# 2024年小学生预防溺水心得体会最新

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-09-05

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。2024年小学生预防溺水心得体会最新一生命，是一...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**2024年小学生预防溺水心得体会最新一**

生命，是一朵正待开放的花朵，绽放出生命的活力;生命，是一首歌曲，唱响无数人生命的意义。水虽然是生命之源，但也蕴藏了无尽的危险，使人失去宝贵的生命。

水，曾夺走无数人的生命，一个个悲惨的事件时刻在提醒我们在没有充分准备的情况下不要去江边游泳。但许多人缺乏意识，因此，我们身边缺少了一个个可爱的生命。

据统计，我国每年约有14460名小学生在各种事故中死亡，大约每月死亡1200多人;每天死亡39人。其中，溺水生亡人数居死亡人数之首，占全部死亡人数的70%。

水是那么恐怖，我们应当怎么办呢?其实很简单：

1、尽量不要去江边游泳，如果要去，必须有水性好的大人陪同。

2、游泳下水前做暖身运动有助于预防游泳时下肢抽筋。

3、如果水温太低，应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳。

4、游泳时用鼻子吸气容易引起呛水，我们尽量用嘴呼吸。

生命无价，一次车祸，一次溺水，都有可能让人失去生命。珍惜生命，珍惜生活。生命是无价之宝，生命，只能在人生的经历中独一无二，让我们热爱生命，让溺水远离大家吧!

**2024年小学生预防溺水心得体会最新二**

夏天是快乐的，可以在田野里放牛，尽情的奔跑。夏天是舒心的，可以躲在家里吹空调，一边吃着是香甜的冰激凌，一边看着动画片。夏天，可以像一群群爱戏水的小鸭子一样，“嘎嘎嘎嘎”地在游泳池里自由自在地浮在水面，享受着戏水的乐趣。

但是夏天又是黑色的，无情的，让人绝望的。因为每年暑假都是溺水事件发生的高峰期：去年山东电视台报道了两个小伙伴因为天热，不听大人劝告，私自进黄河里洗澡，下去后就再也没有上来。还有在我们小区扫地板的张爷爷的孙子，他是杏南中学初二的学生，暑假私自到马銮湾的海边玩水，被海水冲走溺水身亡……真是让人心痛，一棵棵还没成长的小树苖就这样从美丽的星球上消失了，孩子落水，父母的心也跟着跌进了深深的水里。坐在岸边爸爸妈妈一边泪流满面，一边撕心裂肺地喊着孩子的名字。可是他们再也听不到爸爸妈妈的呐喊声了。张爷爷伤心地一个月了没来扫地了……

也许有些同学会说这些事情离我们很遥远，不可能发生在自己的身上，但是这些惨痛的事例，告诉我们，“珍爱生命，谨防溺水”的警钟应该时时刻刻敲在我们学生的心中!在家里，爸爸妈妈给我们讲安全，在学校老师们还是天天给我们讲安全，所以我们平时就要做到“安全学习，安全生活”，杜绝危险的行为，让悲剧不再重演。特别是夏天来临之时，见到水，想想“三不”：不私自下水游泳，不私自与他人结伴游泳，不在无家长的带领下游泳……

因为生命是宝贵，只有一次。它有时就像那音乐喷泉一样，是那么的多姿多彩;它有时就像傍晚的晚霞一样，是那么的美好;然而，有时它却比昙花一现还要短暂。所以同学们，让我们珍爱生命，远离危险，让生命之花成为花丛中最灿烂的一朵。

**2024年小学生预防溺水心得体会最新三**

学好防溺水安全知识是防止溺水的最好措施，针对游泳的特点对学生开展了如下有用知识学习：

1、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。

2、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。

3、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。

4、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。

5、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。

6、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。

1、中小学生预防溺水的措施：

(1)中小学生应在成人带领下游泳。

(2)不要独自在河边、山塘边玩耍。

(3)不去非游泳区游泳。

(4)不会游泳者，不要游到深水区，即使带着救生圈也不。

2 溺水时的自救方法：

(1)不要慌张，发现周围有人时立即呼救。

(2)放松全身，让身体飘浮在水面上，将头部浮出水面，用脚踢水，防止体力丧失，等待救援。

(3)身体下沉时，可将手掌向下压。

(4)如果在水中突然抽筋，又无法靠岸时，立即求救。如周围无人，可深吸一口气潜入水中，伸直抽筋的那条腿，用手将脚趾向上扳，以解除抽筋。

**2024年小学生预防溺水心得体会最新四**

人最宝贵的是生命，生命对于任何一个人来说都十分重要，正如长篇小说《钢铁是怎样炼成的》作者奥斯特洛夫斯基一样，虽然是生活中的。强者，伟大的战士但在人生的旅途中，他却遇到了诸多的不幸：双目失明，全身瘫痪······即使这样他也没有放弃对生命的`追求，对健康身体的渴望，也许正是因为这样，他在文章中呼喊：“生命之火万岁”!在学习中一些专业人士为我们讲述了如何进行溺水自救救他人，以及一些游泳，防溺水的常识，这些方法让我们的日常安全知识增长了许多，也让我们认识到了日常生活的危害。

例如：他人溺水怎么办，

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

还有中小学生游泳四不要：

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，不要的海江等不熟息的水域游泳，游泳前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!

