

最新暑假安全第一课有感心得体会(大全7篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

暑假安全第一课有感心得体会篇一

有人说，生命是宝藏；有人说，生命是黄金。看完这个我视频后，我说，生命如花。世界因如花的生命而精彩，可是，有的人却轻易地让生命之花过早地凋谢了。

很快春去夏来，天气越来越热，暑期也即将来临。在炎热的夏季，游泳，是广大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，中国平均每一天有近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？正是因为这一个个不规范的“游泳池”夺走了一个又一个含苞待放的生命，使一个又一个的原本幸福的家庭承受着巨大的痛苦，这是多么令人心痛的事啊！溺水——成了一个恐怖的字眼，让人心惊胆寒，让人心境悲愤，但却无济于事。

江河、塘堰、游泳池给人带来欢乐享受之余，也潜藏着安全危机，如果游泳前多一分防范意识和自救知识，就能够带给我们欢笑，更能够避免可能发生的后悔与遗憾。所以，在那

里我倡议同学们：

二、不私自或结伴到水池、河塘、水库、蓄水池等危险地带嬉戏、玩耍；

五、当发现有人落水时，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，同时将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边。

生命是宝贵的，每个人都仅有一次，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，不仅仅是自我失去了一切，还要给活着的亲人留下心灵的创伤。

同学们，我们是国家和民族的未来和期望，我们必须珍惜青春，努力学习，不断提高自身素质，为自我，为祖国创造有意义的人生。让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水。

暑假安全第一课有感心得体会篇二

每年，很多人都会因溺水而被夺去宝贵的性命。中小生意外事故第一杀手是溺水，每天都会有一百五十几人死于溺水，可见溺水危害性极大。夏天新闻报道上都是某省某市某镇四人溺亡，某省某市某镇某村五人不幸溺亡。

说水好吧，但它有时会带来许多不可估计的损失。

说水不好吧，但它滋润万物，改善地球生态环境，有水才会有生命。

其实，水是具有两面性的，比如春秋时期的孟尝君，他知人且用人，难道水不也是这样吗？

归根结底，假如我们不去游泳我们就不会溺水了吗？正所

谓“淹死的都是会游泳的”。”你不去游泳就不会溺水吗?遵守以下“六不”就很大概率不会意外溺水身亡。

六不:

- 1、不要到没有安全设施，没有救援人员的水域游泳。
- 2、不要到不熟悉的水域游泳。
- 3、不要私自下水施救。

致心室颤动——心跳停止;海水淹溺，高钠引起血渗透压升高，造成严重肺水肿，导致心力衰竭而死亡。这三种让人溺水致死的原因请大家好好学习，以防溺水。

还有见种事件大家一好好记。

- 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，不要好伙伴们玩水。
- 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，边呼吸喊边自救,常见的是小腿抽筋，这时应做仰泳姿势，用手板住脚趾，小腿用力前蹬，奋力而浅水区域岸边靠近。.....请大家要好好看着前面二种以防溺水。

暑假安全第一课有感心得体会篇三

烈日炎炎的夏天就要来了，“溺水”成为了一个头号杀手，年年都有不计其数的人死于它的魔掌。给很多家庭带了无尽的痛苦。为了我们更加安全的度过炎热的夏天，更多了解关于溺水与安全，今天老师特地给我们看了很多关于溺水的视频资料，都是以往的溺水事故。我们全班大伙儿人目不转睛的认真看着。有些事故感觉很迷惑也有的有的令人震惊，我

的心也看得一震一震的，为什么这么多人会意外的溺亡呢，我觉得觉大多数都是因为没有安全意识，有的甚至是为了争强好胜而逞强换来一个个的悲剧，溺水的人不但让自己失去了生命，花样年华过早凋谢，也给自己家庭和社会带来了伤害和打击，把自己的亲人置于巨大的悲痛之中，在播放实例的时候片中更再三的强调我们要注意安全，热天不要在水源边玩耍，更一定不能在没有救护人员的情况下私自结伴游泳，从而避免悲剧的发生。

