

最新假期防溺水安全教育班会心得体会 会(模板8篇)

工作心得的写作过程中，我们还可以学习到不同的工作技巧和方法，为提升工作水平提供指导。以下是一些关于工作心得的优秀范文，希望能为大家提供一些写作的灵感和借鉴。

假期防溺水安全教育班会心得体会篇一

五一假期来了，祝大家节日快乐；五一是春游、会友的好时光，为了保障您能度过一个安全、喜庆祥和的`假日，特做以下提示：

- 1、防盗提示：不加班的员工整理好你的工作岗位。须外出旅行或会友的员工，请在外出旅行前关好门窗、关闭天然气、自来水和一切家用电器。
- 2、车辆管理：有私家车的员工将车辆不要乱停放，请勿随意占道停放。同时提醒有自行车和电瓶车的要求停放指定的位置上并锁好。
- 3、消防安全：请勿在室内存放易燃易爆及其它危险品，勿在公共区域摆放神龛、焚烧纸钱等，请勿在消防疏散通道内堆放杂物。也不要到那些不合适的场所去野外烧烤，火机、烟头等着火源应放置于小孩拿不到的地方，提醒小孩请勿在户内和野外玩火，以免发生意外。
- 4、安全提示：请勿独自让您的孩子到乡间湖边、野外水塘、等有水的地方玩耍；不要让他们接触危险的地方如电源、高处玩耍等；为了人身安全小孩在没有大人监护的情况下，不让其私自外出。
- 5、交通安全：自觉遵守交通规则，不在机动车道上跑闹、玩

耍、溜冰、骑自行车等；特别提醒孩子外出时注意交通安全。

6、卫生提示：五一期间生活的丰富随之垃圾的增多，危害身体健康的因素也很多。所用餐时提倡有助于消化吸收，减轻胃肠负担为原则。不要暴饮暴食。避免吃过多的食物。强行改变生活节奏，要注意休息，充足的睡眠，增加运动锻炼，保持情绪稳定。

7、旅游购物安全：五一旅游是一个大项目，所以特别提醒：旅游途中，尽量选择正规商店或管理比较规范的市场购买纪念品，不要轻信老乡店，更不要随其前往，以防受到胁迫。理性消费，尽量不要冲动购物，不贪小便宜，谨防上当受骗，购买商品要索取发票（收据）等商家凭证，以作为维权依据。

8、旅游乘车安全：自驾车旅游的朋友要尽量避开热点地区和高峰时段，提前设计好旅行线路，注意天气变化，密切关注当地旅游管理部门的有关提示。乘坐公共交通工具、驾驶非机动车和步行出游的游客要遵守相关规定。在乘车旅途中，避免入睡，系好安全带，不要与司机交谈，不要将头、手、脚等伸出窗外，以防意外发生。

9、旅游饮食安全：注意饮食禁忌，不盲目“尝鲜”、贪吃、乱吃，少吃生食或少光顾路边无牌照摊档，要多喝开水，多吃蔬果。要做好预防措施，携带常用必备药品。

假期防溺水安全教育班会心得体会篇二

20xx年6月9日（星期六）下午2点左右[]xx市莱城区xx中学12名初三学生到莱芜汇河下游游泳，发生意外溺水事件，7名溺水学生经抢救无效死亡。

县教育局对这一事件高度重视，下发了《关于切实做好预防学生溺水事故的紧急通知》，要求各地各学校采取切实措施，严防此类事故再次发生。

而这一惨剧的发生也给我们敲响了警钟，让我们认识到进行防溺水活动的紧迫性。所以我校与年6月14日进行了以“珍爱生命，严防溺水”为主题的全校范围的安全主题活动。现将这次活动总结如下：

