# 2025年防溺水观后感500 防溺水观后感400字(7篇)

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2025-07-19

*防溺水观后感防溺水观后感一夏季来临，气温已逐渐上升，常常有同学因为下水消暑，而导致了意想不到的事。全国每年都有不少学生因溺水身亡，给许多家庭带来巨大的精神伤害和无法弥补的损失。对于防止溺水，我们学校采取了相应措施，安全教育、主题班会、黑板报...*

**防溺水观后感防溺水观后感一**

夏季来临，气温已逐渐上升，常常有同学因为下水消暑，而导致了意想不到的事。全国每年都有不少学生因溺水身亡，给许多家庭带来巨大的精神伤害和无法弥补的损失。

对于防止溺水，我们学校采取了相应措施，安全教育、主题班会、黑板报等等，来时刻提醒我们防溺水所需的知识。

防止溺水，我们应该做到以下几点：

一、没有会游泳的家长陪同，不许私自下水；

二、如果要游泳，不能吃太饱或者太饿，以免手脚抽筋；

三、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，你不会知道水的深浅，很容易导致生命危险。

我国每年都有成千上万的学生因溺水身亡，如果每个人都按照规定去河里游泳，尽可能去自己熟悉的水域，尽量去浅的，水流缓的河道，当然，最好是不要去那些河道中游泳、玩耍，以免酿成不必要的损失和精神伤害。

预防溺水，珍爱生命。每个人的生命之哟一次，当你看到别人失去生命时，你就得警告自己要珍爱生命，不要轻易地去尝试那些伤害生命的东西，哪怕你对自己正在做的事非常有信心，那也是会出意外的。像游泳，要尽量去安全地带。

预防溺水，珍爱生命，从我做起，从大家做起，从点点滴滴的小事开始做起。

**防溺水观后感防溺水观后感二**

“叮铃铃，叮铃铃”上课铃声响了。听说今天的班队课，张老师要给我们看防溺水安全知识教育的录像呢!张老师一进教室，果然对同学们说:“今天我们看防溺水安全知识的录像。”同学们都很高兴，马上讨论了起来。

录像里的叔叔告诉我们不要在不知水情的地方游泳，很有可能会发生漩涡，或被水草缠住等危险，外出游泳时一定要有大人陪伴。就算在最好的游泳馆里游泳，也会可能发生意外。因此，在游泳之前，一定要做热身运动。叔叔还告诉我们怎样预防在水里抽筋的知识。

下面我就给大家介绍一下游泳抽筋时该怎么自救?

二、脚趾抽筋时，我们要马上按摩脚趾。等好一些后，再游到岸边。

三、大腿抽筋时，我们要先按摩大腿，再用仰泳游，同时将大腿向上翘出水面，用没有抽筋的另一条腿轻轻蹬水，游到岸边。

四、手指抽筋时，要马上把手握紧，然后再张开，反复做几次后，用没有抽筋的部位划向岸边。

看了这个录像后，我们增长了不少预防溺水安全的知识。看来，我们以后游泳也要多多注意防溺水安全哦!

**防溺水观后感防溺水观后感三**

上周五晚上，老师在直播间为我们召开了“防溺水安全教育家长会”，我和爸爸参加了这次网络家长会。我们认真地观看了《防溺水专题教育》视频，还学习了我们班的三位同学们精心制作的防溺水小视频，令我深有感触。

视频中，三名少年在河中玩木筏，导致两人溺亡；五名大学生手拉手救人，两人溺亡；中学生溺水，同伴施救，三人间全部溺亡；幼童水边嬉戏不慎入水溺亡……这些事例真是触目惊心，为这些不幸的家庭感到惋惜。其中，最令我难忘的是：视频中，两名男童在湖边戏水，不慎滑入湖里溺亡，家长那撕心裂肺的哭喊。一条条鲜活的生命因为溺水，就这样匆匆离开这美好的世界，他们父母有多么伤心啊！他们有的是因为在河边玩水溺亡，有的是盲目下水救人，不但没有救起别人，反而白白搭上了自己的性命。

