

2023年珍爱生命谨防溺水的演讲稿 珍爱生命防溺水演讲稿(汇总15篇)

三分钟是短暂的，却足够给人带来惊喜。如果你需要写一篇生日贺信，可以参考以下通讯稿范文，为你的贺信增添亮点。

珍爱生命谨防溺水的演讲稿篇一

同学们，当你降落人间，这就标志着又给人世间增添了一份宝贵的财富。同时也给家庭带来了无比欢乐。从这一刻起多少人关注着你，期望着你快快长大，成材成器。你不但属于家庭，父母，说到底你是属于社会，国家。所以也可这样说：生命诚可贵，人生价更高，只有生命的存在，才能去实现更高的人生价值。所以珍爱生命，安全第一，是我们社会永恒话题。人的生命是最可宝贵的，只有人才能创造财富，才能使世界变得更美好。只有同学们的欢声笑语，活泼身影，才能使我们的校园充满阳光，充满生机。但是人的生命又是非常脆弱的，如果我们不注重安全意识，视安全隐患而不顾，把生命当儿戏，那么造成的后果将不堪设想。

一幕幕惨剧目不忍睹。只因为忽视了安全问题，一个个生命如鲜花在瞬间凋零，带给社会，家庭，亲人的只是悲痛欲绝的身心和沉重的打击，血的教训。悲剧一旦发生，所有的后悔，醒悟都为时已晚，对生命的关爱，只能成为一个美丽的词藻。由于安全意识的淡薄而造成的严重后果，难道我们不该反思吗？为此我们在这里一起学习一下防溺水的注意事项：同学们，注意听，防止灾害记心中，夏天游泳防溺水，河沟水库底不清，千万不能胡乱行。会游的，也不中，逆流底沟乱草生，一旦发生溺水害，喊人救命没人听，不会游泳的更可怕，稍不留神要了命，千万注意危险情，游泳就去游泳馆，安全清洁更轻松。更轻松.....

同学们，老师们，血的教训不能一次又一次，悲剧不能一演

再演，生命更没有第二次. 我们只有懂得一个道理，防患于未然，在人生的路上走好每一步，处处小心，时时提防，保持警惕的头脑，绷紧安全之弦，事事处处想到！

珍爱生命谨防溺水的演讲稿篇二

亲爱的老师和同学们：

大家好！

我是六年级3班的xx□今天我演讲的主题是“珍爱生命谨防溺水”。

夏天的到来，促使树木枝繁叶茂，促进万物生长，同时带来了酷热。游泳成为夏天的最爱，但是很多的湖泊，河流水位过深，并不适合我们游泳，一旦在这些地方游泳将会造成生命危险。我们的生命只有一次，年幼的我们还处在生命的开端，世界的繁茂，昌盛，多姿多彩等着我们去体验去经历，如果只为一时之乐，把自己宝贵的. 生命葬送在了游泳中你们甘心吗！

知道一年我国有多少人因为溺水而亡吗，根据我国卫生部不完全统计，至少每年有57000人因溺水死亡，相当于每天都有150离我们而去，每当看到这些数字都让我感到触目惊心，这是一条条鲜活的生命，一个个家庭的成员，他们的离去不知道让多少父母伤透了心，让多少个家庭破碎，这一切的一切，只因为溺水让自己的生命白白流失，在这个世上你没有留下生命痕迹，没有完成自己的梦想，更没有尽到自己子女的义务，留下的只是悲伤，逝去的生命无法挽回，带给家人的是永远无法弥补的伤痛。

我们很多人都是独生子女，爸妈只有我们一个儿女，我们的生命是爸妈给的，将来我们要回报爸妈，回报他们的养育之恩，回报他们赐予我们生命，而我们如果轻易的丢失了生命，

这是对爸妈最大的伤害，这是不孝。

每年学校都会告诫我们珍爱生命远离危险，但是年轻冲动的人总是把他当成了耳旁风，轻视之，忽视之，最终伤害的是谁，只会是自己和家人。

作为学生的我们不要逞强不要冲动，就算要游泳也需要爸妈的陪同，因为生命宝贵需要我们珍惜，对于那些深水湖泊河流要尽量远离，说不定什么时候他们就是吃人不吐骨头的恶魔，看着逝去的生命，我们应当警戒，不要和他们犯同样的错误，不要把自己的生命当儿戏，以身试险，可是没有后悔药吃。

