# 预防溺水的演讲稿三分钟以内 预防溺水演讲稿(模板8篇)

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2024-07-26

*演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。预防溺水的演讲稿三分钟以内篇一一潭潭清隽纯厚的死水...*

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**预防溺水的演讲稿三分钟以内篇一**

一潭潭清隽纯厚的死水活泉，经阵阵激扬的.东风用双手轻拂，泛起丝丝片片的微澜好似一亲琉璃长带被击碎，散落一地。水面上是荡涤的春天的倒影，明清又美丽。死水咧开了嘴儿，正迎接生命的笑意，潭上凄美的桃花洒下落红，坠入潭中，编织一个个敦实的梦呓……然而这些潭水却成了生命的枷锁，禁锢了无数可爱、顽皮、不应该死去的生灵。

这一切的一切都是顽皮孩子们的好奇心和薄弱的游泳技术和知识酿成的祸胚。今天，我们班开展的班会“珍爱生命，防止溺水”令我感悟深刻。图片中，一位位苍老的家长们各自跪倒在苍白的面无血色的横尸前，一阵伤怀欲绝的痛哭。细细端详，父母们的双鬓昼夜便有了白发!一失足成千古恨，如果这些孩子早就有了安全意识，这些操劳的苦情人便不会悲痛欲绝，人欲断魂了。当我们接受了这糅合着万分哀伤的事实时，我们还要做到以下几点，防止我们成为水塘的下一个泉下鬼!

1.不要独自一个人外出游泳，单身一人去游泳最容易出问题，因为在出现险情时，很难保证能够得到妥善的救助。

2.身体患病者不要去游泳。中耳炎，心肺病，肝肾疾病高血压，癫痫等慢性疾病者，感冒发热，精神疲倦，身体无力都不要去游泳，因为上述病人参加游泳运动容易加重病情，发生意外。

3.参加剧烈运动或强体力劳动后，不能立即跳进水中游泳，尤其是在满身火汗，浑身发热的情况下不可立即下水，否则易引起抽筋感冒等。

4.饱食或饥饿时不要游泳。

5.要注意休息，不要长距离游泳，不要远离伙伴。若有身体不适，要告诉同伴并上岸休息，在岸上也要时刻留心伙伴的安全。

6.不要相互在水里攀比游泳技术，因为这样做容易发生危险。

7.被污染的河流水库，有急流处，两条河流的交汇处以及落差的河流湖泊(水况不明的)均不宜游泳。

8.恶劣天气如雷雨，刮风，天气突变等情况下也不宜游泳。

请珍惜你的生命，别用烦恼来折磨它，请远离烦恼，生命属于我们只有一次。请你珍爱生命，防止溺水!

**预防溺水的演讲稿三分钟以内篇二**

各位教师、同学：

大家中午好!

夏天是一个多彩的世界，瓜果慢慢成熟，一个鲜红的西瓜，一口冰凉的饮料，都让你感到快乐，但炎热的天气里，什么最是让我们喜欢的呢，我想是水，是在水中畅游，嬉戏。

我们每一天都离不开水，记得幼儿园的时候，老师还督促我们喝水，到了喝水的时候，有些同学会安静的喝，有些同学会玩耍不听话。小小的一杯水，就玩得不亦乐乎。现在我们长大了，不再会因为一杯水而玩闹，但是看到一个池塘，一条河流，一个堤坝，我们还是很有冲动的想下去凉快下，体验水给我们带来的清凉。

但是很多时候，我们并不懂得玩水的许多安全知识，也不清楚这个水里有什么状况，是有很多淤泥，还是缠人的水草，或者水流太过于湍急，又或者水太深。每年我们都可以在新闻上看到许多溺水而亡的事例，生命只有一次，我们更应该从小处做起，从预防方面做起。游泳我们应该去正规的有保障的游泳池里面游泳，不要私自去河边，堤坝，或者海边游水。游泳前我们要跟教练做好热身的运动，预防身体的抽筋，在游泳玩水的时候，我们更是不要去水太深的地方，或者和朋友嬉戏，和同学嬉戏。

生命对于我们学生来说只有一次，我们得珍惜这宝贵的年轻的生命，可能有些知道游泳的同学对此不屑一顾，因为会游泳，对水很熟悉，所以私自去堤坝或者河流里游泳，其实也是不应该的，古人有句话：“善水者溺于水”，即使对于水很熟悉，但是如果掉以轻心，同样也是不可取的。生命对于我们的每一个人来说，只有一次的机会，即使万分小心的对待也是没错的，不能因为熟悉，而忽略掉了可能存在的危险。