一、提高认识，精心安排

学校召开领导班子会议，认真学习上级关于预防小学生溺水安全教育工作的文件精神，充分认识溺水造成小学生非正常死亡的严峻形势，充分认识小学生预防溺水教育活动的重要意义。学校安全工作领导小组积极落实会议精神，认真分析本地过去学生溺水事故发生的原因，精心安排今年预防溺水教育的各项活动，形成工作方案，并传达至各班级和每个学生家长。

二、开展活动，注重实效

从接通知至今，全校上下形成浓烈的预防溺水宣传教育氛围。各班级教育活动主题突出，形式多样，富有特色，效果显著。各班在统一时间开展了主题班会活动，把防溺水的精神传达给每位学生和家，提高他们的生命意识，严防溺水事故的发生。

三、完善制度，常抓不懈

学校认真总结教育活动工作，进一步完善学校安全管理制度，把预防溺水教育作为一项长期工作抓紧抓好，特别要求教师把这项教育工作渗透到教育教学和学校管理之中，长鸣警钟，常抓不懈，保持和学生家长或监护人联系，关爱留守儿童，关心走读学生，关注嬉水学生，杜绝管理盲点，避免溺水事故发生。

虽然这次活动已经结束，但是我们的教育将继续进行。我们将以这次活动为契机，使安全教育贯穿于平时的教学中，使

它成为学生的必修课，从他们的意识中提高防溺水意识，促进“平安校园、和谐校园”的全面发展。

假期防溺水安全教育班会心得体会篇三

炎热的夏季又到了，很多学生特别是男同学经受不住水的诱惑，又会三五成群的到河边游泳，从而形成了安全隐患，为做到防患于未然，特召开本次以防溺水安全教育主题的班会。

一、班会目标。

- 1、提高安全意识，学习溺水安全的有关知识，在学习中增强与同学的合作交流意识。
- 2、初步了解溺水安全的有关内容，要求每个学生都要提高安全意识。
- 3、自己能改变生活中不遵守溺水安全的不良习惯，提高对生活中违反安全原则的行为的辨别能力。

二、班会过程

1、老师先向学生讲几点防溺水的知识要点

(1)教育学生周末、节假日、寒暑假严禁到江河、大海、青山头水门、池塘、无盖的水井边等处戏水、游泳。不能独自或结伴到海边、池塘边钓鱼、游泳、玩水。

(2)教育学生在来校、离校的途中千万勿去玩水，下江游泳。

(3)我们是小学生，很多同学都不会游泳，如果发现有学生不慎掉进江河、水库、池塘、水井里等，未成人不能冒然下水营救，应大声呼唤成年人来相助或拨打“110”。

2、老师谈谈事例，并由学生扮演

本学期xx学校在周末，几名学生在河边钓鱼玩，有两名学生不慎溺水死亡。这个悲惨的事实告诉我们了什么？这几个同学违反了哪些安全规则？我们应如何遵守安全规则。

(1)议一议：

这几个小朋友违反了哪些安全规则？

我们应如何遵守安全规则？

(2)把小朋友的错误纠正过来。

(3)由这个事实谈谈我们的心得体会。

3、一、中国儿童意外溺水调查报告

分钟后身体便遭受不可逆反的伤害。

二、春暖花开，天气转热，为了防止学生溺水事故的发生，学校作出以下规定：

1、严禁学生私在江边、河边、湖边、水库边、水沟边、池塘边玩耍、追赶、洗手、洗脚，以防滑入水中。

3、在没有大人陪同的情况下，严禁私自结伙去划船。

4、当自己特别心爱的东西，掉入水中时不要急着去捞，而应找大人来帮忙。

5、游泳前要做适当的准备活动，以防抽筋。过饱、过饥和过于疲劳都不要下水游泳；

三、溺水时的自救方法：

1、不要慌张，发现周围有人时立即呼救；

3、身体下沉时，可将手掌向下压；

4、如果在水中突然抽筋，又无法靠岸时，立即求救。如周围无人，可深吸一口气潜入水中，伸直抽筋的那条腿，用手将脚趾向上扳，以解除抽筋。

四、发现有人溺水时的救护方法：

未成年人发现有人溺水，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，并同时利用救生器材施救。可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边。