**2024年小学生预防溺水心得体会最新五**

溺水，这个词在人们眼中，早已成为夺走生命的死神的代名词，可炎热的夏天一到，为了图清凉而下水的人不在少数。

那么，该怎样避免溺水呢?我怀着一颗激动的心打开了这部片子。游泳，这是一把双刃剑，尽管它可以起到清凉解暑的作用，可是，每一枚银币都有它的反面，游泳也是有很大的安全隐患的。那么怎样做到快乐和安全并行呢?那就要选择熟悉的水域并一旁有成年人，同时要选择正规的游泳池，并在下水前做好热身运动，以免抽筋。看到这儿。我不禁感叹，炎炎夏日即将到来，就是不想游泳也不行了，看看这类安全教育片的确有很大的帮助。

接着，播音员有讲了一个因为没有再下水前做热身运动而失去生命的真实案例。让我不禁为之动容，这么小就失去生命，真可怜!随之就是对溺水的无限警惕。是啊!在他身上发审的惨痛事例，自我自然会提防。在这部片子中，我长了不少知识，如在水中抽筋的应对方案等，而且十分实用，在平时生活中也用得到。还有那无数惨痛的案例，令人胆颤心惊。在片子的结尾处，有一段顺口溜儿，既容易记又能让人记住安全知识，真是一箭双雕。看了这部片子，引起了我的沉思，的确，溺水已成为青少年的头号杀手，溺水的危害不容小觑，而我们能做的就是掌握自救方法，避免伤害。在此，我强烈推荐广大青少年观看此片。

**2024年小学生预防溺水心得体会最新六**

水是生命的源泉，地球上所有的动物植物都离不开水，水是人类生存不可缺少的东西。水给我们带来许多好处，但它也是一个无情的“杀手。”

记得我们在一年级的时候，有一次全校师生组织去清港农业观光园春游，当同学们兴高采烈，尽情游玩时，突然传来一个可怕的消息，二年级的一个学生在河边行走时，由于不守纪律，你推我挤，不小心脚下一滑跌入水中，等人们迅速把他救上岸时，一个小生命已经不幸消失了。

发生了这件溺水事情后，我心情久久不能平静。我深深地知道：在经过河边，或是在水边玩耍的时候，一定要有大人陪伴，一定要注意安全，如果看到有人溺水，我们千万不要慌张，不能临阵脱逃，一定要及时向周围大人们高声呼救，平时也不能擅自三五成群结伴私自到河边游泳戏水，只要时时提高警惕，加强防范意识，就会远离这个无情“杀手。”

生命对每个人来说只有一次，如果失去了生命，那就永远不会复生了。让我们一起来珍爱生命，让我们从小做起，从现在做起，从身边的每一件小事做起，积极防止，彻底杜绝任何意外事故的发生。

**2024年小学生预防溺水心得体会最新七**

生命是宝贵的，生命是无价的，生命是有限的。我们应该让有限的生命发光发热。同时，生命是很脆弱的。像森林里的`小虫子，随时可能被踩死。在这个世界上，没有什么比生命更脆弱，所以我们应该学会保护它免受任何伤害。让我们珍惜生命，防止溺水!

炎热的夏季是溺水的高峰期，溺水死亡几乎每天都在发生。据不完全统计，中国平均每天约有\_ \_人死于溺水，其中包括很多在校学生。前段时间三个同学去小溪里洗澡。路上，他们还在谈笑风生。他们离开水面后不久，一个学生的脚抽筋了。另外两个人尽力救人。结果他们没有掌握救人的方法。反而被溺水者拖下水，救不了人。相反，他们抓住了两个新生命。之后，一个六年级的学生带着两个五年级的学生去河里洗澡。那两个五年级的学生根本没有水，下水不久就被淹了。为了救这两个学生，六年级的学生想尽办法用双手抓住他们，但是溺水的人紧紧抓住六年级学生的手。虽然救援人员尽了最大努力，但没有帮助。失去了三条宝贵的生命。

从以上两个例子可以看出，如果没有好的救人方法，一定不能轻举妄动，否则会连累自己的生命。不掌握游泳知识就不要洗澡。去洗澡的时候，一定要注意入水的时候不要太饱或者太饿。饭后一小时才可以下水，防止抽筋;下水时，先试试水温。如果太冷，千万不要下水;在江河、池塘、溪流中游泳，必须有父母或大人陪同才能下水游泳。

下水前，观察水周围是否有危险警告。如果有，就不要发射;不要在地理环境不清楚的水域游泳。这些地方的水深浅不一，很凉，水中可能有伤人的障碍物，很不安全;潜水前，确保水深至少3米，水下没有杂草、岩石或其他障碍物。先用脚入水比较安全;在海里游泳时，平行于海岸线游泳。游泳技术差或体力不足的人，不宜深涉。标出海岸，注意是否被冲得太远，及时调整方向，确保安全。

珍爱生命，从预防溺水开始。

【2024年小学生预防溺水心得体会最新】相关推荐文章:

小学生预防溺水心得体会最新2024年

小学生预防溺水演讲稿2024年

小学生暑假预防溺水倡议书

中小学预防溺水观后感 中小学预防溺水心得体会

2024最新小学生预防溺水讲话稿【通用2篇】

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