

# 珍爱生命预防溺水活动心得手抄报(优质6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 珍爱生命预防溺水活动心得手抄报篇一

游泳，是广大青少年爱好的体育锻炼项目之一。然而，不做好预备、缺少安全防范意识，碰到意外时慌张、不能沉着自救，极易发生溺水伤亡事故。

为了确保游泳安全，避免溺水事故的发生，不要独自一人外出游泳，更不要到不摸底和不知水情或比较危险且宜发生溺水伤亡事故的地方去游泳。选择好的游泳场所，对场所的环境，如该水库、浴场是否是卫生，水下是否是平坦，有无暗礁、暗流、杂草，水域的深浅等情况要了解清楚。

必须要有组织并在老师或熟习水性的'人的带领下去游泳。以便相互照顾。假如集体组织外出游泳，下水前后都要盘点人数、并指定救生员做安全保护。要清楚自己的身体健康状态，平时四肢就轻易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。要做好下水前的预备，先活动活动身体，如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；镶有假牙的同学，应将假牙取下，以防呛水时假牙落入食管或气管。

对自己的水性要有自知之明，下水后不能逞能，不要冒然跳水和潜泳，更不能相互打闹，以免喝水和溺水。不要在急流和旋涡处游泳，更不要酒后游泳。在游泳中假如忽然觉得身体不舒服，如眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。在游泳中，若小腿或脚部抽筋，千万不要惶恐，可

用力蹬腿或做跳跃动作，或用力推拿、拉扯抽筋部位，同时呼唤同伴救助。

## 珍爱生命预防溺水活动心得手抄报篇二

1. 戏水虽好，生命更重要。
2. 珍惜宝贵生命，请勿下河游泳。
3. 游泳有乐趣，生命最可贵，谨慎！
4. 河水湍急，小心溺水。
5. 儿童戏水泳池乐，成人照顾伴在旁。
6. 教育与监管孩子不去河边玩耍。
7. 泳池畅泳乐缤纷，照顾儿童要留心。
8. 家长是孩子健康成长的监护人。
9. 远离湖水，生活更美好！
10. 加强孩子监护，杜绝溺水发生。
11. 湖边之行，慎于足下。
12. 珍爱生命，远离溺水。
13. 戏水虽好，生命更重要！
14. 轻轻脚步，勿踏入水！
15. 珍爱生命，勿忘安全。

16. 打造平安和谐校园，提升安全管理水平。
17. 切实履行监护职责，牢固树立安全意识。
18. 溺水警钟时常鸣，安全教育记心中。
19. 预防溺水，每人有责。
20. 珍惜你我生命，河塘切勿挨近。