

# 2023年珍爱生命谨防溺水班会心得(大全14篇)

实习心得是实习者对自己在实习期间所遇到问题和挑战的反思和思考，通过写实习心得可以帮助实习者总结经验、发现问题并提出改进方案。以下是一些关于实习心得的精选范文，希望能对大家写作有所帮助。

## 珍爱生命谨防溺水班会心得篇一

生命，对于每一个人来说，只有一次。一生中，最宝贵的就是生命，只有生命才能赋予我们活力。如果你不好好珍惜生命，那么它就会像游丝一样，从你的脚尖溜走。

夏天又到了，天气越来越热，于是到好溪里去游泳便成了学生们的爱好。因此好溪到处是孩子们的身影。他们在小溪里捉小鱼、抓虾，在池塘里游泳、戏水，无拘无束。可是溺水事件正在一步步的靠近他们。

这一天，同村的小王与小明一起去溪中游泳。下水时，小王什么准备工作也没做，直接跳进水里。而小明，却在岸边做着热身运动，试过水温才下水。过几分钟，小王大叫救命啊，救命啊，小明赶紧游过去，没想到小王的脚竟然抽筋了，疼得厉害，这时小明立刻跑上岸，大喊救命。这才找来一位强壮有力的王叔叔，他奋不顾身地跳下水，救起了小王。小王才捡回了一条珍贵的生命。近几年来，据有关资料统计，在这150天中，溺水事件每天都有发生，请大家勤记生命无价，切记防水。

生命给每个人只有一次，我们一定要好好珍惜，让自己的人生发光，发热，让自己的人生更加辉煌！

## 珍爱生命谨防溺水班会心得篇二

自从看了《珍爱生命，预防溺水》这个电视节目，我有了很深的感触。

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，中国平均每天接近有150多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个因意外伤害而死的儿童中，有近6个是因为溺水身亡的。

《珍爱生命，预防溺水》栏目中讲到，游泳最好不要在江、河、湖、水库里游泳，最好选择在游泳馆、水上乐园等有防范措施的地方游泳。要清楚自己的身体健康状况，游泳时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋。游泳前一定要做好热身运动。另外，我还学会了其他一些应急措施：如果遇人溺水，没有把握不应该下水救人，可一边大声呼救一边利用竹竿、树枝、绳索、衣服或漂浮物抢救。

让我们做好防范措施，在安全健康的游泳馆里尽情地游泳！

## 珍爱生命谨防溺水班会心得篇三

每年，溺水都要夺去许多人珍贵的生命。根据网上的数据介绍，每年约有两万名中国孩子死于溺水，由此可见，“溺水”正是造成青少年死亡的一大“杀手”，谨防溺水需要引起我们青少年的足够重视。

那么如何防范溺水呢？我认为首先我们需要杜绝私自去没有安全设施、没有救护人员的小溪、河流、海边游泳。因为这些地方没有经过安全检查，水面下的情况非常不明确，并且万一出现紧急情况也不能得到及时的、有效的救援，非常的危险。第二点我认为应该在正规的游泳教练的指导下，在正

规的游泳池学习游泳。游泳是一项能够强身健体的运动，学习游泳不仅能够增强我们的身体素质，同时，在万一遇到溺水的紧急情况的时候，能够增加我们的自救机会。但是，我们仍不能因为自己会游泳就放松对溺水的警惕。

最后我认为是学习基础的急救知识，比如心肺复苏法等。在万一他人遇到溺水的紧急情况时，我们有足够的知识储备能够施以援手，这样能够在我们的能力范围内减少溺水死亡的概率。但是我们需要有效的救援，不能见到有人溺水就立刻下水救人，首先我们需要呼救，找到专业的救援人员实施救援，其次需要找到合适的救援装备，如救生衣、救生圈等，盲目下水救人可能会造成更多的伤亡。

