# 2024年初中防溺水心得体会200字(三篇)

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2024-10-03

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么心得体会怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。初中防溺水心得体会200字篇一游泳是一项很好的技能运动...*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么心得体会怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**初中防溺水心得体会200字篇一**

游泳是一项很好的技能运动，但与此同时也是具有危险的一门运动，一不小心就会溺水身亡。俗话说得好：水火无情。

一、作为小学生的我们应该增加安全防范意识，目前已知小学生溺水身亡的人数已达60%左右。随着人口的增加，溺水现象也逐浙上升!在没有大人的监护下，不要随意下水游泳，因为会在游泳过程中遇到什么困难我们也不太清楚。----年6月25日，湖南某村6名小孩在没有监护人的情况下，下水游泳，一名小女孩不幸淹死!

二：不要到偏僻又不知水情的河里游泳。----年8月，一名儿童因被水草缠住而溺水身亡。在这些偏僻之地的水下大多有水草、垃圾等……这些都会给我们带来不便，甚至造成溺水的现象。如果遇到水草缠住脚时，我们应当保持镇定，脱下衣物，摆脱物体，平仰水面用手解开水草。河中经常会发生漩涡的情况，遇到这样的现象，我们应该沿着漩涡游。

三：不做热身不下水。四季人的体温比水都要高，如果不做热身很容易导致抽筋，不慎抽筋的话不要着急，保持镇定，吸气探进水当中，用手将脚趾向上来回弯曲，手指抽筋我们应用脚打水掐抽筋的手指，夹回弯曲。

四：游泳时不要逞强。----年8月18日，一名男同学在游泳比赛中因体力不支而溺水身亡。在游泳中许多同学总爱逞强，明知自己体力不支，还装厉害，这是一种错误的表现。当我们体力不支时，不要逞强，应恢复体力，在游泳过程中，如果体力不支，我们应选择仰泳。

五：见到有人落水而自己又不会游泳时，我们应当找来大人，帮助救上人之后因当采取人工呼吸等救助措施，并拨打120求助，采取一系列补救措施。

溺水现象要防范，安全二字记心中!

**初中防溺水心得体会200字篇二**

随着暑假的到来，越来越多的学生都选择了游泳，来作为自己暑假里的娱乐方式，这本是非常好的，可是，却有很多人，没有到正规的地方游泳，甚至去池塘，河流等危险的地方游泳。而这样轻率的行为往往都会导致溺水事故的发生，并非是因为学校的安全教育工作有什么做的不到位的地方，实在是因为这些学生都带有一定侥幸心理的缘故。

根据统计可以得知目前全国每年有x万名中学生非正常死亡，溺水和交通事故死亡居前两名。这说明了溺水事故对我们学生过得威胁性是非常大的，如果现在不能够引起足够的重视的话，很有可能在将来的生活中因此而吃大亏。

江河湖泊往往装出一副平静、温柔的样子，让人忽视了温柔的背后是多深的地狱。有多少人落入了这无底的漩涡、这可怕的魔爪。身边，也许这些沉重的画面时常可见，就在我们身边，悲剧正在上演着。当你看见朋友要私自去河里游泳时，你会阻拦吗?当你看见有人在水中挣扎时，你会张皇失措吗?当你在没有家长陪同，有炎热难耐时，你还会任性的往水中跳吗?

一些学生因为逞强好胜，不知水深，潜入水中，还做出各种各样的姿势，导致体力不支。碰到这种情况的学生，有的被救了，但另外的学生呢，则再也无法重新开始了。这难道是天意吗?难道活下来只能靠运气吗?离去的学生或许很后悔，但再也来不及改正了，只留下在世的亲人悲痛不已;死里逃生的学生，带着侥幸心理，但恐怕再也不会有第二次了吧;对于那些从没有遇到过这件事的人，趁来得及，更加珍惜自己的生命。溺水时可以避免的，只是学生缺乏“游泳安全”的意识以及防溺水知识。身边的河流只便于用来欣赏，享受游泳的乐趣还是留给那些有经验和准备的人吧，他们总是预料到一些可能发生的事情，准备好应对的方法。

在不知水深的情况下，绝对不可以以身试险;在有障碍物或有漩涡的激流中，也不可以轻易下水。游泳之前一定要做好安全措施，如救生圈，必须要有懂水性的家长陪同，还要做一些准备活动，否则有可能会导致头晕、恶心、心慌等不适应的现象。若在水中大腿抽筋，应立即上岸，在无人时，也要学会自救的方法：先吸一口气，仰浮在水上，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，帮助抽筋的腿伸直。

生活中世事难料，我们要好好把握自己的生命，对自己的生命负责，不能因为一时大意而让自己身处险境。看着身边一个个生命就这样在世界上消失，请记住这一个个教训。

预防溺水，珍爱生命，希望我们每个人都能够重视这些问题，不要为了一时的快乐，而让自己的生命陷入危险之中。

太危险了。

**初中防溺水心得体会200字篇三**

生命如花，花开四季，我们是充满生机、充满希望的春天，然而许多幼小鲜活的生命就嘎然而止在生命的春天!

-------题记

在炎炎酷暑之中，我们终于迎来了期盼已久的、长达漫漫60天的暑假!

夏天，在我们的眼里，就是香甜香甜的冰激凌、就是清凉清凉的空调房，更是冰凉冰凉的水。到了夏天，我们就像一群群爱戏水的小鸭，“嘎嘎嘎嘎”地争先恐后地跃入水中，一到水里，我们又成了快乐的小鱼，享受着戏水的乐趣。呵，瞧，那些“旱鸭子”个个眼露羡慕，甚至是嫉妒。

但在同一个季节里，不同的河水却上演着同样的悲剧。暑假还没开始，我就耳闻了几起学生溺水身亡的事件：

远在贵州，一名小孩私自约同伴到河塘里游泳，结果发生溺水、抢救无效而永远地离开了这个世界。东莞市八名女学生下河玩水，七名溺水死亡一名失踪……

近在长兴，两名小学生到龙山街道西峰坝村水潭旁玩耍，溺水死亡。一名12岁的小男孩在水木花都南面长兴港溺水身亡。孩子落水，父母的心也跟着跌进了深深的水里，坐在岸边爸爸妈妈一边泪流满面，一边撕心裂肺地喊着孩子的名字……然而，回答他们的是已恢复平静的水，无声;等待他们的只有永世无法恢复的伤痛，无语。

“珍爱生命，谨防溺水”的警钟常鸣在我们的校园，“珍爱生命，谨防溺水”的警钟长鸣在夺命夏季，“珍爱生命，谨防溺水”的警钟更应永鸣在我们小学生的心中!同学们，让我们时刻绷紧安全这根弦，特别是夏天来临之时。见到水，想想“不”：不私自下河洗澡，不到潜入深水嬉戏，不在水中游玩太久……

“生命无价水无罪”，水是自然界最宝贵的资源，我们再也不能把糟蹋生命的罪责强加到无生命的水身上。让我们行动起来，“珍爱生命，谨防溺水”，还水一个清白,给自己一份平安，让生命永驻春天。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找