五、同伴溺水后如何急救？

同伴出现溺水情况后怎么办呢？万一同伴发生溺水的情况后，切莫贸然下水救人，应马上呼喊大人搭救。将溺水者搭救上岸后，立刻撬开牙齿，清除口腔和鼻内的杂物，使呼吸道通畅；抢救者屈膝，将病人俯卧于大腿上，头朝下，按压腹部迫使呼吸道及胃内的水倒出，如溺水者呼吸和心跳均已停止，应头向上做胸外心脏按摩和人工呼吸，同时急速送医院抢救。

综上所述，溺水是非常危险的，在日常生活中要提高安全意识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。其实，只要我们在生活中注意各种游水、戏水事项，提高安全防范意识，学会在遭遇溺水懂得如何自救和他人遭遇溺水时如何抢救，溺水事件是可以防止的。

班主任总结：

人的生命只有一次，幸福快乐掌握在你的手里，希望同学们通过这节课的学习，学会珍惜生命，养成自觉遵守溺水安全

原则的好习惯。

假期防溺水安全教育班会心得体会篇四

家庭教育——影响孩子一生的教育

阆中市二龙镇小学校陈德顺

家庭教育、学校教育和社会教育是教育的三大基本形态。家庭教育问题，自古以来就受到人们特殊的关注，近年来更是作为一门单独学科进行研究。家庭教育对孩子人格的完善起着巨大的作用。

苏联教育家苏霍姆林斯基说，“家庭教育是一项关系到个人、家庭和社会未来的伟大事业”。为社会培养出有益的人，是家庭应尽的责任与义务“。家庭教育在儿童道德面貌的形成过程中起决定作用，父母是孩子的首席教育者和第一位老师。

在中国传统文化里，家庭教育曾经是优秀文化的资源，”孝文化“、“君子文化“等，都是中国式家庭教育成果。但是在当今社会，人们的价值观发生了变化，以道德为核心的价值观，转变成”重智轻德“趋向急功近利的价值观，使我国目前的家庭教育出现了种种问题。因此，引领家庭教育，改变现有错位的教育倾向，才能把学生培养成社会真正需要的人才，彰显学校德育教育的实效性。

在我接触的家长里，他们的共同点就是千方百计地为孩子找一所好学校，甚至托很多关系让孩子进入重点中学，因此家长们潜意识里认为：把孩子交给老师，优秀学校肯定能培养出优秀孩子，现实中，很少有家长将孩子的学业失败归结为自己，将孩子不良习惯形成的渊源归结为家庭教育。

鉴于此，针对家庭教育对孩子一生教育的重要性，谈几点自己粗浅的看法。

一、父母的教育对孩子成长起着决定性的作用

父母是孩子永不退休的班主任！孩子从生下来起，就不属于父母，而属于社会，家长有责任和义务教给孩子良好的品德和优秀的习惯。父母要做好对孩子的最重要的一点是：高质量的陪伴，跟孩子的心灵一起成长！很多父母认为：有专人负责生活，就一切都好了，就是对孩子的最大关爱”。这是错误的认为，诺贝尔文学奖获得者莫言说：“每个人从生下来最早接受的教育就是家庭教育，受到影响最大的也是家庭教育，这种教育有言传身教、甚至我觉得身教重于言教……”。教育专家深入研究家庭教育规律时，发现永远没有所谓天赋神童，而只有意志坚强的家长。可以说，家长的素养和家庭环境，对孩子的一生的教养起着决定性的作用，这是学校教育不可能替代的。

二、家庭教育是孩子品德修养和价值观形成最重要的场所

家庭作为最小的教育单位，在孩子的德育发展中起着重要的作用，尤其是对青少年的人品素养和身心发展有着深远的影响。因此，家庭教育就是一门科学也是一门艺术，一名成功的家长就是一名优秀的艺术家。