我们一定要对“溺水”这个“杀手”引起高度警惕，珍爱生命，谨防溺水。

## **珍爱生命谨防溺水班会心得篇四**

每年夏天的时候，总能够听到各种溺水的一些不幸消息。炎炎盛夏，好多人都想着如果能去河里洗个澡游个泳那该多好，尤其是农村的孩子，从小撒野惯了，也总觉得自己的水性好，于是就会邀请同伴两三一起去河里游泳。

可是每年因为溺水而失去年轻的生命的新闻也不在少数，有的时候看着河水特别的浅，但看着不深的河水里面也有太多的不确定因素。

突然之间的腿脚抽筋，或者被合理的一些不明物钩挂，都可能引起溺水。如果救治不及时，那么后果真的是特别特别的严重。

记得在自己小的时候，经常就被老爸老妈告诉说，不许去很深的河里玩，因为太危险了，也会给我们讲述谁谁谁因为夏天去河里玩而被淹死的故事。

好多人觉得自己水性好，又觉得自己对那一片的和他比较熟悉，其实这样的想法都是不正确的。毕竟每个人的生命都只有一次，出了事故谁都负担不起责任。

炎炎夏日我们想要去游泳的心情可以理解，但必须去正规的游泳馆去游泳。也有一些人喜欢去河边钓鱼，但也一定要注意安全谨防溺水。

## 珍爱生命谨防溺水班会心得篇五

全县中小學生：

时近盛夏，溺水事故高发时段来临。每年各地时有同学溺水身亡，令人痛心。为增强同学们的安全防范意识，创设更安全的学习生活环境，努力杜绝此类悲剧的再次发生，我们特向全县学生发出以下倡议：

一、牢固树立安全意识，加强自我保护，不参与嬉水等危险的活动，不到危险、陌生的水域游泳。

二、严守学校纪律，从我做起。坚决不参与危险的外出游泳活动。

三、在加强自我安全意识的同时，努力做好说服教育同伴工作，对那些违反学校纪律，私自外出洗冷水澡的行为，要坚决抵制并劝阻。

四、严禁私自或结伴到水库、溪、河、水塘等水域嬉戏或游泳；严禁在设有“禁止游泳”或“水深危险”等警示标语的水域处下水戏水；严禁在公园尤其是靠河(塘)处逗留玩耍；严禁私自到河边看涨大水；严禁自行下河救人。

五、学会相关的防溺水知识，并能将所学的知识运用于实际。

六、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，防止溺水事故的发生。

同学们，我们是祖国的未来，民族的希望。我们一定要珍惜生命，努力学习，积极上进，不断提高自身素质，共同担负起历史的重任。让我们积极行动起来，珍爱生命，谨防溺水，远离危险。

衷心祝愿同学们安全、健康、幸福、快乐的成长！

武义县教育局

## **珍爱生命谨防溺水班会心得篇六**

随着夏季的来临，防溺水教育依然成为当前学校安全教育的重要任务。为增强师生安全意识，提高安全防范能力，避免溺水事故发生。确保师生安全，我校特开展了防溺水的.一系列工作。系列活动主要包括：

二、让学生观看防溺水安全教育片，让学生直观形象地了解玩水的害处及注意事项；

四、加强宣传教育，在黑板报，宣传栏刊登防溺水安全知识教育；

五、加强家校联系，向学生发放《致学生家长一封信》，增强家长安全意识和监护人的责任意识。

安全教育工作是学校管理中的重中之重，通过一系列安全教育活动，学生、家长、教师间的安全防范意识得到了增强，有效避免了安全事故的发生，营造了良好的安全稳定的环境。

## 珍爱生命谨防溺水班会心得篇七

每年夏天的时候，总能够听到各种关于溺水的一些不幸消息。炎炎盛夏，好多人都想着如果能去河里洗个澡游个泳那该多好，尤其是农村的孩子，从小撒野惯了，也总觉得自己的水性好，于是就会邀请同伴两三一起去河里游泳。

