

# 预防骨质疏松的针一年打一次 预防溺水 演讲稿(模板5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下。

## 预防骨质疏松的针一年打一次篇一

大家好！

记得曾经听到过这样的一件事：青田县腊口镇7岁的\_x到章村乡一亲戚家玩耍，共有4名小朋友一起外出，并来到离村庄不远的一个小电站蓄水池去玩耍，结果发生溺水事故。小伙伴跑回家报告后，村民赶去救援，但7岁的\_x已经溺水身亡。这难道不令人感慨吗？一个年仅7岁的生命，本该享受着同学的关心，享受着老师的教育，享受着父母的呵护，享受着爷爷奶奶的嘘寒问暖，享受着属于自己的童真年华，可他就这样永久地离我们去了。

在现实生活中，这样的例子不胜枚举。而纵观这些事故，又大多是因大家不遵守相关规定而引起的。有一篇报道说：我国每天都有近40名学生意外死亡，也就是说中国每天都在减少一个班级。这是一个多么可怕的数字啊！

同学们，我们即将迎来期末考试，为了迎接这一学期中最重要的时刻，我们需要做好充分的准备，除课堂上专心听讲外，课后要认真完成作业，更重要的是还应该合理安排时间，按时作息，中午一定要好好休息，保证下午以充沛的精力投入学习，使自己的学习效果更高效。

中午要好好休息，就一定要呆在家里睡觉，不可以到处乱跑，任何活动都不要参与，特别是不要私自跑去游泳。咱们高市乡没有专门的游泳池，部分同学因为天热喜欢到瓯江、水库、水潭、小溪等游泳。因为水不卫生，水下不平坦，水下也许有暗礁、暗流、杂草等，所以不要私自去游泳。

最后请同学们允许我送给你们三句话：

少一次水中嬉戏，就少一次安全隐患。

莫贪一时凉，徒留一世悲。

别让生命的火焰熄灭在冰冷的水中。

谢谢大家！

## 预防骨质疏松的针一年打一次篇二

大家好！今天阳光明媚，用我们的眼睛环视校园：一走进大门，右手边有一棵俊美的香樟树树笑眯眯地在迎接我们呢。几步一棵的棕榈树好似仪仗队舞动宛如红绿相间的彩带每天迎接同学们的到来。

好了，睁开双眼后，是不是眼睛更湿润了，感觉更清爽了，我们的笑容也更灿烂了！同学们，你们平时繁忙的课业会让我们的眼睛很疲劳，再加上有些同学没有关注姿势，看书做作业时眼睛离书本太近，忽略了偶尔有意识地观看远景，我们的眼睛越来越疲劳，越来越走向近视或者加深近视度。

三个要：一、读书、写字姿势要端正，眼睛和书本的距离保持一尺；二、连续看书一小时左右，要休息片刻，比如说看看我们校园、教室内的花草，或者向远处眺望一会儿；三要  
注意合理饮食，注意营养、不挑食。因为我们的眼球发育也需要充分、全面的营养，我们只要不挑食，都能吸取到眼球

发育所需的养分。

还要记住三个不要：不要在光线暗弱和直射阳光下看书、写字；不要躺在床上和走路时或者在动荡的车厢内看书；不要长时间看电视、玩电脑。

同学们，你们记住了吗？老师的讲话就到这里。让我们行动起来，一起保护视力、防治近视，还自己一个清晰世界，共同去感悟美好生活！谢谢大家！

## 预防骨质疏松的针一年打一次篇三

大家好！我今天讲话的题目是《珍爱生命，预防溺水》。

一、充分认识溺水事故的危害性。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去玩，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去玩和游泳。
- 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；

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!

## 预防骨质疏松的针一年打一次篇四

大家早上好。随着气温的升高，炎热的夏天即将到来。是夏季溺水事故的高发期，每年都有学生溺水。据有关数据显示，目前我国每年非正常死亡的中小学生有数万人，平均每天有超过xx名学生死于溺水、交通或食物中毒事故。据有关部门统计，溺水已成为17岁以下人群非正常死亡的首要原因。最近发生了多起溺水事故:仅xx日就发生了导致x名学生死亡的x起溺水事故[]xx省xx市xx中学的x名大三学生在云中河玩耍时溺水身亡[]xx省xx市xx区路口小学x名学生游泳时溺水身亡，路口中学x年级xx名学生抢救落水小学生时溺水身亡。我们美好的生命被无情的河流吞噬，令人惋惜，更令人痛心。