（一）注意家庭教育的特点，是家庭教育成功的基础

家庭教育众多的特点，家长提前了解和努力掌控，才能帮助孩子走向成功。

早期性：家庭是孩子的第一个课堂，是从一出生就开始接受教育的地方，家长就是幼儿的第一位老师，所以家长对孩子的教育宜早进行。

天然性：父母与子女之间的感情是天然的，这种天然的情感具有强烈的感化作用，有一种潜移默化的作用力量，在教育工作中有着特殊的意义。（孩子的性格多少能看到其父母的

影子)

及时性：父母是孩子最亲近的陪伴，一般情况下，家长是孩子言行举止的第一发现者，当发现孩子身上存在问题时，他们有最好的时机将孩子的问题消灭在萌芽状态。

长期性：在教育孩子中，家长用自己的行为影响着孩子，自己的谈吐、举止就是给孩子的最好示范。这种长期的无意识行为教育就是最好的教育。

著名教育专家、全国优秀教师、中科院博士、北京人大附中王金战老师说：“成绩好的孩子，妈妈通常是有计划而且动作利落的人，父亲越认真、越有条理、越有礼貌、孩子成绩就越好”。

严父慈母，一度是我们推崇的家庭管理模式，实际上是有道理的，父爱与母爱也是有区别的，美国著名的心理学家、社会学家、哲学家埃里希·弗里姆在《父母与孩子之间的爱》中说：“母亲的作用是给孩子一种生活上的安全感，而父亲的任务是指导孩子正视他将来会遇到的种种困难。”“父亲是教育孩子，向孩子指出通往世界之路的人。”在家庭教育中父亲的教育责任更加重大，父亲的教育更具引领性。

（二）重视小学生的心理特点，是家庭教育成功的关键

小学阶段是思维、个性、品德等心理特点正处于形成和发展的关键时期，他们心理发展及变化具有很大的可塑性，无论是思维能力，还是个性、品质都易于培养，无论是好还是不好的心理品质与行为习惯都能通过措施加以改变。

1、小学生具有强烈的好奇心和求知欲的心理特点

小学生处于成长发育中，还是萌发各种奇特思维想象的阶段，都喜欢“打破沙锅问到底”。家长要加以保护顺应童心童趣，

进行正确的兴趣诱导，鼓励他们勤学好问，勇于探索，指导他们参加各种有趣有意义的活动，寓教于乐，寓教于动，既满足心理需要，又有利于特长的形成和培养，在活动中开阔视野，陶冶情操，培养意志，激发探索学习兴趣。

2、小学生具有自尊心强，喜欢表扬的心理特点

家长、老师多表扬鼓励，少批评指责。

小学生自尊心强，喜欢表扬，喜欢“戴高帽子”，特别害怕“翻旧帐”、“揭老底”挖苦、讽刺，特别是学困生更渴望肯定和鼓励。因此，家长、老师要尊重孩子的人格，要善于发现他们的“闪光点”，及时表彰、鼓励，让他们尝到成功的喜悦，以唤起和增强他们的自信心。

3、小学生具有：活泼好动，喜好模仿的特点

喜好模仿是孩子的天性。但由于他们的判断是非，无识别善、恶、美、丑的能力差，模仿时不能选择正确的对象，只要好玩，什么都想模仿，所以在他们身上往往会出现一些缺点（如说话庸俗、行为轻佻……）作为家长、老师，首先要做好表率，无论何时何地，必须在思想品德、学识才能，语言习惯，为人处事都要对孩子作好表率 and 楷模。

4、小学生的逐渐萌发独立意识的特点

小孩子到一定年龄，常常会做出一些出乎教师和家长的事，表现为“不听话”、“玩皮”和“不受教育”。其实，这就是孩子的“独立意识”开始萌发了，家长、老师要理解，尊重孩子独立活动的愿望和要求，因势利导，适当让他独立活动，并加强独立活动的指导，有意识培养他们的自理、自治、自教、自思、自学的能力。

