

最新疫情预防演讲稿三分钟 预防溺水演讲稿(精选6篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

疫情预防演讲稿三分钟篇一

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。

疫情预防演讲稿三分钟篇二

早上好！

今天，国旗下讲话的主题是：保护眼睛，预防近视。

有资料显示，我国的盲人达到了500万，占全世界盲人总数的18%；而且每年约有45万人失明，这意味着几乎每分钟就会出现一例新的盲人，尤其是由于用眼不当，我国的近视人数已经达到了1000万。据教育部和卫生部统计，小学生眼疾率达28%，中学生达56%，而到了高中学生眼疾率到85%，保护眼睛，预防近视已刻不容缓！

1、始终保持教室内充足的光线，光线不足时要及时开灯。

2、每天坚持正确到位地做好眼睛保健操，以起到放松眼部肌肉，保护眼睛的作用。

3、养成良好的读书写字习惯，读写姿势要端正，背部要伸直，颈部保持直立，做到“三个一”，也就是眼睛离书本一尺，手指距笔尖一寸，身体与桌子隔一拳。不正确的握笔姿势和不良的读书习惯要随时纠正，走路和乘车时也不要看书，不躺着看书，不在光线过强或过暗的地方看书。看电视和操作电脑时，也要保持一定距离和坐姿的端正。

4、保证充足的睡眠。充足的睡眠是消除疲劳，恢复学习能力的重要原因，也是保持身体健康的主要因素。

5、多做户外运动，每节课间，一定要走出室外，向远处眺望，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

6、平时吃饭不偏食，不挑食，多吃富含维生素a和钙的蔬菜和肉类，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品，少吃糖果和含糖高的食品，合理安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。

做到以上6点并不难，只要同学们自觉执行，及时纠正，我相信，同学们一定会拥有一双更清澈、更明亮的眼睛，一定会拥有一片更广阔、更明净的天空！谢谢大家！

疫情预防演讲稿三分钟篇三

大家好！

水是生命之源，人们的生活每天都离不开水。可是，同学们，你们知道吗？看似平静而柔弱的水，有时也会吞没一些人的生命，显示出它可怕的一面。

夏天的脚步越来越近了，天气也逐渐变热，溺水又进入一个

高发期。不管是学校的老师，还是家长，都经常告诫我们不要私自下河游泳或到水边玩耍，可有些同学总是不听劝告，在放学后、周末或者节假日到水边去，导致溺水事件时有发生。

就在前几天，我在一篇报道上看到，有三位小学生认为自己的游泳水平很高，于是三个人就约好一起去河里游泳。当他们正游得兴高采烈的时候，其中一位同学不知怎么就突然游不动了。他在水中不停地挣扎，溅起了大片的水花。游在后面的同学一听到“扑通”声，就赶紧掉头去救他，可还没游到他的身边，就已经沉入水底了。吓得那两个同学赶紧大声呼救，附近的大人听到呼救声纷纷赶来救援。人们费了好大的劲才把落水的孩子捞了出来并送往医院，但那孩子还是因为抢救无效而失去了生命。溺水同学的家长痛哭不已，但悲剧已经发生。

游泳虽然好玩、有趣，但是安全才是最重要的。无论你的游泳技术多么厉害，如果忽视了安全，一不小心就会出事。俗话说，不怕一万，就怕万一。为了安全起见，如果同学们实在想去游泳的话，一定要和家人一起去正规的有救护人员的游泳馆去游泳，不要独自或和同学结伴去池塘、河流、湖泊、水库等危险地带游泳。一旦发生危险，一定要懂得智慧救援，立即大声呼救，寻求大人的帮助，而不要盲目施救，以免发生更大的事故。

同学们，夏天是炎热的，这种炎热会让你产生下水的冲动。可是，人们常说，冲动是魔鬼。当这种炎热“牵引”着你跳进水中，享受清凉的时候，一个可以随时吞噬你生命的魔鬼也就在不远处。这一个个不规范的“游泳池”，夺走了多少含苞待放的生命，使原本幸福美满的家庭失去了笑声，承受巨大的痛苦。这是多么令人心痛的事啊！