在这里我呼吁同学们，不要私自下河，去堤坝玩水，更不要带不会游泳的同学去这些地方。建议大家在家长们或者教练的陪伴下在正规的游泳池里面玩水，玩水是一件快乐的事情，我们更要注意安全，预防发生溺水的事情，在这个夏天，我们既要玩得愉快，也要注意安全。水是我们不可或缺的，但他带来的危险，也是我们不可控制的。

夏天来了，同学们，玩水的时光来了，但安全我们应该牢牢的记在心底，不会游泳的同学可以去学习游泳，会游泳的同学更是不能掉以轻心。作为一名学生，我们有着年轻的生命，有着无限的未来，珍惜我们的生命，牢记安全第一。

**预防溺水的演讲稿三分钟以内篇三**

敬爱的老师，各位同学：

大家上午好！我是4年1班的 今天我演讲的题目是《珍爱生命、预防溺水》

春天来了，冰雪融化。预防溺水渐成为学校安全教育的热点话题。学为确保全校学生安全，严防因溺水带来安全事故的发生，禁止任何同学私自到游泳池、水潭、小溪等有水源的地方嬉戏与游泳；溺水是游泳或掉入水坑、水井等常见的意外事故，一般发生溺水的地点通常在：游泳池、水库、水坑、池塘、河流、溪边、海边等场所。

每年都有溺水身亡事故发生。现在天气逐渐转暖，中小学生溺水伤亡的事故也明显多了起来。据教育部等单位对北京、上海等10个省市的调查显示，目前全国每年有1.6万名中小学生非正常死亡，平均每天约有40多名学生死于溺水、交通或食物中毒等事故，其中溺水和交通仍居意外死亡的前两位。生命对于每个人只有一次，而生命的控制，往往在于我们自己。

同学们，“生命是宝贵的，给予每个人的机会只有一次，所以我们全体同学都要珍爱生命、预防溺水。”

我的演讲到此结束，谢谢大家！

**预防溺水的演讲稿三分钟以内篇四**

亲爱的老师们，亲爱的同学们:

大家好！

我今天演讲的题目是“珍爱生命，远离水”。

同学们，我们是冉冉朝阳初升的早晨，充满着青春的朝气和活力。我们是家族的瑰宝，给家族带来无限希望。多幸福多美好啊！但是，你有没有想过，在我们离开母亲的帮助，在人生的道路上蹒跚而行之后，我们的精彩人生是什么？一位诗人曾问:生还是死？也有哲学家说，艰难和迷茫就是生活本身。我想了想，只能说:安全！保卫我们生命和维护我们生存权利的是安全。你应该提前做好计划，为和平时期的危险做好准备。人的一生是美好而辉煌的，但也是很短暂的。

两个不会游泳的孩子，因为没带救生圈，从游泳池的跳台上滑下来淹死了；几个小学生去旅游了。他们没有听员工的劝阻。他们走在狭窄的桥上玩耍，淹死了；晚上，一个学生在路上，突然掉进了下水道。当他被发现时，他淹死了。

生命之河需要安全迂回的保护；生命的画面需要安全，一只表达深邃神灵的笔。没有安全感，我们的生活就会角力，不可能走过人生的起起落落。要知道人生对每个人来说都只有一次，对人生的掌控往往在于自己。

同学们，生活就像一朵花，让我们携起手来关爱生命，关注安全，把安全永远留在心中，让安全的绿叶永远迷人！

我的演讲结束了，谢谢！

关于预防溺水的演讲5亲爱的同学们、老师们:

大家早上好！

我今天演讲的题目是预防溺水，珍爱生命。

天气越来越热，溺水已经进入旺季。溺水是中小学生意外死亡的第一杀手。要不断增强自我保护和安全意识，提高规避风险、防灾自救能力。

防止溺水，首先要做到“六不”。

1.未经允许，不要在水里游泳。

2.不要擅自和别人一起游泳。

3.没有父母不要游泳。

4.在没有安全设施和救援人员的水域游泳。

5.在不熟悉的水域游泳。

6.不熟悉水的同学不允许下水营救。

同时，我们也需要学会自救。溺水时，不要惊慌。发现有人立即呼救，全身放松，让头部浮出水面，用脚踢水防止体力损失，等待救援。如果你在水中突然抽筋，无法停靠码头或者周围没有人，可以深呼吸，潜入水中，用手将抽筋的脚趾向上拉，缓解抽筋。

