真的要沉下去了吗?是的，江流是无情的，它把一个新的以后亲手断送了，这是残忍的现实。 作文

4月15日，石台县中学1名高中一年级学生与同学结伴擅自下河游泳，泥水死亡;6月3日，郎溪县1名初中一年级学生不听劝阻，私自下塘游泳，溺水死亡;6月12日，省水利水电职业技术学院4名学生到合肥大学城内翡翠湖游泳，其中1名20xx级女生预下水时不慎滑入湖中，约7分钟后被同行人从湖底救起，后经抢救无效死亡。

这都是也个个鲜活的例子，火红的生命就如此被那江河吞噬了，大家作为旁观者大家都为他们悲伤、心痛。而这种心痛的程度是永无休止的，它将浸入他们的生活，改变他们的一生。

为了使社会降低悲伤之痛，增加快乐，期望各位同学能引以为鉴，不要其他人再为你哭泣，家人为你而悲痛，朋友为你而叹惜。“宁欺山，莫欺水”，期望各位同学把它永记心中，时刻提醒自己，珍惜生命，预防溺水，江河已经淹没了太多的人才了，不要再让江河增加更多的罪恶吧!

**防溺水安全教育心得体会500字篇四**

夏天，最受人们欢迎运动是什么?我想应该是游泳。游泳不仅可以娱乐，还可以避暑，是人浑身清爽。你们喜欢游泳吗?游泳虽然可以强身健体，但是“溺水”——这个安全隐患，你知道有多么恐怖吗?据资料统计，中国每年因溺水身亡的有57000人，相当于每天会有150人会死于溺水，而且发生惨剧的时间一般都在暑假，年龄大都在18岁以下的小学生和中学生当中。

怎样预防溺水呢?我认为家长这关是至关重要的，家长们要注意了：如果你的儿女哀求你让他们去小河、水库、池塘等游泳场所。如果你这时心软，那便很有可能会酿成终身大错，所以家长一定不要心软，不能让孩子去野外游泳。不然当你的孩子出事时，你便会后悔莫及……

作为小孩子，如果你真的想去游泳，你可以选择去游泳馆里游泳，那里有相对有比较安全的措施。

以下，我有几点游泳小常识要告诉同学们：

1、不要空肚游泳，也不要饱着肚子游泳。

2、游泳时间不能超过1.5—2小时。

3、在家长的陪同下进行游泳。

4、不会游泳的人，千万不要单独在水边玩耍;没有大人的监护，不要和伙伴们玩水。

5、游泳前应做全身运动，充分活动关节，放松肌肉，以免下水后发生抽筋、扭伤等事故。如果发生抽筋，要镇静，不要慌乱，边呼喊边自救。常见的是小腿抽筋，这时应做仰泳姿势，用手扳住脚趾，小腿用力前蹬，奋力向浅水区或岸边靠近。

6、小学生参加游泳应结伴集体活动，不可单独游泳，最好要有成人的带领。游泳时间不宜过长，20到30分钟应上岸休息一会，每次游泳时间不应超过2小时。

7、小学生不宜在太凉的水中游泳，如感觉水温与体温相差较大，应慢慢入水，渐渐适应，并尽量减少次数，减低冷水对身体的刺激。

8、小学生一般不要跳水，可以在水中玩抛水球的游戏，但不能起哄瞎闹、搞恶作剧，不能下压同伴、深拉同伴或潜水“偷袭”同伴。对刚学会游泳的同学更不能这样做。

9、游泳应在有安全保障区的游泳区内进行，严禁在非游泳区内游泳。农村的`少年儿童应在选择水下情况熟悉的区域。

10、参加游泳的人必须身体健康，患有下列疾病的同学不可游泳：心脏病、高血压、肺结核、肝炎、肾脏、疟疾、严重关节炎等。女同学月经期间不能游泳，患红眼病和中耳炎的同学也不能游泳。

11、在露天游泳时遇到暴雨是很危险的，因此应立刻上岸，到安全的地方躲避风雨。

**防溺水安全教育心得体会500字篇五**

随着暑假的到来，越来越多的学生都选择了游泳，来作为自己暑假里的娱乐方式，这本是非常好的，可是，却有很多人，没有到正规的地方游泳，甚至去池塘，河流等危险的地方游泳。

目前全国每年有1.6万名中学生非正常死亡，溺水和交通事故死亡居前两名。

江河湖泊往往装出一副平静、温柔的样子，让人忽视了温柔的背后是多深的地狱。有多少人落入了这无底的漩涡、这可怕的.魔爪。

身边，也许这些沉重的画面时常可见，就在我们身边，悲剧正在上演着。

当你看见朋友要私自去河里游泳时，你会阻拦吗?

当你看见有人在水中挣扎时，你会张皇失措吗?

当你在没有家长陪同，有炎热难耐时，你还会任性的往水中跳吗?