为了我们自己的平安健康，也为了家庭的和睦幸福，我要在这里大声疾呼：“珍爱生命，远离溺水！”让我们不断加强

自己的安全意识和自我防护意识，提高自身的避险防灾和自救能力，从自身做起，杜绝溺水事故的发生吧！

我的演讲完毕，谢谢大家！

疫情预防演讲稿三分钟篇四

大家下午好！

如果有人问我，长这么大可否有让我耿耿于怀的事——实话说，还真有一件！甚至于至今仍让我无法释怀。那究竟为何事呢？请容我慢慢道来。

在不谙世事的年纪，最初并不知“近视”为何物？一切好似突如其来一般，不知不觉中这个令人讨厌的“恶魔”就附着到了我的身上，当我知道后一切为时已晚，正如一句诗一般：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴！

当如梦初醒时，我已经需要佩戴二百多度的眼镜了，带着一副沉重的眼镜，于是乎，名副其实地成为了大人们常说的“睁眼瞎”。

我讨厌这样，我更讨厌那时任性的我，为了一时玩游戏的高兴而痛苦一辈子——毫不夸张地说，这是我至今最痛苦的一件事，也是我至今最后悔的一件事！如今，随着学习任务的繁重，我的眼镜片的厚度也“与日俱增”——那美丽的景色：洁白的云朵、飞翔的鸟儿、鲜红的花朵和嫩绿的小草，在我的世界里只剩下一片朦胧。

每当去眼镜店测视力时，也总是会流泪。因为我害怕：害怕看不到世界，害怕看不到美丽的景色，害怕看不到学校里的同学和老师，更害怕看不到关心我的至爱双亲。

医生说我的近视是辐射造成的，也就是说，是手机电脑玩的

太多导致近视的。听了这个结论，我是真的后悔了，我恨我自己。我也发誓一定要寻出近视的克星，治好天下人的近视，让人们不再因此而像我一样痛苦。

宽厚仁慈的地母啊，如果真的有来生，还我一双“明眸亮瞳”，好吗？

疫情预防演讲稿三分钟篇五

早上好！

今天，我国旗下讲话的主题是：爱护我们的眼睛。

据教育部和卫生部统计，小学生眼疾率达28%，中学生达56%，而到了高中学生眼疾率到85%，保护眼睛，预防近视已刻不容缓！

- 1、始终保持教室内充足的光线，光线不足时要及时开灯。
- 2、每天坚持正确到位地做好眼睛保健操，以起到放松眼部肌肉，保护眼睛的作用。
- 3、养成良好的读书写字习惯，读写姿势要端正，背部要伸直，颈部保持直立，做到“三个一”，也就是眼睛离书本一尺，手指距笔尖一寸，身体与桌子隔一拳。不正确的握笔姿势和不良的读书习惯要随时纠正，走路和乘车时也不要看书，不躺着看书，不在光线过强或过暗的地方看书。看电视和操作电脑时，也要保持一定距离和坐姿的端正。
- 4、保证充足的睡眠。充足的睡眠是消除疲劳，恢复学习能力的重要原因，也是保持身体健康的主要因素。
- 5、多做户外运动，每节课间，一定要走出室外，向远处眺望，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

6、平时吃饭不偏食，不挑食，多吃富含维生素a和钙的蔬菜和肉类，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品，少吃糖果和含糖高的食品，合理安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。

做到以上6点并不难，只要同学们自觉执行，及时纠正，我相信，同学们一定会拥有一双更清澈、更明亮的眼睛，一定会拥有一片更广阔、更明净的天空。

疫情预防演讲稿三分钟篇六

大家好！

水是温顺的，我们可以用它来救活干旱的庄稼；我们可以用它来帮助小树苗长得挺拔茁壮；我们可以把它放进不同形状的瓶子里，它就会变成不同的形状……水也是凶残的，它能引发山洪暴发，它能摧毁房屋，更可怕的是它能吞噬一个又一个无辜鲜活的生命，使一个又一个原本温馨、幸福的家庭承受着巨大的伤痛。

在酷热的假日里，人们最想去的就是到既省钱又舒服的江河湖海这些“野游泳场”里游泳。就在人们游得得意忘形的时候，死神也悄然来临了，助纣为虐的水就会毫不留情地帮助死神夺走“不小心”的人。听说我县经常发生溺水事件，溺水已成为重要的“生命杀手”。

每个人的生命只有一次，我们要珍惜这一次机会，养成预防溺水的良好习惯，千万不要拿自己的生命开玩笑。