时间很快过去了，看完了资料内心深深的触动，生活是美好的，人的生命只有一次，自我的.安全防护意识更是生命的守护者，为了父母亲人不要担忧，为了让我们的家庭更加的幸福，充满快乐和笑声，为了社会平安我们要时刻牢记恪守安全。

俗话说水火无情。刚进入夏季，大中小学学生溺水事件又频现报端，一个又一个鲜活的生命离我们而去，一个又一个血淋淋的事件再次为我们敲响了防溺水安全的警钟。

防溺水安全重于泰山。溺水事件的频发也值得我们深思。纵观第一次溺水事件的发生，我们不难发现，这里面既有防溺水设施的缺位、漏位，也有遇溺大中小学学生对防溺水知识的缺泛。特别是紧急情况下自我保护和救生手段的缺失。防患于未然。防溺水安全重在一个防字，重在提高大中小学生的防溺水安全意识，提升大中小学学生的防溺水技能。学校应加强防溺水安全知识宣传和教育，要通过观看幻灯片，参观图片展，以事实说话，以个案示人，让广大大中小学学生对防溺水有一种直观和形象的认识，从而牢记在脑，铭记在心。同时要定期不定期地组织开展防溺水安全演练，模拟涨水场景，让学生身临其境，通过现场指导，教会学生防溺水的基本技能和救生要点。

当然，防溺水安全不是一个部门就能解决的问题，应该建立起学校、家庭、社会三位一体防溺水机制。积极政府应发挥

其职能作用，加大对湖、泊、河、塘、坝安全警示标志的设置，实现全覆盖，并加大巡查力度，做到全天候。学校应发挥防溺水安全的主体作用，提高学生的防溺水安全的意识和技能。家庭是学生生活休息的另一个主要场所，学生除在校学生外，很多业余时间都在家渡过，而溺水事件集中发生时段也是在节假日和暑假之中。究其原因是家长的监管不到位，等到事情发生，后悔晚已。家长应承担起自己的职责，加强对自己子女的监管，时时教育和提醒他们远离水患。疏大于堵。目前由于溺水事件的频发，让学生家长谈水色变，禁止游泳于是乎也就成了共识。

禁止游泳不亚于堵源截流。正确的方式应该是疏导，要教会孩子学会游泳，掌握一些游泳的基本技能，不至成为旱鸭子 and 称砣，从而从源头上最大限度地杜绝和减少溺水事件的发生。

溺水猛于虎。但当我们面对频发的溺水事件时，我们不应该只扼腕叹息，而应该积极行动起来，共同构建起一道防溺水安全的生命屏障，让溺水远离孩子，让溺水事件不再重演。

每年的这个时候，都会有许多的学生因为溺水、交通事故、食品卫生等而受伤甚至失去生命，这个都是因为没有树立自我保护意识，没有掌握自我保护常识，没有提高自我保护能力才造成的。所以我们要增强自我保护意识，掌握自我保护常识，提高自我保护能力。

暑假安全第一课有感心得体会篇四

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！可就是这样一个人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。就像x年6月26日上午，我县某一学校初一（1）班学生徐某，因天气炎热，想到欧江清冷一会儿，投入其怀抱，结果就再也回不来了。

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x年5月30日中午12时许，我县某一小学四年级学生朱某与几位同学在欧江边玩，朱某不慎被发火的水带走了，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，那也就安全无事了，可她还是不一定放过你。比如x年2月29日下午2时许□x县x一中心小学二年级学生罗某在自家门口步行时，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不少的，仅我县中小学生在x年的一年时间里，就发生溺水事件十一例，死亡十二人。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。

暑假安全第一课有感心得体会篇五

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。

暑假安全第一课有感心得体会篇六

俗话说的好“平安是生命的基石,平安是快乐的阶梯”,平安是确定我们生命之花开的是否绚丽的重要因素。在我们为自己的假期做准备时,千万不能忽视了假期的平安。怎样使自己的假期过的安平安全呢?那就让我来给大家讲一讲吧!