一些学生因为逞强好胜，不知水深，潜入水中，还做出各种各样的姿势，导致体力不支。碰到这种情况的学生，有的被救了，但另外的学生呢，则再也无法重新开始了。这难道是天意吗?难道活下来只能靠运气吗?

离去的学生或许很后悔，但再也来不及改正了，只留下在世的亲人悲痛不已;死里逃生的学生，带着侥幸心理，但恐怕再也不会有第二次了吧;对于那些从没有遇到过这件事的人，趁来得及，更加珍惜自己的生命。

溺水时可以避免的，只是学生缺乏“游泳安全”的意识以及防溺水知识。

身边的河流只便于用来欣赏，享受游泳的乐趣还是留给那些有经验和准备的人吧，他们总是预料到一些可能发生的事情，准备好应对的方法。

在不知水深的情况下，绝对不可以以身试险;在有障碍物或有漩涡的激流中，也不可以轻易下水。游泳之前一定要做好安全措施，如救生圈，必须要有懂水性的家长陪同，还要做一些准备活动，否则有可能会导致头晕、恶心、心慌等不适应的现象。若在水中大腿抽筋，应立即上岸，在无人时，也要学会自救的方法：先吸一口气，仰浮在水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾，并用力向身体方向拉，同时用同侧的手掌，压在抽筋肢体的膝盖上，帮助抽筋的腿伸直。

生活中世事难料，我们要好好把握自己的生命，对自己的生命负责，不能因为一时大意而让自己身处险境。看着身边一个个生命就这样在世界上消失，请记住这一个个教训。

预防溺水，珍爱生命，希望我们每个人都能够重视这些问题，不要为了一时的快乐，而让自己的生命陷入危险之中。

**防溺水安全教育心得体会500字篇六**

人的生命是很宝贵的，每个人的生命来自于母亲挺着肚子怀胎十个月，在经历无数煎熬于漫长的等待后，一个新的生命诞生了，这就是生命的开始，你是否会感到生命来自不易?

当你看到一个个病人在生于死时之间挣扎，无数次昏迷，但是仍不放弃，这就是他对生命的渴望，又是否让你感到生命如此的脆弱?

生命无处不在，在人山人海中一颗颗跳动的心灵，一张张微笑的脸庞是一个个鲜活可爱的生命。在散发着智慧气息的森林里，在用阳关沐浴的茁壮成长的.小树，还有伟大慈祥的苍天古树，都是一珠珠充满生气的生命。在那浩瀚无限的大海里，无忧无虑的小鱼，婀娜多姿的珊瑚是无数美丽的生命。可是同时生命又是那么美丽而脆弱，刚刚生龙活虎，转瞬间，由于自己的贪玩，就与生命擦肩而过。

在一个炎炎烈日，火球般的太阳烤着大地，热浪滚滚，逼的人们纷纷寻找清凉地，哪怕只有一小会，人们也会十分快乐!

将资料翻开，溺水死亡人数真多。“20xx年溺水事故31例”几个大字摆在眼前，我看了下：

2月29日(星期天)下午2时，遂昌糊乡中心小学2年级学生罗某在自家门口步行时不慎掉下小溪，因窒息而亡。

5月29日(星期六)下午1时，青田县某学校初二学生赵某与同班同学等一起到江里游泳，不幸溺水死忙。

……

一幕幕多么令人不寒而栗的惨剧。生命如此宝贵又有多少人与生命擦肩而过，留给家人心灵的创伤，留给自己一生无法弥补的遗憾。为什么人总是这样，有的时候不珍惜，偏偏等失去了才知道后悔。要知道生命赋予每个人只有一次生命，仅仅一次，失去了你能在去挽留吗?不能，朋友们，没有那个机会。生命像时间一去不复返，你没有高超的能力使时间倒流，让上帝再给你一次生命。

朋友们，生命是宝贵的，让我们来呵护生命，留给你爱的人与爱你的人一些欣慰的结局，不枉她们疼我们一场。

朋友们，好好珍惜生命，否则，你会后悔的，不要为了一时贪玩儿失去了生命，让我们一起“防溺水，珍惜生命”吧!

**防溺水安全教育心得体会500字篇七**

老师们、同学们：

大家上午好!

今天我讲话的主题是：“珍爱生命、预防溺水”，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，每年夏天都有溺水身亡事故发生。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。

在我们国家，意外伤害是0～14岁儿童的首要死因。平均每年全国有近50000名儿童因意外伤害而死亡，平均每天有近150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个因意外伤害而死亡的0～14岁儿童中，有近6个是因为溺水身亡的。

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。希望每位同学在家里和自己的父母认真这些案例。在此学校再次强调要求同学们做到以下几点：

一、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。

二、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。

三、从我做起，听从长辈教导，严守学校纪律，坚决不玩水。

四、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。

五、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。

六、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。

七、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。

谢谢大家!

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