可是每年因为溺水而失去年轻的生命的新闻也不在少数，有的时候看着河水特别的浅，但看着不深的河水里面也有太多的不确定因素。

突然之间的腿脚抽筋，或者被合理的一些不明物钩挂，都可能引起溺水。如果救治不及时，那么后果真的是特别特别的严重。

记得在自己小的时候，经常就被老爸老妈告诉说，不许去很深的河里玩，因为太危险了，也会给我们讲述谁谁谁因为夏天去河里玩而被淹死的故事。

好多人觉得自己水性好，又觉得自己对那一片的和他比较熟悉，其实这样的想法都是不正确的。毕竟每个人的生命都只有一次，出了事故谁都负担不起责任。

炎炎夏日我们想要去游泳的心情可以理解，但必须去正规的游泳馆去游泳。也有一些人喜欢去河边钓鱼，但也一定要注意安全谨防溺水。

文档为doc格式

## 珍爱生命谨防溺水班会心得篇八

春去夏来，天气也随之变热。我校为了防止学生在游泳中发生溺水事故，组织了周末观看“珍爱生命，预防溺水。”的电视节目。

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，总有些人不做好准备，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，中国平均每天接近有150多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个因意外伤害而死的儿童中，有近6个是因为溺水身亡的，这些数据让人看的提心吊胆。

在电视节目上，有一个惨剧让我替他们感到遗憾：6月29日，四川省达州市3名十岁左右的女学生在水塘玩耍时溺水身亡。同学们！十岁呀！她们才年仅十岁！这么年纪轻轻的生命就这样永远地消失了。有谁不为她们感到遗憾、惋惜呢？逝者已去，我们大家应该以此为见，早点做好安全防范意识，以免意外发生。

同学们！夏天是酷热的，它的酷热牵引着多少人去沟渠、曲江海河湖中游泳、嬉戏？正是因为这一个个不规范的“游泳池”夺走了一个有一个含苞待放的’生命，是一个有一个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！远离危险，珍惜生命吧！

## **珍爱生命谨防溺水班会心得篇九**

尊敬的家长：

您好！

炎炎的夏季已经来临，一年一度的暑假就要开始了，中小學生溺水事故又进入高发期，惨痛案例触目惊心，预防溺水警钟长鸣。近年来，我县高度重视暑期防溺水工作，部门联手、家校合作，齐抓共管落实暑期安全责任，取得了显著成绩，未发生一例暑期学生溺亡事件。

为了进一步形成教育和监管合力，增强防溺水工作的实效性

和针对性，长武县教育局提醒各位家长：无论您工作、生产、生意有多忙，也不管是出差在外还是进城务工，都要想方设法做好您子女的经常性监管工作，要时刻关注孩子的去向，切实担负起监护人的职责，采取有效的监护措施做好监管工作，一定要教育孩子做到“两要七不要”：

“两要”：一是要严格遵守作息制度，按时起床休息，合理安排假期生活，不私自离家出走，不在外住宿逗留，及时回家；二是要离家时告诉父母到什么地方、做什么、与谁在一起，什么时间回来，严禁瞒着家长私自相邀几个同学外出玩耍戏水。

“七不要”：一不要在没有家长陪同的情况下私自下水游泳；二不要到无安全设施无救护人员的水域游泳；三不要到水渠、河流、水库、池塘等危险区域游玩嬉戏；四不要擅自与同学结伴游泳；五不要到野外水域游玩抓鱼等；六不要在危险地段推拉玩闹、清洗衣物、打捞物品等；七不要擅自下水施救。尤其要教育孩子遇到同伴溺水时避免手拉手盲目施救，要智慧救援，立即寻求成人帮助。