三、引导父母成为“理想家长”并真正走进孩子的精神生活

记得音乐家贝多芬说过这样一句话：“把关注善行传给你的孩子，而不是留下财富，只有这样才能给他们带来幸福”。孩子是父母最大的精神财富，挣再多的钱也比不上孩子的健康成长重要，特别是心理上的健康。

从教育效果看，无论是教育时间和精力，还是教育的对象和情感，家庭教育，始终只有优势地位，学校教育永远离不开正确的家庭教育，离不开家庭教育的配合。离开了家庭教育，再好的教师、再好的学校也不能产生好的教育效果。

（一）掌握孩子的性格特点，抓住最佳时机进行教育

上面已经讲述了小学生的心理特点，家长、老师一定要根据孩子的普遍心理特点，了解掌握孩子的特殊性格特点，细心观察、悉心引导，讲究方式方法，态度不能粗暴，语言不能过激，在宁静和谐、充满爱意氛围中达到教育目的。

家长们更不能因为工作忙而忽略了孩子，要尽量抽时间与孩子相处，与孩子平等沟通，客观看待他们成长中的问题，了解学习情况，不能等成绩出来了，问题出现后才想到去关心。在教育孩子前，家长必须仔细思考教育的方式方法，沟通的语言，达成的目标，切忌盲目、武断。

（二）多给孩子成功的鼓励和信心，做孩子成长强有力的后盾

由于孩子的个体有差异，能力有大小，成绩免不了有前有后，如果孩子尽力了，成绩还是不怎么样理想，我们应该给他鼓励和信心，我们应特别尊重他们，多听听他们的心声，不要一味地去责怪孩子，静下心来，和风细雨地走进他们的心灵，帮助他们分析存在的问题，寻找解决对策，这样才能不至于让孩子产生逆反心理，愿意与家长交流。

对行为习惯不好的孩子，家长不要全是责怪，特别要首先自

己检查审视自己的言行举止，待人接物、性格特点是否有哪些不适，多做自我反省，做好孩子的表率，然后耐心引导他们，共同寻找纠正缺点的有效办法。

（三）鼓励孩子重视特长爱好，全面发展

培养品德高尚，全面发展的学生是我们的教育目标，（）孩子学习成绩好，并不意味着思想好、能力高；学习成绩暂时落后，并不意味着思想差、能力低。

分数重要，但分数也不能决定一切，重视特长、全面发展，有了较强的适应能力和创新能力的学生才能适应未来社会的竞争和挑战。

四、家校真诚合作，彰显教育的最大合力

苏霍姆林斯基曾说：“教育的效果取决于学校家庭的一致性、如果没有这种一致性、学校的教学、教育就会像纸做的房子一样倒塌下来。”在现代社会里，家长必须依靠学校让孩子接受系统的知识学习，在这一点上，家庭教育无法取代学校教育。另一方面，学校只能承担起教育孩子的一部分，家长如果把教育责任全推给老师，是一种失职。尤其是品德教育、习惯养成、性格培养等重要的教育任务，要求家长与教师的合作，才能完成，高素养的家长都很重视家庭与学校的教育合力，积极配合老师的工作。

在对孩子的教育上，家长与老师都要坦诚相待，相互交流，相互包容。教育孩子在学校服从老师管教，尊敬老师，不顶撞老师，一定要维护老师在孩子心目中的威信，不能在孩子面前议论老师的不足和短处，更不能贬低老师，坚定地站在老师一边，同样，教师也应在学生面前维持家长的形象，要求学生尊敬父母，理解父母的苦心，那样教育才能形成合力，彰显出德育的最佳效果。

十年树木，百年树人，如果说教育是一座擎天大厦，家庭教育则是这座大厦最基层的土石，它为孩子接受学校教育奠定了坚实的基础。

2018年3月2日

--end--

假期防溺水安全教育班会心得体会篇五

班会目的：

- 1、提高安全意识，学习溺水安全的有关知识。
- 2、初步了解溺水安全的有关内容，要求每一个学生都要提高安全意识。
- 3、自己能改变生活中不遵守溺水安全的不良习惯，提高对生活中违反安全原则的行为的辨别能力。

重点：学习溺水安全的基本知识，培养有关防范力

自我介绍：

余，方：各位同学，亲爱的老师，下午好！

余：我是余xx

方：我是方xx

一、谈话引入课题

方xx[]生命安全高于天，父母给你的生命只有一次，所以每个人都要珍惜生命、注意安全。

余xx□就在今年xx月xx日的上午□xx县xx乡中武村发生一起学生溺水事件，两名学生趁双休日到当地安乐水库边玩耍，为捡拾掉入水中的鞋子，两人冒险?水前往，不慎双双掉入水中。其间另外一名学生赶来帮忙，结果三人同时遇险。

二、讨论游泳中要注意的问题。

方xx□这是一个惨痛的教训，那么游泳我们要注意哪些问题呢？下面我提问，请同学们举手回答。

1方xx□未经家长允许，没有会游泳的成年人陪同可以去游泳吗？

选一同学回答……

答案（方xx□□不能一个人去游泳，一定要经过家长允许和熟悉水性的人的带领下游泳。以便互相照顾。

余xx发奖品

2方xx□游泳前需要做哪些准备？

选一同学回答……

答案（方xx□□下水前要先活动活动身体，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。

3方xx□江溪池塘和深水区可以游泳吗？

选一同学回答

答案（方xx□□不能，江溪池塘和深水区是容易发生溺水的场所。应该选择好的游泳场所，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。

余xx发奖品

4方xx□天气炎热身体疲劳可以游泳吗?

选一同学回答……

答案(方xx□□游泳前要清楚自己的身体状况,因为游泳会消耗身体大量的能量,如果身体疲劳就一定不能游泳。

余xx发奖品

5方xx□游泳时间过长应该怎么办?

选一同学回答……

答案(方xx□□游泳是非常消耗体力的运动,时间长容易疲劳,应该及时上岸休息。

余xx发奖品

6余xx□水性不好可以贸然跳水和到深水区游泳吗?

选一同学回答……

答案(余xx□□要清楚自己的水性,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。

方xx发奖品

7余xx□在游泳中突然出现身体不舒服,如眩晕,心慌怎么办?

选一同学回答……

答案（余xx□□出现身体的不舒服应该立即上岸休息和呼救。

方xx发奖品

8余xx□在游泳中出现小腿或脚部抽筋应该怎么办？

选一同学回答……

答案（余xx□□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。

方xx发奖品

9余xx□在游泳池遇到他人溺水时如何施救？

选一同学回答……

答案（余xx□□首先，我们可以大声呼救。向附近的成人或救护人员大声呼喊，尽量引起大人注意，请大人开展营救。

方xx发奖品

10余xx□在河流池塘发现有人溺水如何施救？

选一同学回答……

答案（余xx□□未成年人发现有人溺水，不能冒然下水营救，应立即大声向附近的成人高声呼救，同时利用救生器材如救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，待施救人员来到，简明扼要地向施救人员讲清落水人数和地点，便于开展营救工作。

方xx发奖品

三、班会总结

余xx□下面有请王老师为我们今天的主题班会做总结。

王老师：

方xx□谢谢王老师的总结。生命只有一次，幸福快乐掌握在你的手里。

余xx□希望同学们通过这堂安全教育课，学会珍惜生命，养成自觉遵守防溺水安全原则的好习惯。

假期防溺水安全教育班会心得体会篇六

背景分析

- 1、收集溺水事件资料。
- 2、提前学习溺水紧急救护措施。

学习目标1、使学生了解生命的来之不易与宝贵，感悟生命只有一次要好好珍惜。

2、使学生懂得溺水的主要原因和自救的方法，强化防溺水的意识。

评价设计根据学生学习的溺水救护措施对学生进行发展性评价。

学与教活动设计一、激情导入

- 1、出示一溺水身亡的孩子的图片，教师讲有关故事。
- 2、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。

二、强调守则

1、过渡：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。据有些地区统计，溺水死亡率为意外死亡总数的10%。

2、我们外出游泳洗澡严格遵守“四不”：

- (1) 未经家长老师同意不去；
- (2) 没有会游泳的成年人陪同不去；
- (3) 深水的地方不去；
- (4) 不熟悉的江溪池塘不去。

三、探讨原因

1、溺水原因主要有哪几种？

2、学生分小组探讨。

3、小组代表回答后归纳：

- (1) 不会游泳；
- (2) 游泳时间过长，疲劳过度；
- (3) 在水中突发病尤其是心脏病；
- (4) 盲目游入深水漩涡。

四、救护措施

1、如何保证游泳的健康和安全，避免溺水事件的发生？

2、指名学生回答后归纳：

（1）对于手脚抽筋者，若是手指抽筋，则可将手握拳，然后用力张开，迅速反复多做几次，直到抽筋消除为止。

（2）若是小腿或脚趾抽筋，先吸一口气仰浮水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾，并用力向身体方向拉，同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上，帮助抽筋腿伸直。

（3）要是大腿抽筋的话，可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

3、对于溺水者，除了积极自救外，还要积极进行陆上抢救：

（1）若溺者口鼻中有淤泥、杂草和呕吐物，首先应清除，保持上呼吸道的通畅；

假期防溺水安全教育班会心得体会篇七

教学目标：

1、了解有关预防溺水的相关知识，感悟生命的可贵。

2、培养学生掌握溺水救护方法，培养有关防范能力。

教学重难点：

重点：溺水安全自救与预防措施。

难点：溺水安全救护方法的指导。

教学准备：收集有关溺水的文字、图片资料，并制作多媒体课件。

教学形式：多媒体教学。

教学设计：

一、导入新课

1、同学们，水，能哺育生命！溺水，却能夺走生命！

近年来，我国各地区溺水身亡事故频发，已成为学生非正常死亡的头号杀手。据了解，中国每年大约有57000人溺水死亡，相当于每天有150多人溺水死亡。

卫生组织估计，实际数字可能高一倍。其中，小学生可能占有5%左右。

2、[新闻回放]5少年去洗澡，4人再也没有回来！

开封市兰考县红庙镇郭庄村有5名少年到村边的一个水塘里去洗澡，结果4个被淹死，1个被钓鱼的人救出。

被淹死的4名小学生都是附近村庄的，均为男孩，因周末天气炎热，5个孩子相约到郭庄村头水塘里洗澡，没想到水塘里的水比较深，结果出了意外。

听了这个案例，我想在座的每一位同学心里都不会感到轻松。针对这起事件，你想到了什么呢？请同学们谈谈你的看法。

学生思考后举手回答自己的想法。

小结：生命只有一次，每个人都应该注意安全，珍爱自己的生命。

3、欣赏《防溺水手势舞》

(师)今天这节课我们就一起来学习预防溺水的相关知识。

(板书课题：珍爱生命严防溺水)

二、活动过程：

(一)1、溺水事故多发地及溺水原因

[幻灯片展示一些溺水事故多发地]