因为夏天很热，每个人都愿意在水边玩耍和游泳。往往在这个时候，学生忽略了周围的危险，最终导致溺水事故的发生。溺水是非常危险的。在日常生活中，同学们要提高安全意识，做好防范。特别是避免同伴溺水时盲目施救，要明智施救，并立即寻求成人帮助。同时，在保护好自己的前提下，向落水者扔救生圈、竹竿、木板等东西，然后拖到岸边。水无情，人有情。其实溺水事故是可以预防的，只要我们注意生活中的各种游泳和游泳事件，提高自己的安全防范意识，学会如何自救溺水和他人溺水。

(1) 不要私自下水游泳;

(2) 不要擅自与他人一起游泳;

(3) 没有家长或老师的指导，不要游泳；

(四) 在没有安全设施和救助人员的水域游泳的；

(5) 在不熟悉的. 水域游泳；

(6) 不熟悉水的学生不得下水施救。

生命是宝贵的，每个人都只有一次。她不喜欢可以追回的财富，也不喜欢平原上无边的草。谁失去了生命，不仅失去了一切，也给活着的亲人留下了创伤。所以要时刻警醒自己：珍爱生命，防止溺水！

1. 任何时候都不要在没有允许或有人陪伴的情况下，在江、河、湖、塘、水库游泳或戏水。

2. 在家长同意和会游泳的成年人陪同下游泳时，注意以下几点：

游泳前，要选好游泳地点，对水情有清醒的认识。

下水前要做好准备，先锻炼身体，活动头、颈、肩、臂、腰腿、手脚的关节。如果水温太低，应先在浅水中冲洗身体，待适应水温后再下水游泳。

不能突然潜水或浮潜，也不能互相打架。

如果在游泳过程中突然感到身体不适(如恶心、胸闷、心慌等。)，应立即上岸休息或呼救。

在游泳过程中，当你的腿或脚抽筋时，不要惊慌。可以用力踢或者按摩，拉扯抽筋的部位，打电话给伴侣求助。

如果有人游泳时溺水，我们应该如何帮助他们？当有人溺水时，措施必须适当。虽然见义勇为的精神难能可贵，伸出

援手是你义不容辞的责任，但一定要注意自己能做什么，不要一时冲动。作为未成年人，不管会不会游泳，都不建议贸然下水救人，因为一旦被溺水者抓住会非常危险。在水中与溺水者纠缠，不仅会消耗施救者大量的体力，有时甚至会导致施救者体力耗尽，最终死亡。所以你要立即向周围呼救，或者想办法营救，比如找一根长杆，一根长绳子把你救上岸。

同学们，溺水是非常危险的。在日常生活中，要提高安全意识，把安全放在第一位，防患于未然。水无情，人有情。其实只要我们注意生活中的各种游泳事件，提高自己的安全防范意识，学会溺水自救和他人溺水施救，溺水事件还是可以预防的。让我们行动起来，珍爱生命，防止溺水，杜绝悲剧的发生。最后，让我们一起宣誓：珍爱生命，防止溺水。

## 预防骨质疏松的针一年打一次篇五

水是人们生活中不可缺少的一部分。水可以灌溉农田，滋养花草树木，洗脏衣服，也是我们身体的一部分。很难想象没有水的世界会是什么样子。到处都很干燥，什么也长不出来，甚至可能没有生命。地球不就是和月亮一样吗？想想都觉得可怕。

任何事物都有其两面性，水在给人们带来好处的同时，也给人们带来了痛苦。每年的新闻中都会出现溺水身亡的事件，在给人们带来惨痛教训的同时，也让我们思考应该怎样去珍爱生命，预防溺水。

分析那些悲惨的案例，无疑大多数都是发生在青少年身上，都是放暑假三五同伴一起去郊外的水塘游泳而导致溺水事故的发生，而这些悲惨的事情本可以少点发生。

假如老师能在学校多给学生强调游泳所存在的危险，假如学生能听进去老师的教育，假如家长能起到很好的监督作用，也许这些案件可以避免发生。

怎样才能让珍爱生命预防溺水这个思想深入到每个学生心里，这需要大家的努力，大力的宣传，加上有效的提醒，我相信伤心的结果会慢慢变少。让安全的警钟长鸣在我们心中，珍爱我们的生命，预防溺水。