**暑假安全第一课400字读后感心得体会**

**（一）**

　　随着时光的流逝，炎热的夏天将悄悄的来临，随着气温的逐渐升高，同学们一定想到游泳。游泳能锻炼身体，增长体质，但要保证安全。学校组织的防溺水安全教育系列活动，使我受到很大的教育和启发。

　　游泳是一项十分有益的活动，同时也存在着危险，轻则呼吸困难，重则溺水死亡，所以作为小学生我们应当学会以下几方面保护自己：

　　一、不要独自一个人外出游泳，更不要到不知水情或比较危险容易发生溺水伤亡事件的地方去游泳，选择好的游泳场所为场所的环境，如水库浴场是否卫生，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。

　　二、必须在家长老师或熟悉水性的人的带领下去游泳，以便互相照应。

　　三、下水前要先做一下运动，以防在水中抽筋，比如跑跑步，做做操。

　　四、记住“六不”：不私自下水游泳。不擅自与他人结伴游泳。不在无家长或老师的带领下游泳。不在无安全设施，无救援人员的水游泳。不到不熟悉的水域游泳。不熟悉水性的青少年不擅自下水施救。

我们要牢记防溺水的知识，增强防溺水的能力。

**（二）**

　　紧张辛苦的一个学期已经结束了，在我们欢庆收获季节的时候，又迎来自己盼望已久的暑假。但是，生活中的不安全隐患的触角几乎伸到了每一个角落，我们要怎么保护自己呢？在假期中，我们每一个同学都必须提高安全意识，学会自我保护。大家不仅要记在脑子里，更要落实到行动上。更希望同学们从以下两个方面做起：

　　一、安全第一，防范意外。

　　提高自我保护意识，增强自我保护能力，远离各种安全隐患。不要因为自己的麻痹大意出现不该发生的事情。防溺水事故是夏季在安全方面存在的最大隐患，每年在这个季节里都会发生许多令人惨痛的事故和教训，并且这些教训往往是以生命的失去而作为代价的。禁止擅自与同学结伴或单独到河边、水沟、水渠等有水的`地方游泳、戏水或钓鱼，以防不测。

　　二、遵纪守法，行为文明。

　　要养成自觉遵守交通规则的良好习惯。在道路上行走靠右边走人行道，横穿马路要走斑马线;不在路上相互追跑，打闹、嬉戏;不乘坐超载车、无牌无照车辆出行。不偷盗、损害他人财物。不随便进入校园或在校园附近闲逛、逗留。

我们也要劳逸结合，过一个愉快的假期!

**（三）**

　　说到暑假安全，这是一个多么重要的字眼啊!但凡有一点儿的疏忽，就会威胁到我们的生命。我们都有爱自己的家人，一旦危机发生，就会给整个家庭造成无法估量的伤害与损失。暑期预防溺水也不例外。之前电视上看见一个小孩去江边游泳，结果不小心失足溺水身亡，他的爸爸妈妈哭得撕心裂肺，白发人送黑发人这是多么痛苦的一件事啊！

　　为了保护我们自身的安全，陪伴我们的父母，享受生活中更多美好的事物，提高防溺水的安全意识十分重要。这是我们自我保护跨出的第一步。

　　但是仅有安全的意识是不够的，第二步，我们还必须要学会正确的处理方法，只有这样才能远离危机，培养我们抗拒各种危险诱惑的自制力，是我们必备的防范武器。当我们看见伙伴溺水时，应大声呼救，寻求大人帮助。

我们在生活中一定要注意安全，多少社会新闻和实际案例都充分说明做到安全并非易事，这些血与泪的经验教训让我们在脑海中形成了安全的意识。珍爱生命，严防溺水，真正学会自我保护是每个人必须具备的基本能力。

**（四）**

　　炎炎夏日已经到来，凉爽的海滨、流淌的河流和小溪给人带来欢乐和惬意，但却潜藏着安全危机。去年5至9月份，全省各地发生游泳溺水死亡的中小学生和幼儿89名，其中，农村溺水事件占78%，本地人占52%，流动人口子女占41%，中小学生占85%。

　　为了保护我们自身的生命安全，预防溺水，在熟练掌握游泳技能的情况下，暑期游泳时切记以下几项安全要点：

　　1、下水前观察游泳处的环境，若有危险警告，则不能在此游泳;

　　2、不要到坑、池、塘、沟、河流等不安全的地方玩耍;

　　3、需在大人陪同下去安全的地方进行游泳;

　　4、游泳时不要在水里打闹，在江河湖海中游泳，有时会碰到意外情况，此时游泳者要保持镇静、沉着地加以自救;

　　5、切不可在不明情况下进行跳水;

　　6、放假期间，学生家长应加强监护，时刻提醒孩子不要到危险地方玩耍、嬉戏，在条件允许的情况下，请带孩子到规范的游泳池进行游泳。

　　只有我们自身提高了防溺水的安全意识，增强了预防溺水的知识，才能让我们度过一个安全快乐暑假假期。