发现有人溺水，不能盲目救助。可以扔救生圈，竹竿，木板等。然后把他们拖到岸边。如果没有救生设备，不要冲进水中救人，而是立即呼吁成年人营救。

凉爽的海滨、河流和小溪给人们带来欢乐，但也隐藏着安全危机。有了更多的准备和清醒，可能的遗憾和遗憾就可以避免了。

我的演讲结束了，谢谢！

**预防溺水的演讲稿三分钟以内篇五**

老师们、同学们：

大家早上好！今天我讲话的`题目是《珍爱生命预防溺水》。天气越来越热，游泳，是大家喜爱的体育锻炼项目之一。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。

1、不要独自一人外出游泳，也不要到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，更不要私自到江、河、湖、水库等地游泳。选择好的游泳场所，对场所的环境要了解清楚。若有危险警告，则不能在此游泳。

2、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。

3、游泳时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋。

4、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。

5、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。

6、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。

7、跳水前一定要确保此处水深至少有3米，并且水下没有杂草、岩石或其他障碍物。以脚先入水较为安全。

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。

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，积极进取，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，杜绝悲剧的发生。

**预防溺水的演讲稿三分钟以内篇六**

大家好！

我是xx班的xx。我今天演讲的题目是“珍爱生命，防止溺水”

男孩女孩们，当你们降落在这个世界上，就标志着你们为这个世界增加了一笔宝贵的财富。同时也给家庭带来了巨大的欢乐。从这一刻起，有多少人在看着你，期待你快点长大，成为一个有用的人。你不仅属于家庭，父母，归根结底，你属于社会，属于国家。所以也可以说，生命是宝贵的，生命的代价更高。只有生命的存在，才能实现更高的人生价值。因此，珍爱生命，安全第一，是我们社会永恒的话题。人的生命最宝贵。只有人类才能创造财富，让世界变得更美好。只有学生们的笑声和活泼的身影才能让我们的校园充满阳光和活力。但是人的.生命是非常脆弱的。如果不重视安全意识，忽视安全隐患，把生命当儿戏，后果不堪设想。

什么是幸福的家庭，无非是一个完整温馨的家庭。然而，一个幸福的家庭也会被无情的河流摧毁。晴朗的天气似乎很闷热。在这样美好的日子里，人们的心中充满了对幸福家庭的憧憬，但他们想不到的是，在美好的想象背后，却隐藏着一件令人悲痛欲绝的事情——这个完好的家庭被无情的河流摧毁、淹没、吞并。那是20xx年10月x日，xx村小学6名学生在炎热的天气下在池塘里洗澡，导致5名小学生溺水死亡。看，他们一家人的生活是如此的温暖，他们一直在一起，互相照顾。但这一刻，改变了他们一家人的生活，改变了他们一家人的命运，改变了他们一家人的希望...

我不忍心看到所有的悲剧。因为安全问题被忽视，每一个生命都像花朵一样在瞬间凋零，带给社会、家庭、亲人的只是悲痛欲绝的身心、沉重的打击和血淋淋的教训。一旦悲剧发生，悔之晚矣，醒悟也为时已晚。关爱生命只能成为一个美好的词。难道不应该反思一下安全意识缺失造成的严重后果吗？为此，我们在这里学习溺水的注意事项:同学们，注意听，牢记灾难，夏天游泳防溺水，河沟水库底不清，不要走神。如果你会游泳，你会错过。草逆着水流长在沟底。一旦溺水发生，你呼救也没人听。如果你不会游泳，那就更可怕了。不注意就要注意危险。如果你游泳，去游泳池。更容易做到安全和干净...