炎炎夏日,想必同学们都想去游泳吧!但是,每年都会有许许多多的青少年因为在一些河里游泳,失去了珍贵的'生命。假如同学们想要去游泳的话,首先要去合格的游泳馆,不要去一些危急的地方。而且要有家人的陪伴,不要和同学单独出去。

刚刚我们说到了游泳，暑假我们还离不开“饮食平安”。最基本的当然是饭前饭后要洗手，饭后漱口。其次就是不要购买“三无”产品，买东西时要看它的生产日期和保质期，水果要洗净了才能吃。不能暴饮暴食，冷饮的东西不能多吃，否则会对我们的胃造成不必要的损害。

在假期中，假如只有自己一个人在家时。有生疏人敲门或是有人找你爸爸妈妈，肯定不能开门。或许就在你开门的那一瞬间，就给嫌犯制造的机会，令他有机可乘。

好了，我的“暑假平安讲堂”就到此结束了，希望同学们都能过一个平安，充溢，快乐的暑假！

暑假安全第一课有感心得体会篇七

今天，我可要好好看老师播放的视频，因为这个视屏关心到了我们的生命安全，那就是防溺水的教育。

开始看了，带着认真的神情，目不转睛得盯着屏幕。里面播放了很多知识，现在我就给你介绍一下吧！不怕一万，就怕万一。在游泳前一定要做好热身运动，否则下水时会肌肉伸缩，引起腿脚抽筋或扭伤，甚至有些人会头晕。游泳时，如果你已经游了好一会，一定要休息一下[]20xx年7月有一群小孩在水里游泳，。有一名儿童逞强，一刻也不休息，最终体力不支，溺水死亡，这可是血的教训啊！但是我最喜欢的还是有段视屏。那段视屏说的是有两个小孩，一男一女，那个男的没做运动，就下水游，结果那个男的溺水死亡了。

此外，这个视屏，还让我知道了其他的溺水知识：

- 1、我们不能独自去游泳，不得擅自与同学结伴游泳；
- 2、无家长或老师的带领下。不得下水游泳；

3、不能到无安全设施的地方游泳。

这个视屏让我真的.受益匪浅，如果你还没看，快去看看哦！我们盼望已久的夏天到了，我又可以到村边小河里游泳戏水了，心里十分高兴。

但是，近几年来，老师几乎每天都在讲珍爱生命，注意安全。禁止我们下河游泳，通报私自游泳安全事故。开始我们还以为不然，还偷偷下河游泳。虽然我们家乡的小河并不大，最深的水塘也就没过我们的腰，但还是经常有同学被河底的碎石、碎玻璃划伤。

在校会、班会，老师经常给我们讲近期发生的溺水事故，叫我们不要拿自己的生命开玩笑，要珍惜生命。我们听多了，就有点害怕，不敢轻易下河。特别是夏季，暴风骤雨，一下大雨汹涌的洪水马上就冲入河里，河水顿涨，要立刻逃出河里很难。为了安全，预防溺水，我们不敢下河了，天气太热，我们就在自家饮水槽下冲凉。如果觉得水槽的水太小，不够劲，我们就用几只桶接满水，一桶接一桶往自己头上冲。这样虽然没有进水游泳的喜悦，但是很爽，很凉。我们打水战，过泼水节，十分好玩。

现在，随着年纪增长，知识的增多，我们不敢轻易下河游泳了。如果发现那个同学要下河游泳，我们还会良言相劝，要他们爱惜自己、珍爱生命、预防溺水。

今天，李老师布置我们观看一部短片“珍爱生命，预防溺水”。我观看了这部短片之后，深受启发。生命短暂，我们要好好珍惜生命。世界上有许许多多学生死于溺水。只因他们贪玩，常到河、湖、水库等有水地带游玩。一些因为发生意外，跌入水中。他们都因溺水而亡。

作为小学生我们要积极参加学校组织的安全教育活动，让我们深刻了解防溺水的知识，并提醒我们应该做到以下几点：

- 1、不会游泳的要有家长陪同，不许私自下水。
- 2、利用暑假的时间，要到专业的游泳班学会游泳技能。
- 3、如果没有安全措施，不能去不熟悉的水域游泳，因为在不熟悉的水域中，你不知道水的深浅，很容易导致生命危险。

同学们，我们是国家和民族的未来和希望，我们一定要珍惜生命，努力学习，不断提高自身素质，为自己为祖国创造有意义的人生。让我们行动起来，珍惜生命，预防溺水。