

夏季演讲稿语 夏季防溺水演讲稿(实用10篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

夏季演讲稿语篇一

早上好!我今天国旗下讲话的题目是《珍爱生命，预防溺水》。

一、充分认识溺水事故的危害性。

青少年是家庭的希望，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、未经家长同意不去;2、没有会游泳的成年人陪同不去;3、深水的地方不去;4、不熟悉的河溪池塘不去。5、如遇有人溺水，要找会游泳的成年人，千万不要去盲目施救。

三、掌握溺水时自救的五个方法：

(1)遇到意外要沉着镇静，不要惊慌，应当一面呼唤他人相助，一面设法自救。

(2)游泳发生抽筋时，如果离岸很近，应立即，到岸上进行按摩，如果离岸较远，可以采取仰游姿势，仰浮在水面上尽量

对抽筋的肢体进行牵引、按摩，以求缓解，如果自行救治不见效，就尽量利用未抽筋的肢体划水靠岸。

(3) 游泳遇到水草，应以仰游的姿式从原路游回，万一被水草缠住，不要乱蹦乱蹬，应仰浮在水面上，一手划水，一手解开水草，然后仰游从原路游回。

(4) 游泳时陷入漩涡，可以吸气后潜入水下，并用力向外游，待游出漩涡中心再浮出水面。

(5) 游泳时如果出现体力不支、过度疲劳的情况，应停止游动，仰浮在水面上恢复体力，待体力恢复后及时返回岸上。

关注安全就是关注生命，关注安全就是关注我们自己！让我们学会生存，热爱生命，让我们在灿烂的阳光沐浴一方平安，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。

夏季演讲稿语篇二

你们好！

夏天已到来。游泳安全渐成为学校安全教育的热门话题。

水塘、河流和小溪给人带来欢乐享受之余，也潜藏着安全危机，游泳前多一分预备和苏醒，就可以够带给我们欢笑，更可以免可能的后悔与遗憾。石宅小学2014年防溺水150天专项教育活动，从今天开始正式启动。

学校本着“以人为本”的精神，为确保师生安全，严防因游泳带来安全事故的发生。在校期间制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。上星期，学校已给每位同学分发了一份《致中小学生家长的一封信》，希望同学们经常和家长一起认真地去学习一下印在背面的《防水安

全三字经》、《防溺水“六不”》、《四个牢记》等内容。

在家期间，除非有父母亲的亲身陪同否则也不准下水游泳！假如要跟随父母参加游泳，那末应留意甚么呢？我们聚集了有关知识。请同学们耐心肠听下去一定会有收获的。

1. 下水时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋；
2. 下水前试试水温，若水太冷，就不要下水；
3. 若在江、河、湖、海游泳，则必须有伴相陪，不可单独游泳；
4. 下水前观察游泳处的环境，若有危险正告，则不能在此游泳；
7. 在海中游泳，要沿着海岸线平行方向而游，游泳技术不精良或体力不充分者，不要涉水至深处。在海岸做一标记，留意自己是否是被冲出太远，及时调剂方向，确保安全。

游泳前一定要做好暖身运动。

游泳前应考虑身体状况，假如太饱、太饿或过度疲惫时，不要游泳。

游泳前先在四肢擦些水，然后再跳入水中。不要立即跳入水中。

游泳时如胸痛，可用力压胸口，等到稍好时再上岸，

腹部疼痛时，应上岸，最好喝一些热的饮料或热汤，以保持身体暖和。

(3) 要是大腿抽筋的话，可一样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

对溺水者，除积极自救外，还要积极进行陆上抢救：

(3)若是溺者已昏迷，呼吸很弱或停止呼吸，做完上述处理外，要进行人工呼吸。可使溺者仰卧，救护者在身旁用一手捏住溺者的鼻子，另外一手托着他的下颚，吸一口气，然后用嘴对着溺者的嘴将气吹入。吹完一口气后，离开溺者的嘴，同时松开捏鼻子的手，并用手压一下溺者的胸部，帮助他呼气。如此有规律地反复进行，每分钟约做14—20次，开始时可稍慢，以后可适当加快。