同学们，老师们，血的教训不能一次次重复，悲剧不能一次次重演，人生没有第二次。只有我们懂得一个道理，防患于未然，走好人生的每一步，处处小心，时刻保持警惕的头脑，绷紧安全这根弦，处处想到一切！

谢谢你

**预防溺水的演讲稿三分钟以内篇七**

各位老师、各位同学:

大家好!我今天讲话的`题目是《珍爱生命，预防溺水》。

生命是最宝贵的，人的生命只有一次，所以我们每个人都要珍惜生命、注意安全。夏天来到，天气炎热，一些学生喜欢到河边、鱼塘等有水的地方玩耍、游泳，很容易出现溺水事故。据媒体报道:今年2月3日山西省连续发生3起学生溺水事故，共造成10名学生及2名幼儿死亡。5月27日下午4点左右，\*\*县发生群体溺水事件，该县季店乡中心小学5名六年级女学生游泳时，不幸溺水身亡。学生溺水事件的发生，真的令人痛心。为积极响应以“防溺水”为主题的“安全教育”活动，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，我在此特向全校同学发出以下倡议:

一、充分认识溺水事故的危害性。孩子是家庭的希望，祖国的未来。溺水事故会给家庭带来难以挽回的后果，造成无法弥补的损失。同学们一定要充分认识到这一点，深刻认识到溺水事故的危害，远离危险地，从而避免溺水事故的发生。

二、几点建议:

1、每一个学生都要提高自己的安全意识和自护自救能力。

2、同学们平时、节假日不准私自到河边、堰塘等危险地带玩耍。

3、不得擅自与同学结伴出玩，更不得到河边、堰塘等地方游泳。

4、不在无家长或老师带领的情况下出玩和游泳。

5、不到无安全设施、无救护人员的水域玩耍和游泳。

6、不到不熟悉的水域、地域玩耍和游泳。

7、午休时间较长，任何学生不得擅自出外游泳。

如果是在学校，要立即向老师报告，在家里也要及时告诉家长。上周五，学校印发防溺水的《告家长书》，把这些要求提出来，要求家长配合，希望同学们要重视这个问题。

三、掌握溺水时自救的四个方法:

1、出现溺水时，不要慌张，发现周围有人时应立即呼救;

2、放松全身，尽量将头部浮出水面，用脚踢水，防止体力消耗过度，等待救援;

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，应立即求救。如周围没有人，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、现场抢救溺水同学的四个要点:

3、进行口对口人工呼吸及心脏按摩;

4、在第一时间内联系急救中心或送溺水同学去医院，\*\*人民医院的急救号码是120，\*\*中医院的急救号码是12999。

同学们，希望大家记住我今天讲的“充分认识溺水事故的危害性”、“预防溺水的七点建议”、“掌握溺水时自救的四个方法”、“现场抢救溺水同学的四个要点”，杜绝溺水事故的发生，万一不幸发生溺水事故，要积极自救和抢救，避免产生悲剧性的惨痛后果。

此外，我们还要注意:上下楼梯不要推挤，靠边行走;

不准往楼下扔东西，造成对他人伤害;

不准在寝室点蚊香或乱接电线，以免引起火灾;

不要到网吧玩游戏等等。

让生命的一泓清水永流不息。最后，祝愿我们的校园永远平安!祝愿每个同学健康快乐成长。

谢谢大家!

**预防溺水的演讲稿三分钟以内篇八**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的`题目是：《珍爱生命，预防溺水》。

随着汛期的来临，河水逐渐上涨，溺水事故时有发生。据有关数据显示，目前全国每年有1.6万名中小学生非正常死亡，平均每天约有40多名学生死于溺水、交通或食物中毒等事故，其中溺水居意外死亡之首。蓓蕾初开，前程无限，却被无情的河水所吞噬，令人痛心。

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，是发生溺水伤亡事故的主要原因。所以了解防溺水安全知识迫在眉睫。今天我们还在这里重温防溺水知识，希望大家谨记于心，并积极地行动起来。

首先，我们要牢牢记住“六不”“一会”。“六不”指的是：

1、不在水边危险区域玩耍；

2、不在无家长或老师带领下私自下水游泳；

3、不擅自与他人结伴游泳；

4、不到无安全设施、无救护人员、无安全保障的水域游泳；

5、不到不熟悉的水域（水塘、水库、水坑、水池）等处游泳；

6、不盲目下水施救。

“一会”指的是：学会基本的自护、自救方法。

安全无小事，希望同学们凡事多想想后果，珍爱生命！让我们的生命像一束鲜花一样娇艳地绽放！

最后，期末考试临近，请同学们珍惜时间认真复习，为自己交出一份满意的答卷。

我的讲话完毕，谢谢大家！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn