

防溺水心得感悟四百字 防溺水安全知识 学习心得感悟(汇总5篇)

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。好的心得感悟对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得感悟下面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。

防溺水心得感悟四百字篇一

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

还有中小学生学习游泳四不要：

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，不要在海江等不熟悉的水域游泳，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！

防溺水心得感悟四百字篇二

水是天底下最温柔的物体了，她也非常的听你的话。你把她装进圆的瓶子，她就变成圆的；你把她装进方的瓶子，她就变成方的；你把她装进长的瓶子，她就变成长的；你把她装进扁的瓶子，她就变成扁的了！可就是这样一个让人觉得温柔无比的物体，却也隐藏着无限的凶机。

河水是清冷的，让人觉得舒服的，看起来又是那么的温柔平静。会使你觉得投入她的怀抱将是非常美好的事，你也经不住她的诱惑，投入了她的怀抱，可有时她会抱着你不放。如果因天气炎热，就想到河边清冷一会儿，投入其怀抱，很有可能就再也回不来了。

河水是凉爽的，让人觉得舒适的，玩起来又是那么的富有情趣。你想在她身边多呆一会儿，也许你也只是想和她握握手，或者是踢踢脚，和她亲近亲近，可是她发起火来就不得了。记得前段时间某位同学与几位同学在河边玩，他却不慎被无情的水带走了，离开了他的亲戚朋友。

河水是无情的，让人觉得恐怖的，做起来又是那么的难以防范。也许你觉得河水那么可怕，你就不去接触她，那也就安

全没事了，可她还是不一定放过你。还记得在前段时间某位同学在自家门口步行时，不慎滑倒掉进小溪，就被她抢走了生命。

水是生活中最常见的，也是人所离不开的。可是由于水所发生的悲剧又是不少的，仅我县中小学生在近几年里，就发生溺水事件x例，死亡x人。但我们也不能因为她存在的危机而就不去接触她，要想不发生类似的悲剧，我想关键在于防范。对水如此，对其他的亦应是如此。

防溺水心得感悟四百字篇三

> 今天我观看了防溺水视频后，那一件件溺水事件在我脑海中回荡，心情久久不能平静，很快夏天来临，天气越来越热，暑期也即将来临。在炎热的夏季游泳是广大青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儿童中，有近6个是因为溺水身亡的。

夏天是酷热的，它的酷热牵引着多少人去沟渠、去江河湖海中游泳、嬉戏，江河、溪流、水坑、水库、游泳池这些地方都可能发生溺水现象，如果游泳前多一分防范意识和自救知识，就可以带给我们欢笑。

我们要树立安全意识，加强自我保护，远离溺水隐患，不参与各类危险的校外活动；不私自或结伴到水池、河塘、水库等危险地带嬉戏、玩耍；一定要在有家人陪伴的前提下到安全的、正规的游泳池游泳，并要做好相应的准备活动，防止溺水事件的发生；不到无安全设施、无救护人员的水域玩耍和游泳；不在设有“禁止游泳”或“水深危险”等警示标语的水域处下水戏水，不在公园尤其是靠河处逗留玩耍。

我们发现有人落水时，不能冒然下水营救，应立即大声呼救并报警，同时将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边。自己溺水时，若不会游泳，应头顶向后，口鼻向上露出水面，将自身的重物抛弃，但不能脱掉衣服，因为衣服可产生一定的浮力。

生命是宝贵的，每个人都只有一次，她不像财富能失而复得，也不像离离原上草周而复始失去了生命，不仅仅是自己失去了一切，还要给活着的亲人留下心灵的创伤。让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水。

防溺水心得感悟四百字篇四

据世界卫生组织发布《全球溺水报告：预防一个主要杀手》的报告称，溺水是中国儿童非正常死亡头号杀手。为进一步做好预防学生溺水的安全教育和防范工作，二七区淮河东路小学利用升国旗时间举行“珍爱生命，预防溺水”安全教育宣誓签名活动，做到人人讲安全，时时讲安全，事事讲安全，让安全教育警钟长鸣。

早上8点，全体师生排着整齐的队伍在操场集合隆重举行“珍爱生命预防溺水”宣誓签名活动。首先大队干部发出“珍爱生命，预防溺水”的倡议，接着大队辅导员王瑞勤副主任带领全体师生宣誓：

我是淮河东路小学学生，我郑重宣誓：不私自下水游泳；不擅自与他人结伴游泳；不在无家长或教师带领的情况下游泳；不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；不到危险的水域玩耍；不擅自下水施救。珍爱生命，远离危险，争做文明学生！

最后，全校师生共同在“珍爱生命，预防溺水”的横幅上郑重地签下了自己的姓名，把防溺水教育活动推向了新高潮。此次防溺水教育签名活动，进一步提升了全校师生的防溺水安全意识，为平安校园建设、教育教学工作的稳步运行保驾

护航！

防溺水心得感悟四百字篇五

那是一个炎热的夏天，我正在游泳馆里自由自在地游泳。我一会儿潜水，一会儿又和别人比赛；一会儿又和小朋友打水仗，好不自在。突然我萌生了一个大胆的想法：从深水区两米跳下去，再再游到浅水区。要知道，我可是从1米游到2米，再游回来的。

就这样，我准备跳水了。我站在离水面2米高的位置上，准备跳下去，我深吸了一口气，“扑通”一声，我跳进了水里。本来按我的“正常计划”走，努力向前划的。可是，我一不小心，找不到了方向，所以，我的身体一下失去了控制。在深水区像一头疯狂的野牛左右乱撞。

此时的我，自己安慰自己：“不能慌，千万不能慌，要先憋住气”我憋住了气，身体慢慢的浮了上去，我一把抓住了别人的游泳圈，就像抓住了救命草一样。我找准了方向，一口气游了过去。现在想起来还有些后怕，当时，要不是及时抓住了别人的游泳圈，我早就一命呜呼了。

这件事虽然已经过去了，但是却深深地印在了我的心底。因为它时刻提醒我：时刻要绷紧自我保护的这根弦呀！