希望每个同学都能牢牢记住老师的教育，阔别危险，珍重自己的生命。

夏季演讲稿语篇三

你们好！

夏天已经来临，是中小學生最喜欢游泳的季节，也是溺水伤亡的事故发生最多的季节。据教育部等单位对__、__等__个省市的调查显示，目前全国每年有__万名小学生非正常死亡，平均每天有__多名学生死于溺水、交通、食物中毒等事故，其中溺水和交通居意外死亡的前两位。这是一串多么惊人的数据呀！

- 1、不能独自外出游泳，更不能去深水区与不知水情，容易发生溺水事件的地区游泳，选择游泳地点时要找水下平坦，无暗礁、暗流、杂草的水域。
- 2、在下水前要保证体力充足和做好准备运动，而且要先适应水温。
- 3、在从事任何水上活动时，均要穿上救生衣，以保证安全。下水的装备要带全，一定要带游泳镜。不能穿牛仔裤或长裤下水。

4、游泳时禁止与同伴过分开玩笑，特别是泳技不高者不要与同伴在水中开玩笑。

以上4点都是在游泳中必须注意的事项，如果不慎就会发生溺水事件，如：_月_日，__县中学_名高一学生与同学结伴擅自下河游泳溺水身亡；_月_日，省__职业技术学院4名学生到合肥大学城内__湖游泳，其中一名女生不慎掉入湖中，约7分钟后被同行救起，但抢救无效死亡……溺水事件举不胜举，因此防溺水工作，必须引起各级部门的高度重视。

同学们在游泳中，还要掌握一些良好的自救方法。掉入水中时要保持镇静，千万不要乱了阵脚，拼命挣扎，这样可以节省体力。落水后要立刻屏住呼吸，放松肢体，让自己尽可能保持仰位，让头向后仰，不要乱动，人体就不会在水中失去平衡，呼吸时要尽可能用嘴、用鼻呼气，以防呛水，如果体力不支了，可改为仰泳，用手足轻轻划水，即可使口鼻轻浮于水面，尽可能的调整呼吸，全身放松，稍作休息后，即可游向岸边，或浮于水面等待救援。同学们一定要千万记住。

水不仅是生命之源，更是生命的吞噬者，它可以让人们得到长久的生命，也可以让人们失去无比宝贵的生命。只要加以预防，就可以避免溺水而亡，让我们从现在开始，珍爱生命，预防溺水。

夏季演讲稿语篇四

大家好！

夏季即将来临了，每年春夏之际，是学校各类安全事故的多发期，其中数溺水事故尤为突出，为了增强每个人的安全意识，提高大家的自护自救能力，我校积极贯彻执行上级的有关文件，开展预防溺水的专项教育活动，杜绝安全事故的发生。

一、本次专项活动的主题为“预防溺水，珍惜生命”。

二、每位学生切实做到以下几个方面：

1、不私自下水游泳。

2、不擅自与同学结伴游泳。

3、不在无家长带领的情况下游泳。

4、不到无安全设施，无救护人员的水域游泳。

5、不到不熟悉的水域游泳。

三、每位学生在“预防溺水，珍爱生命”的横幅上，牢固救护防溺水意识。

四、通过或主题班会活动，每位学生要学会一些自救知识。不但学会预防溺水，而且要学会在溺水后要在专业救护人员到来之前进行现场抢救的方法，提高自我防护能力。在遇到险情时才能镇静地进行互救及进行有效的自我解脱和救护。

五、如果发现有人溺水，应及时呼救，让成年人来抢救，不会游泳的人不可盲目下水施救。

同学们，”安全无小事，生命价更高”，只要我们认真对待，防微杜渐，把安全知识教育与学习活动作为我们生活和学习中的头等大事，那么那么，我们的每一天就平平安安，快快乐乐。

夏季演讲稿语篇五

大家好！我今天演讲的题目是“人生如花”！

一位诗人曾问：“生存还是毁灭？”也有哲学家说：“困难和困惑就是生活本身。”我想想，也只能说：安全了！正是“安全”的拐杖捍卫了我们的生命和我们生存的权利。“未雨绸缪，居安思危……”说得多好！人的一生是美好灿烂的，但也是很短暂的。

两个不会游泳的孩子从游泳池的跳台上滑下来，因为没带救生圈，结果淹死了。几个小学生去旅游，不听工作人员劝阻。他们在狭窄的桥上走着玩着，掉进了山里，死了。晚上，一个学生在路上，突然拐了个弯。不仅他被车撞死了，其他人也牵涉其中。

生命之河需要“安全”来做曲折的护堤；人生的画卷需要“安”之笔来表达深刻的神启。没有“安全感”，我们的人生就会堕落，不可能经历人生的大起大落。要知道，生命对每个人来说都只有一次，而生命的掌控权往往在于我们自己。

同学们，生命如花，让我们携起手来关爱生命，关注安全，让安全永远留在我们心中，让“安全”的绿叶永远美丽迷人！

夏季演讲稿语篇六

大家好。

暑气蒸腾，红楼的爬山虎已被染成浓绿，我们漫步校园，发现骄阳已在雨过天晴之后君临天下。

哦，夏天到了。上一个夏天，高三的你还没有冲刺的紧迫感，高二的他也许仍在纠结文理科的选择，而高一的我，带着对高中的向往，打着游戏唱着歌。转眼一瞥时间的沙漏，我们发现它竟走得这样快。荏苒间夏日悄然而至，带出我今天演讲的主题：用拼搏描绘夏天。

这个季节是火一般的季节，不仅因为我们此刻头顶的骄阳，更因为秋冬春三季的积淀给了夏天足够的力量，使它没有什么理由不将它三百天来所有的情热释放，倾诉给天空，海洋和大地。而我们，在浸润了十几载的成长之后，亦有我们的经历。从10以内加减法，到高次不等式，我们积淀然后思考。冬去春来，在亿万条独特的人生轨迹中上演着各自不同的故事。所有的人和事，或悲痛或喜悦，都贮藏在我们内心深处，酝酿出独特的人生味道。有人说，“我们用初中三年期待高中，用高中三年期待大学，用一辈子祭奠青春”。我想说此刻即是青春，为着让它绽放，我们有理由用拼搏描绘夏天。

拼搏，是古往今来通往成功的必由之路。“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，增益其所不能”，没有拼搏的成功是伪成功，因为成功的意义不在于结果，而在于过程本身，在拼搏的过程中，我们学习然后进步，我们听从内心最深处渴望的召唤，将自己的能力发挥到极限，然后突破它！这是一种坚持不懈的精神，于个人，它能使你强大；于世界，它是所有伟大民族必备的核心精神。当独立宣言诞生北美大陆时，殖民地人民用数十载拼搏斗争赶走了殖民者；当《喀秋莎》响彻斯大林格勒的废墟上空时，红军和人民用拼搏坚守每一寸土地，流尽每一滴血。这就是拼搏，一种渴望，一种坚持，一种精神动力。

青春，拼搏，奋斗，这些词语说起来多少会使我们的血液升温。但在激动之后呢？也许回到教室，你又争分夺秒地打起了小抄，又或许你本就抵挡不住第六节课的睡意，管他呢，生性如此。是的，有人和你一样放纵着欲望和本能，可你一定会注意到，还有人一个标点也不疏忽地记录着笔记，还有人和同桌互捏大腿以赶走困倦，还有人放弃周六操场上的策马奔腾，一个人赶着进度。我要说的是这些都来自生活，就发生在我们身边十步以内。当你认为时间这块海绵已经挤得差不多的时候，有人会用凌晨微弱的灯光，分馏出它最后的一点脂肪。

《中国合伙人》里有句话我很喜欢，（它说）“我们这一代人最缺少的就是改变，改变自己，改变身边的每一个人，有了这些，我们就能改变世界”。我觉得青年的我们是能够改变的，改掉一点坏习惯，克服我们的懦弱和懒惰，学会拼搏，学会进步和成长。

人生不只有苟且，人生还有诗和远方，如果此刻你境遇不佳，抑或被琐事困扰，请告诉自己，这些都是苟且，苟且，苟且。我们的生命力如头顶的恒星一般旺盛无休，我们的血液有超越温室效应的温度，明天依然充满光和热，未来值得我们为之奋斗。

所以，用拼搏描绘夏天，用青春的火焰点燃这个季节。咆哮，咆哮，怒斥光的褪去，我们有理由相信我们，生如夏花之绚烂。

谢谢大家。

夏季演讲稿语篇七

大家上午好！

夏天已到来。游泳安全渐成为学校安全教育的热门话题。水塘、河流和小溪给人带来欢乐享受之余，也潜藏着安全危机，游泳前多一分预备和苏醒，就可以够带给我们欢笑，更可以免可能的后悔与遗憾。__小学防溺水__天专项教育活动，从今天开始正式启动。

学校本着“以人为本”的精神，为确保师生安全，严防因游泳带来安全事故的发生。在校期间制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。上星期，学校已给每位同学分发了一份《致中小学生家长的一封信》，希望同学们经常和家长一起认真地去学习一下印在背面的《防水安全三字经》、《防溺水“六不”》、《四个牢记》等内容。

在家期间，除非有父母亲的亲身陪同否则也不准下水游泳！假如要跟随父母参加游泳，那末应留意甚么呢？我们聚集了有关知识。请同学们耐心听下去一定会有收获的。

一、游泳安全要点

1. 下水时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋；
2. 下水前试试水温，若水太冷，就不要下水；
3. 若在江、河、湖、海游泳，则必须有伴相陪，不可单独游泳；
4. 下水前观察游泳处的环境，若有危险正告，则不能在此游泳；
7. 在海中游泳，要沿着海岸线平行方向而游，游泳技术不精良或体力不充分者，不要涉水至深处。在海岸做一标记，留意自己是否是被冲出太远，及时调剂方向，确保安全。

二、如何预防游泳时下肢抽筋

游泳前一定要做好暖身运动。

游泳前应考虑身体状况，假如太饱、太饿或过度疲惫时，不要游泳。

游泳前先在四肢擦些水，然后再跳入水中。不要立即跳入水中。

游泳时如胸痛，可用力压胸口，等到稍好时再上岸。

腹部疼痛时，应上岸，喝一些热的饮料或热汤，以保持身体暖和。

三、夏季游泳溺水自救方略

(3)要是大腿抽筋的话，可一样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

对溺水者，除积极自救外，还要积极进行陆上抢救：

(3)若是溺者已昏迷，呼吸很弱或停止呼吸，做完上述处理外，要进行人工呼吸。可使溺者仰卧，救护者在身旁用一手捏住溺者的鼻子，另外一手托着他的下颚，吸一口气，然后用嘴对着溺者的嘴将气吹入。吹完一口气后，离开溺者的嘴，同时松开捏鼻子的手，并用手压一下溺者的胸部，帮助他呼气。如此有规律地反复进行，每分钟约做14—20次，开始时可稍慢，以后可适当加快。

希望每个同学都能牢牢记住老师的教育，阔别危险，珍重自己的生命。

谢谢大家！

夏季演讲稿语篇八

大家早上好！

今天是六月一号，是国际六一儿童节，在此我要向年龄在14周岁以下的所有同学说一声：节日快乐！

今天我讲话的主题是：“珍爱生命、预防溺水”，溺水是指掉入水中发生意外事故，一般发生溺水的地点是游泳池、水库、水坑、池塘、河流、海边等场所。夏天是溺水事故的多发季节，每年夏天都有溺水身亡事故发生。

在我国，意外伤害是0~14岁儿童的首要死因。平均每年全国有近5万名儿童因意外伤害而死亡，平均每天有近150名儿童因意外伤害而失去生命。意外溺水是儿童意外伤害的首要死

因，10个当中，有近6个是因为溺水身亡的。

就在前不久，今年的5月23日，河北大名县发生一起5名少年溺水事件，据调查，5名少年均为6年级学生，12岁到14岁不等。民间传言他们在一起过了一个生日聚会后，下河游泳，导致惨剧发生。同时，也有发生在我们身边的，不知同学们是否记得，我和所有的老师们永远不会忘记，20__年6月23日，中考结束才两天，与我们相邻的两河中学6名刚参加完中考的初三学生，在沮漳河孙场段玩耍时不幸发生意外，全部溺水死亡，事件起因也是因生日聚会。这些血和泪的教训告诉我们一定要重视安全教育，特别是防溺水教育。

一、树立安全意识，加强自我保护，不走河边，沟沿，不走偏僻的道路，回家时要结伴而行。

二、从我做起，听从长辈教导，严守学校纪律，坚决不玩水。

三、在加强自我安全意识的同时，努力做好说服教育工作，对于那些违反学校纪律，私自玩水的行为，要坚决抵制并劝阻。

四、如要游泳要到有资质的游泳场游泳，而且必须要有组织并在大人带领下方可去游泳。

五、同学间要互相关心、爱护，发现有的同学私自去游泳或到危险的地方去玩耍，要及时劝阻并告诉老师、家长。

最重要的一点，就是不能冒然下水营救，因为一旦被落水者抓住将十分危险。在水中与落水者纠缠不但会消耗救助者的大量体力，有时甚至会导致救助者体力耗尽最终丧命。所以，发现有人落水，最正确的做法应立即大声呼救，寻求大人的帮助。同时，可以将救生圈、竹竿、木板等抛给落水者。

同学们：生命高于一切，我们是国家和民族的未来和希望，

让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水，杜绝悲剧的发生。

最后，我想对九年级和八年级的同学们说，再过两个星期我们将走进中考和会考的考场，那将是决定我们人生命运的考试，现在，冲锋的号角已经吹响，我希望所有同学要把掌握好这最后冲刺阶段，每分必争，每秒必争。只有你拼搏了才无愧你的人生，你才会拥有美好的未来。

我的讲话完了，谢谢大家！

夏季演讲稿语篇九

大家上午好！

酷热的夏季快到了，很多人喜欢游泳，江河、游泳池给人带来欢乐享受之余，也潜藏着安全危机，由于缺少游泳常识而溺水死亡者时有发生。（近期，在沈阳市就有四起中小學生共10人溺水身亡的事故发生。）游泳前多一分预备和苏醒，就可以够带给我们永久的欢笑，更可以免可能的后悔与遗憾。因此，我们外出游泳严格遵守“五不”：未经家长同意不去；没有会游泳的成年人陪同不去；深水的地方不去；不熟习的河溪池塘不去。如遇有人溺水，要找会游泳的成年人，千万不要去盲目施救。

在游泳时应留意甚么呢？

- 1、下水时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋；
- 2、下水前试试水温，若水太冷，就不要下水；
- 3、若在江、河、湖、海游泳，则必须有伴相陪，不可单独游泳；
- 4、下水前观察游泳处的环境，若有危险正告，则不能在此游

泳；

(1) 碰到意外要沉着平静，不要惶恐，应当一面呼唤他人相助，一面想法自救。

(2) 游泳发生抽筋时，假如离岸很近，应立即到岸上进行推拿，假如离岸较远，可以采取仰游姿势，仰浮在水面上尽可能对抽筋的肢体进行牵引、推拿，以求减缓，假如自行救治不见效，就尽可能利用未抽筋的肢体划水靠岸。

(3) 游泳碰到水草，应以仰游的姿势从原路游回，万一被水草缠住，不要乱蹦乱蹬，应仰浮在水面上，一手划水，一手解开水草，然后仰游从原路游回。

(4) 游泳时堕入旋涡，可以吸气后潜入水下，并用力向外游，待游出旋涡中心再浮出水面。

(5) 游泳时假如出现体力不支、过度疲惫的情况，应停止游动，仰浮在水面上恢复体力，待体力恢复后及时返回岸上。

同学们，安全无小事，让我们在心中永筑一道安全防线，为我们的生命负责！

我的演讲完毕，谢谢大家！

夏季演讲稿语篇十

大家早上好！

今天我演讲的题目是《树立安全防范意识，欢度愉快暑假》。

安全，许多人会认为，这是一个老生常谈的话题，没必要反反复复的唠叨；而我却要说，安全是我们每一个人必须经常挂在嘴上，放在心中永远牢记的主题。安全是学校、家庭、社

会的重中之重，是我们每个人幸福安宁的基本保障，是我们各项工作和学习的首要前提；失去它，我们的一切努力都将付诸流水，毫无意义。

在学校要讲安全。作为一名学生，一年中的绝大部分时间在美丽的校园度过。在这个人口密集的环境里，安全更值得我们注意。不注意安全发生的事故不胜枚举，楼房拥挤造成学生受伤，课间追逐打闹造成骨折，课堂上被铅笔头扎伤、实验过程中被烫伤、学生打架斗殴以及校园欺凌等造成的事故令人防不胜防。令人胆战心寒的事实背后我们看见的是鲜活而短暂的生命。

愉快的暑假来了，但同时每个同学的安全也应该引起大家的重视。暑假里，我们应该注意哪些安全呢？望老师、同学深思！