

2023年青少年防溺水安全教育心得感悟(精选8篇)

读书心得是读书后的一次思考和整理，可以提高我们的阅读能力和理解力。以下是小编为大家整理的几篇优秀的工作心得，希望对大家有所帮助。

青少年防溺水安全教育心得感悟篇一

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！

青少年防溺水安全教育心得感悟篇二

如果溺水时首先应保持镇静，千万不要手脚乱蹬拚命挣扎，可减少水草缠绕，节省体力。

这一次学校组织我们对防溺水安全知识的学习，使我认识到在炎炎夏日去游泳虽然可以消暑解乏、锻炼身体，但是同时也需要做好安全方面的防备，要在家长的带领下，才能够安全、舒适的游泳，防止溺水事故的发生。通过老师对防溺水安全知识的讲解，想起自己前几年在家长带领下去游泳的切身体会，我认为安全舒适的游泳、防止溺水需要注意以下几点：

加强锻炼，努力提高自身的身体素质和游泳水平。

当今世界，经济发展迅速，现代科技突飞猛进，对我们的生产、生活方式，都产生了深刻的影响。我们作为学生，要按照学校的要求，既要学好文化知识，同时也要加强身体的锻炼，使自己的文化知识和身体素质同步提高，使我们的德、智、体能够全面发展。尤其是我们地处长江和洞庭湖水域，学会游泳，学会正确的游泳是对我们的一项最基本的技能要求。

有准备、有计划，要在家长的带领下去游泳池游泳，不能几个朋友一邀就私自去，尤其是不能去澧水河里或者是其它的

水塘里去游泳。我记得前年的秋天，在我住的社区里有两个初中的`男孩子私自去乡下的池塘里游泳，结果其中的一个就溺水了，另外的一个没有准备，等到他回家找到家长来救人时，已经晚了，逝去的生命再也无法挽回。所以，我认为，作为学生，我们还未成年，还不能够有独立的生活和应急的能力，学校要求我们去游泳必需要家长陪同是正确的，也是为了保护我们，让我们安全、舒适的享受游泳的快乐。

尤其是在下水之前，要做一些准备工作，做一做徒手操，让自己的身体能够适应水温，让自己的关节、韧带和肌肉做好充分的准备，以免受伤或者是下水后的抽筋。因为夏天的气温很高，突然下水会造成身体无法适应，有可能带来伤病甚至是抽筋，真的在水里面一旦抽筋那可是大的麻烦，轻则让你痛苦不堪，重则可能造成溺水的'事故，所以一定要注意，做好游泳前的热身准备，这样才能确保安全。

尤其是游泳时间较长时，抽筋有时候很难避免。因此，要学会控制节奏，尽量在游了一段时间后要休息一下。当然，也要学会如何在水中自己去解脱抽筋。一旦出现抽筋的情况，不能慌张，一定要冷静，如果是在浅水中，可以立即上岸，通过自己或家长的按摩，可以得到缓解；如果在深水中，则首先要将自己的状态放松，最好能够改成仰泳的姿态，然后马上呼救，请自己的朋友或者是家长来救援，最后再尽量通过自己身体抽筋部位强制性的伸直绷紧然后放松的方法，解脱抽筋的状态。其实，一旦在水中发生了抽筋，千万要保持镇静，只要不紧张，人处于仰泳状态，可以很轻松的浮在水面上等待救援。

一般的情况下，因为我们还属于未成年人，没有救人的专业技能，因此我们要尽可能的去呼救，并且尽快将救生圈等救生物品扔给溺水者，我们不能够贸然下水营救。如果溺水事故比较严重，则要马上请家长或其他的大人拨打急救电话，或者去找车送医院救治。

我们作为一名中学生，主要是要在校期间学好文化知识。学校为了我们的健康成长，为了我们能够既学好文化知识，又能够让我们的身体素质得到同步的提高，除了体育课之外，每年还组织召开学生运动会等活动。在炎炎夏日到来的时候，又组织我们学习安全游泳，防止溺水的相关知识。我们绝不辜负学校和家长对我们的关怀和希望，让我们努力加强自身的学习和身体锻炼，争取早日成为一名高素质、高能力的合格人才！

青少年防溺水安全教育心得感悟篇三

活动背景：

天气逐渐炎热，防溺水安全教育又成为学校安全教育的头等大事。为了扎实有效的开展防溺水安全教育工作，六月中旬我校各班开展了“防溺水安全教育主题班会”活动。

在主题班会上，各班主任向学生介绍了预防溺水常识和溺水救护方法等各类安全知识。同时为安全教育深入人心，我校通过“致家长的一封信”的形式，向学生家长宣传防溺水安全知识，要求家长注重对孩子游泳技能的培养，提醒学生家长强化对孩子的防溺水教育，在节假日期间特别注意对孩子加强管理与监督，防止孩子私自下水事件发生，切实肩负起监护人的责任。

活动过程：

一、导入

1、大家听一听有关溺水事件的报道。

听了这个故事，我想在座的每一位同学心里都不会感到轻松。你是否感叹，是否惋惜，一个个生命就这样在世界上转瞬消失？此刻，你在想什么？请同学谈谈你的看法。

小结：人，应该珍爱生命。今天这节课我们就来学习“珍爱生命，防止溺水”的安全教育。

二、探讨溺水的原因

1、什么是溺水？

讨论，归纳：溺水是常见的意外，溺水后可引起窒息缺氧，如合并心跳停止的称为“溺死”，如心跳未停止的则称“近乎溺死”这一分类以病情和预后估计有重要意义，但救治原则基本相同，因此统称为溺水。

引导：溺水已成为我们小学生的“头号杀手”，随着天气逐渐变热，溺水的危险将增加。

2、问：溺水原因主要有哪几种？

学生讨论，小结：不会游泳；游泳时间过长，疲劳过度；在水中突发病尤其是心脏病；盲目游入深水漩涡。

引导：在炎热的夏季，许多人喜欢游泳，因为缺少游泳常识而溺水死亡者时有发生。

3、如何保证游泳的健康和安全，避免溺水事件的发生？

我们不要擅自下水游泳，不擅自与同学结伴游泳，不在无家长或老师带领的情况下游泳，不到无安全设施、无救护人员的水域游泳，不到不熟悉的水域游泳，不到沟渠、溪边、池塘、水库、海边、在建工地的积水坑等有水的地方玩耍，戏水，洗手。请同学们一定要互相监督，互相提醒，若发现有同学漠视生命，要及时通知家长和老师。一定要记住血的教训，珍爱生命，防止溺水。

三、学习自救及抢救的方法

1、讨论，讲解自救及抢救的方法：

对水情不熟而贸然下水，极易造成生命危险。万一不幸遇上了溺水事件，溺水者切莫慌张，应保持镇静，积极自救，对于溺水者，除了积极自救外，还要积极进行陆上抢救。

2、学习自救及抢救方法

四、怎样珍惜每一天？

2、讨论，总结：

同学们，生命的全部意义在于无穷地探索尚未知道的东西，在无穷的探索里，你会看到光辉、灿烂的前景。让我们珍爱生命，防止溺水。祝愿大家今天好，明天会更好！

青少年防溺水安全教育心得感悟篇四

每年的这个时候，都是学生溺水事故的高发期，虽说老教师家展每年都会对我们进行安全教育，但有的同学却不以为然，说：“什么溺水事故，这怎样会发生在自己身上？平时注意一点就行了……”这种想法是大错特错的，所有人都明白这一点，但还是有人做出了无法挽回的事。不信，那我就举个例子给你看看吧！

20一年5月29日，一名小学生在无人知晓的情景下，擅自离开学校，来到附近的一个河塘里游泳，却因突如其来的抽筋在水里挣扎。学校那边，教师发现人数不对时立刻联系家长，和教师们一起寻找。一位渔民告诉她们，一个小男孩刚刚在河塘里游泳。当教师们刚到那里时，小男孩已经沉入水底。教师们心急如焚，立刻打电话报了警，经过两个多小时的努力，孩子被打捞了上来，经过医生现场鉴定，该学生是溺水身亡，因在水里的时间太久，已经无法确定死亡时间了。电视台还特别播出了这篇报道，电视里，那个小男孩紧闭双眼，

躺在木板上，黝黑的皮肤显得格外耀眼，他的母亲眼圈红红的，蓬头垢面，脸上有明显的泪痕。她的嘴里还念念有词，不断的用毛巾擦拭着孩子的脸颊和手臂。孩子的奶奶说：从孙子出事为止，她就没吃过任何东西，她无法理解这个现实。

读了这篇报道，是我对死亡充满了恐惧，是我对生命有了新的认识，使我更加爱护生命。

有人说，生命是宝藏；有人说，生命是黄金；有人说，生命是一江春水，历经岩险滩，仍奔腾东流；有人说，生命是一颗小树，经历风雨磨难，仍茁壮成长……而我却说，生命如花，世界因如花的世界而精彩，但有的人却轻易地让生命之花过早地凋谢了。同学们，我们国家的未来和期望，我们必须珍惜此刻的生活努力学习，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，预防溺水，珍爱生命！

青少年防溺水安全教育心得感悟篇五

天气越来越炎热，接近暑假了，大家不由地想到游泳，而游泳却让不少儿童死亡，像一个杀人魔。

在酷热的夏季，游泳是所有青少年喜爱的体育运动项目之一，而在没有大人的监护下，游泳意味着失去了“生命之神”的笼罩，而一步步地踏进“死亡之神”的陷阱。如果你和同伴去附近的水塘游泳，你必须做好充足的准备，拥有安全防范意识，遇到意外时要冷静，叫伙伴用周围的木棍把他捞上来。

我觉得学生一般溺水都是这样的原因：1、学生在水边玩耍下水摸鱼，捡落水中的物品。2、在水中逞能打闹或游泳时抽筋而不能泳泳，掉入水中，慢慢挣扎着死去。3、雨天掉入深水坑，而因为不能出来死亡。4、在过桥时，走路不慎掉落江中，而死去。

我的身边就有一个例子。3名小孩其中一个13岁，一个9岁，一个8岁在瑞安市塘下镇场桥办事处陈岙村水库边玩耍，其中一名9岁小孩不慎跌落水库，直至晚上8时，才被打捞上岸。陈岙村这个水库很深，据附近村民说这个水库是以前用人工挖出来的，最深的地方达6——8米，而且这个水库管理存在严重漏洞，水库边上没有任何设施阻挡，小孩子在附近玩水的时候很容易跌落到水库里。

所以，为了不让更多的人溺水身亡，就应该让更多人懂得溺水的预防工作。

青少年防溺水安全教育心得感悟篇六

到来了。而六月、七月、八月、九月也即将到来，这几个月是溺水的高峰期。在这个期间会有许许多多的人喜欢去河里或小溪里玩水、游泳。因此，我们一定要珍惜生命，预防溺水。

光阴似箭，日月如梭。每年的溺水高峰期都会发生许许多多的溺水事件。我清清楚楚的记着，6月25日这一天是一个令人伤感的日子。这一天一个叫戴明明的13岁的男孩因为溺水而永远的离开了这个世界。这一天，天气特别的炎热，他和两个同伴一起去鱼塘里游泳解暑。起先大家都在浅水区里游，慢慢地，水性很好的戴明明放松了警惕，他兴奋地往深水区游去，没过几分钟，两个同伴就这么也找不到戴明明的踪影了。他们爬上岸来，四处寻找，大声呼唤，就是没有发现戴明明。看着这篇新闻，我心中思绪万千，心里不禁想到，如果这些小孩知道在深水区域游泳所需要做的准备，那么他们就不会死亡，就不会让这生命消失。这是一个真实的故事，它深深地告诉我们一定要珍惜生命预防溺水。

春夏秋冬四季轮回。每年的溺水高峰期都会发生许许多多的溺水事件。我还清清楚楚的记着，在7月1日下午6时，在望城县坪塘镇附近的靳江河水域，6名14岁左右的初中生下河游泳，

其中两人不幸溺水。由于河水较深，没过多久就听见有小孩在呼救，附近居民闻声立即赶去救援，将其中4人救上岸后，另外两名初中生已不见踪影。警方直到次日凌晨，才找到两名孩子的遗体。这难道不是一件惨痛的教训吗？因此，我们就应该把这件事牢牢地记在心里，在心里一次次的警告自己：玩水不能因为自己游泳技术好，就独自或只与朋友去玩水。因为每年都有许许多多的人死于溺水。因此，我在这提一些预防溺水的措施：

- 1、应在成人带领下游泳，还要认认真真的学会游泳；
- 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安全；
- 5、游泳前要做适当的准备活动，以防抽筋。

青少年防溺水安全教育心得感悟篇七

班级内开展了主题班会，老师们以观看溺水视频、图片、讲故事等多种形式对孩子进行教育，让孩子做到六不一会。小朋友通过老师的讲解基本掌握了防溺水的相关知识。

对家长进行幼儿防溺水知识的传授，家长是幼儿的监护人。通过层层签订承诺书让家长明确监护人应尽的义务和职责。承诺书的签订率达到了100%。

大一班郭继超小朋友在国旗下进行了珍爱生命，预防溺水为主题的讲话，生动形象地告诉小朋友防溺水的重要性。讲话结束后值周教师进行小结，丰富了全园老师和小朋友们在日常生活中预防溺水的知识。

教育是安全的前提，安全是教育的目的。我园将始终坚持把幼儿的安全教育工作放在首位。当然，安全工作是一项长期性的工作，仅仅靠一两次活动是远远不够的，从小事抓起，坚持不懈、长此以往地抓下去，杜绝溺水事故的发生。

幼儿防溺水安全教育心得感悟范文5

当我看完《防溺水宣传片》时，仿佛有千思万绪涌上心头。水与人类的生活密不可分，可有时它却用它那老虎般的大口吞没了无数儿童的生命……说到这，我又想起了老师的叮咛，父母的嘱咐，不禁发此感言：防溺水很重要！

每当夏季来临时，总能看见一些儿童在水中嬉戏、打闹，可一下不注意就可能造成溺水事故发生。每年因溺水死亡的儿童多如牛毛，以下几个事件更是引起了我们的熟虑：跟爷爷刚学会游泳的小孩，擅自下河洗澡，其中一个游到河中心，因体力不支而活活淹死；两名小学一、二年级的学生，暑期到外婆家度假，暗地里瞒着外公、外婆去河里摸鱼，结果淹死在河里，无一生还……这一串串惊人的数据足以令人深省，而这些死亡的背后，更多的是对防溺水知识的缺乏。

防溺水家长、老师日日讲、月月讲，可真正做到防溺水并没有想象中那么容易。首先，学会游泳是必然的，它能在关键时刻救你；而更重要的就是了解一些防溺水知识，“防患于未然”，虽说它是书面的，但它却能在最危急的时候给你最清楚的判断。

同学们，认真学习防溺水知识吧！它能让你受益一生同时，也让我们用健康的童年来奠基美好的人生。

青少年防溺水安全教育心得感悟篇八

安江二完小近期开展了防溺水安全教育系列活动，我在此次系列活动中深受启发与教育。

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。

进入夏季，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。

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，严格做到“六个一”，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。

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！