最后，衷心感谢您一如既往的关心和支持教育事业，让我们继续共同携起手来，为孩子撑起一片蓝天，让孩子们健康快乐地成长！

## **珍爱生命谨防溺水班会心得篇十**

各位老师、各位同学：

为了确保游泳安全，防止溺水事故的发生，必须做到以下几点：

- 1、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、浴场是否卫生，水下是否



平坦，有无暗礁、暗流、杂草，水域的深浅等情况要了解清楚。

2、必须要有组织并在老师或熟悉水性的人的带领下游泳。以便互相照顾。如果集体组织外出游泳，下水前后都要清点人数、并指定救生员做安全保护。

3、要清楚自己的身体健康状况，平时四肢就容易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。要做好下水前的准备，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。

4、对自己的水性要有自知之明，下水后不能逞能，不要贸然跳水和潜泳，更不能互相打闹，以免喝水和溺水。不要在急流和漩涡处游泳，更不要酒后游泳。

5、在游泳中如果突然觉得身体不舒服，如眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。

6、在游泳中，若小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或做跳跃动作，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

7、在游泳中遇到溺水事故时，现场急救刻不容缓，心肺复苏最为重要。将溺水者救上岸后，要立即清除口腔、鼻咽腔的呕吐物和泥沙等杂物，保持呼吸通畅；应将其舌头拉出，以免后翻堵塞呼吸道；将溺水者的腹部垫高，使胸及头部下垂，或抱其双腿将腹部放在急救者肩部，做走动或跳动“倒水”动作。恢复溺水者呼吸是急救成败的关键，应立即进行人工呼吸，可采取口对口或口对鼻的人工呼吸方式，在急救的同时应迅速送往医院救治。

## 珍爱生命谨防溺水班会心得篇十一

都说水是温顺的，因为柔情似水，但是水也是凶残的，因为你不知道什么时候，水就夺去了人们的脆弱的生命.....这就是水，不要小看了水，它随时都可能成为你一生的噩梦。

在酷热的假日里，人们最想去的就是到既省钱又舒服的江河湖海这些“野游泳场”里游泳。就在人们游得得意忘形的时候，死神也悄然来临了，助纣为虐的水就会毫不留情地帮助死神夺走“不小心”的人。听说我县经常发生溺水事件，溺水已成为重要的“生命杀手”。今年到7月8日，我县已有8人溺水身亡。如今年6月24日，一个家住腊口镇的10岁二年级的男童小刘平时都回家吃饭，这一天却在学校吃营养餐。吃完后穿着泳裤来到瓯江下水玩耍。正当大家戏水高兴的时候，小刘一不小心到江中回不了岸。人们都很想救他，可是离他太远了，只能眼睁睁地看着他被水无情地吞噬了。男童留下的只是给亲人带来巨大的伤痛，给家庭和学校造成无法弥补的损失。

以下，我有几点游泳小常识要告诉同学们：

1. 不要空腹游泳，也不要饱着肚子游泳。
2. 游泳时间不能超过1.5—2小时。
3. 在家长的陪同下进行游泳。
4. 在水浅、熟悉的水域游泳。

这四点游泳小常识大家一定要牢记在心中！

也许有人觉得这些事情离我们很遥远，但我们身边也确实有过这样残酷的实例。据省教育厅去年的统计，溺水已成为广大中小學生尤其是农村小学生非正常死亡的主要原因。

正因为有了这些惨痛的例子，我倡议全体同学做到“五不”承诺：1、不私自下水游泳；2、不擅自与同学结伴游泳；3、不在无家长或老师带领的情况下游泳；4、不到无安全设施、无救护人员的水域游泳；5、不到不熟悉的水域游泳。而在游泳之前，学习一些预防溺水的知识是不可或缺的。

人不能像野草那样，“春风吹又生”，人的生命只有一次，而且生命要靠自己掌握。身边处处有安全，我们平时就要做到“安全学习，安全生活”，杜绝危险的行为，让瓯北中心小学变成一个安全和谐的校园。