1。不准私自下水游泳；

2。不准擅自与他人结伴游泳；

3。不准在无家长或老师带领的情况下游泳；

4。不准到无安全设施、无救援人员的水域游泳；

5。不准到不熟悉的水域游泳；

6。不准不会水性擅自下水施救；

观看完视频，我和爸爸讨论了一下，爸爸认为这次家长会太有必要了，这些溺水惨剧为我们敲响了警钟。在日常生活中，我们要提高安全意识，防患于未然。我承诺爸爸，一定不会到野外游泳，只会在他的陪伴下，去有安全保护措施的室内游泳馆游泳。

生命是宝贵的，每个人都只有一次。他不像财富能失而复得，也不像离离原上草能周而复始。如果不懂珍爱，不仅仅是自己失去了一切，还给活着的亲人留下了心灵创伤。

预防溺水，珍爱生命，从我做起！

**防溺水观后感防溺水观后感四**

今天我看了一部短篇影片，讲述的是遇到溺水现象所采取的一系列措施。

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。20xx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。20xx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。20xx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!

**防溺水观后感防溺水观后感五**

最近，我看了一个关于“珍爱生命，预防溺水”的视频。在里面，我懂得了一个道理：水虽然是生命之源，但他却蕴藏了无尽的危险；水虽然是生命的开始，但它也可以摧毁一切。

在视频中播放了一个惨剧。一个炎热的夏天，一位九岁的女孩，禁不住诱惑，独自下水玩耍时，被水草缠住了脚，慌了神。在那喊救命时，她的同伴看见了，急忙叫大人来。当大人赶到时，小女孩已经进入昏迷状态。送到医院，因抢救无效而死。这个小女孩只有九岁，九岁啊！一个含苞待放的生命就这样永远离开了我们。

这个故事让我想起了亲戚家的\'哥哥。有一次，我哥哥和他的同学去水库玩。哥哥在不知道水库深浅的情况下，下水游泳，就再也没有回来。我的姑姑悲痛欲绝，几次哭晕过去。因为哥哥的离去，制造了白发人送黑发人的惨剧，同时，一个幸福的家庭也因此破灭了。

（1）不要私自下水游泳。

（2）不要擅自与他人结伴游泳。

（3）不要在不熟悉的水域游泳。

（4）不要在无安全设施，无救护人员的水域游泳。

（5）不要让不会水性的同学擅自下水游泳。

（6）不要在无家长无老师带队的情况下游泳。

我再次的呼吁大家，“珍爱生命，预防溺水”。

**防溺水观后感防溺水观后感六**

随着气温的逐渐升高，溺水死亡的人数也逐渐升高。如果不做好防溺水的准备工作，那必将失去更多的生命。所以，我们一定要认真做好预防工作。

我们小学生不会游泳，千万不要单独在水边玩耍;没有大人的监护，不要和伙伴们玩水。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，边呼喊边自救。

小学生不宜在太凉的水中游泳，如感觉水温与体温相差较大，应慢慢入水，渐渐适应，并尽量减少次数，减低冷水对身体的刺激。

小学生一般不要跳水，可以在水中玩抛水球的游戏，但不能起哄瞎闹、搞恶作剧，不能下压同伴、深拉同伴或潜水“偷袭”同伴。对刚学会游泳的同学更不能这样做。

农村的少年儿童应选择水下情况熟悉的区域。

人的生命只有一次，防溺水要从小做起。

**防溺水观后感防溺水观后感七**

炎炎夏日已经到来。凉爽的海滨、河流和小溪给人带来欢乐享受之余，也潜藏着安全危机，游泳前多一分准备和清醒，就可以带给我们欢笑，更可以避免可能的后悔与遗憾。

提醒一下，在别人溺水的时候，不要在自己不会游泳的情况下下水救人，应该向附近的成年人求救，如果去游泳，必须有家长陪同。

叔叔还告诉我们不要在不知水情的地方游泳，很有可能会发生漩涡，或被水草缠住等危险，外出游泳时一定要有大人陪伴。就算在最好的游泳馆里游泳，也会可能发生意外。因此，在游泳之前，一定要做热身运动。叔叔还告诉我们怎样预防在水里抽筋的知识。

下面我就给大家介绍一下游泳抽筋时该怎么自救？一、小腿抽筋时，要马上深吸一口气潜入水中，用手轻轻地舒缓小腿抽筋的部分。脚掌用手向上扳，脚跟向下压。等好一些后，再用仰泳游向岸边。二、脚趾抽筋时，我们要马上按摩脚趾。等好一些后，再游到岸边。

还有：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去游泳，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。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找