(1)、可能是在江河湖海、池塘、水库中嬉水落水引起的；

(3)、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。

2、认识、谨记安全标示。

(二)怎样才能避免发生这些溺水事故呢？

1、游泳的注意事项

(1)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。

(2)如果发生抽筋，要镇静，不要慌乱，边呼喊边自救。

(3)常见的是小腿抽筋，这时应做仰泳姿势，用手扳住脚趾，小腿用力前蹬，奋力向浅水区或岸边靠近。

2、溺水的急救方法

清除口鼻内的异物，帮助倒水。

将溺水者救上来以后，马上就清理其口鼻内的杂物，将其舌头拉出，以免舌头堵住喉管，解开衣领，保持呼吸其通畅。然后抱起溺水者的腰部，使其背部朝上，头朝下进行倒水，注意千万不要学影视剧上的直接按压腹部。

3、落水不要错误施救

- (1)、原地大声呼救。
- (2)、跑去找大人。
- (3)、拨打110（120）急救电话。
- (4)、没有绝对把握，不要冒险救人，以免造成更坏后果！

落水者力大无比，稍不留神就会被溺水者拉下水，造成连环溺水的悲剧。

救援的第一要务是保证自身安全，不然就是添乱，甚至可能引发更大的悲剧！

寻找竹竿、树枝等，俯身趴下来，慢慢将溺水者拉上岸。在周边寻找漂浮物给落水者当周围没有漂浮物或者竹竿时，可以用衣服打绳结抛向溺水者。

4、落水如何自救

(1) 不慎落入水中，千万不要惊慌，要采取正确的措施自救，以便争取获救的机会。如果你不习水性，应迅速把头向后仰，口向上，尽量使口鼻露出水面，不能将手上举或挣扎，以免使身体下沉。及时甩掉鞋子和口袋里的重物，但不要脱掉衣服，因为它会产生一定的浮力，对你有很大帮助。

(2) 假如周围有木板，应抓住，借用木板的浮力使自己的身体尽量往上浮。如果有人跳水相救，千万不可死死抱住救助

者不放，而应尽量放松，配合救助者把你带到岸边。

（三）同学们，我们要牢牢记住以下内容：

- 1、绝不私自下河游泳。
- 2、绝不擅自与他人结伴游泳。
- 3、绝不在无家长或老师带领的情况下游泳。
- 4、绝不到不熟悉的水域游泳。
- 5、绝不在无安全设施、无救护人员的水域玩耍、游泳。
- 6、发现有人溺水，绝不盲目施救。

师生共读：

请珍爱生命，远离溺水！

让平安的种子播撒进自己的心田！

让幸福和快乐永远围绕在你们身边！

（四）防溺水安全知识顺口溜

同学们，注意听，

安全牢牢记在心，

夏天游泳防溺水，

河沟水库和池塘，

千万不能胡乱行。

会游的，别逞能，
水深沟底乱草生，
陷入沙坑难逃命，
一旦发生溺水害，
喊人救命没人听

1、齐读感知。

2、分小组读。

三、总结，提出期望。

同学们，今天我们通过学习，掌握了一定的溺水救护与预防知识，大家在以后的学习、生活中要加强学习，要随时提高警惕，特别是在比较危险的地方，严防溺水事故的发生。祝愿大家今天好，明天会更好！

假期防溺水安全教育班会心得体会篇八

各中心小学、局属各中小学（幼儿园）、各民办学校（幼儿园）：

随着气温升高、暑期临近，中小學生发生溺水事故进入多发期。为切实做好预防中小學生发生溺水事故工作，确保广大中小學生生命安全，现将有关工作通知如下：

一、树立安全意识，加强自我保护，不参与那些危险的活动，不到危险、陌生的水域游泳。

二、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。

三、学会相关的防溺水知识，并能将所学的知识运用于实际。

四、从我做起，严守学校纪律，坚决不参与危险的外出游泳活动。

同学们，我们是国家和民族的未来和希望，我们一定要珍惜青春，努力学习，积极要求进步，不断提高自身素质，共同担负起历史和时代的重任。让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水，平安、快乐、健康成长每一天。

xx县教育局

20xx年xx月xx日