## 珍爱生命谨防溺水班会心得篇十二

各位老师、各位同学：

游泳是一项十分有益的活动，同时也存在着危险。要保证安全，应该做到：

1、要慎重选择游泳场所。游泳要到正规游泳池去游，不要到江河湖海去游泳，因为这些场所我们不了解水情，水中暗流、漩涡、淤泥、乱石和水草较多，易发生危险。

2、游泳需要经过体格检查。患有心脏病、高血压、肺结核、中耳炎、皮肤病、严重沙眼等以及各种传染病的人不宜游泳。

3、下水前要做准备活动。可以跑跑步、做做操，活动开身体，还应用少量冷水冲洗一下躯干和四肢，这样可以使身体尽快适应水温，避免出现头晕、心慌、抽筋现象。

4、饱食或者饥饿时，剧烈运动和繁重劳动以后不要游泳。

5、水下情况不明时，不要跳水。

6、发现有人溺水，不要贸然下水营救，应大声呼唤成年人

前来相助。

7、没有家长的陪同，严禁私自下河（塘、库、沟、溪）游泳洗澡、玩耍戏水。

8、遇暴雨天气，河沟塘库涨水，千万不能冒雨上学，要在监护人的监护下在家自学，以免被洪水冲走。

### **珍爱生命谨防溺水班会心得篇十三**

5月13日上午，我去参加了由周口晚报小记者组织的《防溺水教育公开课》。现场聆听了游泳基本常识、防溺水的重要性、溺水自救等常识等，使我认识到在炎炎夏日去游泳虽然可以消暑解乏，但同时也需要做好安全方面的预备：不要独自在河边玩耍；不要一个人去游泳不要在非游泳区域游泳；不会游泳的即使带着救生圈也不要到深水区去游泳；游泳前要做适当的准备活动，以防腿抽筋；溺水时不要慌张，发现周围有人时要立即呼救；溺水时要放松全身，让身体漂浮在水面，将头部浮出水面，用脚踢水，防止体力丧失，等待救援；如果在水中突然抽筋，要立即求救。

这次学习使我掌握了防溺水和自救知识，在溺水事故频发的季节，这次讲课来得及时有效，让溺水事故远离我们，让溺水事故不再重演，谢谢周口晚报小记者组织的`这次有意义的活动。

### **珍爱生命谨防溺水班会心得篇十四**

每年夏天，都会有许多人因为溺水身亡。每当听到这种消息，我都心痛万分，生命不能重来，我们要珍爱生命，谨防溺水。

暑假以来，学生溺水事件不断发生。8月3日，广东揭阳一小女孩在游泳池内溺亡。当时小女孩身套游泳圈，头部栽倒在泳池水中，旁边有两名成年女性，一名在看护另外一名小孩，

一女子在吃饭，女孩一直在试图将头部挣出水面，期间两女子都未发觉。8月8日，辽宁抚顺7名初中生去水库游玩，突发险情，致两名初中生不幸身亡。同日12时许，广东廉江市石岭镇发生一起溺水事件，致4名小孩不幸溺亡。8月9日13时，岳阳平江县汉昌街道桂花学府工地后面的水沟发生一起溺水事故，致2名学生身亡。像这样的事件层出不穷，小孩失去生命，父母失去儿女，一个个家庭支离破碎。

每当听到有人溺水的时候，我都会很害怕。我一定不要私自下河游泳，要游泳到正规泳池，同时也要在家长的监护下游泳。不会游泳的要穿戴好游泳设备，比如游泳圈，背漂，手浮板等。如果看到有人溺水，不要盲目下水救人，应该及时寻求帮助，将人救上岸后，在救护车到来之前，可以先做一些急救措施。将溺水者侧卧，开放气道，清理口鼻异物，如果溺水者无反应，马上开始心肺复苏。如果自己溺水了，不要慌张，保持冷静，头后仰，口向上，尽量使口鼻露出水面，进行呼吸，此时呼气要浅，吸气要深。因为深吸气时，人体比重降到0.967，比水略轻，可浮出水面，不能将手上举或挣扎，以免使身体下沉。

生命只有一次，请珍爱生命，谨防溺水。