学校的嘱咐，爸妈的教导都是希望我们能够健康安全的成长，不要因为夏天的酷热而轻易的下水，失去的不只是生命，还有爸妈的希望。

生命是宝贵的，任何事物都换不来，生命承载着我们的梦想，有了生命才能够去实现自己的梦想，去游览那山川大河，世界的宽阔等着我们去探寻。珍爱生命是我们永恒的主题。

我希望我的演讲能够让大家都知道生命的可贵，知道生命的不易，学会去珍惜她，爱护她，不要等到了失去，才追悔莫及，到那时为时已晚。

我的演讲完毕，谢谢大家！

珍爱生命谨防溺水的演讲稿篇三

生命是宝贵的，生命是美好的，是生命赐给我们活的价值。接下来是小编为你带来收集整理的珍爱生命防溺水演讲稿，欢迎阅读！

老师们、同学们：

大家上午好！

今天我讲话的主题是：“珍爱生命、预防溺水”，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：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。在溺水者当中，有不会游泳的，也有一些会游泳、甚至是水性好的人。在我们国家，意外伤害是0~14岁儿童的首要死因。平均每年全国有近50000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个因意外伤害而死亡的0~14岁儿童中，有近6个是因为溺水身亡的。

201*年6月9日，山东省莱芜市，7名初三学生游泳全部溺水身亡；湖南省邵阳市5名小学生游泳全部溺水身亡；黑龙江省哈尔滨市7名学生在松花江游泳，4人溺水身亡。同一天中16名学生溺水死亡，令人十分痛心。

现在正是天气炎热季节，暑期也即将来临，防溺水伤亡必须要引起每个家庭、学校和所有学生的高度重视。希望每位同学在家里和自己的父母认真这些案例。在此学校再次强调要求同学们做到以下几点：

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、用学会的防溺水知识运用于实际，坚决杜绝溺水事件的发生。

三、从我做起，听从长辈教导，严守学校纪律，坚决不玩水。

四、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。

五、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。

六、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。

七、在我们的日常生活中，如果一旦遇到有人落水，我们在营救时应该怎么办呢？

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。

谢谢大家！

老师们，同学们：

大家上午好！

我是来自高一(29)班的穆，今天我演讲的题目是《严防溺水，珍爱生命》。

曾经有人这样形容过我们学生，我们是早晨冉冉升起的初阳，充满了青春活力，朝气蓬勃，多么快乐，多么美丽！我们如此美妙的生命靠的是什么？答案是：安全！是“安全”捍卫着我们的生命，是“安全”维护着我们成长的权利。我们歌颂生

命，因为生命是十分宝贵的。

最近一段时间，天气逐渐炎热，也是学生发生溺水事故的高发期，全国各地不断传来中小學生溺水的报道，这是我们生命的悲剧，为了不让这样的悲剧再次出现，我代表高一(29)班向同学们发出以下倡议：

一、自觉增强安全意识，加强自我保护，学习防溺水的安全知识。

二、从我做起遵守学校纪律，坚决不玩水，杜绝溺水事件的发生。

三、对于违反学校纪律私自玩水的行为，要坚决抵制并努力劝阻。

据统计，近来我国0-14岁的少年儿童因意外伤害所致的平均死亡率为0.2%，占0-14岁少年儿童总死亡率的19%，平均每年有近5000名少年儿童，平均每天有近150名少年儿童。调查报告显示，溺水在所有死因中所占的比重，六年来持续保持在一半以上且趋势有增无减。

生命之河流，需要“安全”做曲折迂回的护堤；生命之画卷，需要“安全”这支抒写深远神致的笔。没有了“安全”，我们的生命就会摔跤，就不可能走过人生的风风雨雨。生命只有一次，而对生命的守护，最重要的就是在于我们自己。让我们积极行动起来，严防溺水，珍爱生命，坚决杜绝悲剧的发生，让我们的生命之花开得更加灿烂！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

敬爱的老师，亲爱的同学们，大家上午好，我演讲的题目是《珍爱生命，预防溺水》

炎炎夏日已经到来。游泳安全渐成为学校安全教育的热点话题。凉爽的海滨、河流和小溪给人带来欢乐享受之余，也潜藏着安全危机，游泳前多一分准备和清醒，就可以带给我们欢笑，更可以避免可能的后悔与遗憾。

学校本着“以人为本，预防为主”的宗旨，为确保全体师生安全，严防因游泳带来安全事故的发生，坚决禁止任何同学私自到游泳池、水库、小溪等有水源的地方嬉戏和游泳。

溺水是常见的意外事故，会水者与不会水者都有可能发生，我们要了解一些溺水的基本知识和学会一些溺水救助技能。

一、什么是溺水？

溺水是指人淹没于水中，水充满人体的呼吸道和肺泡所引起的窒息。这种窒息会造成人呼吸停止和心脏停搏而死亡。

溺水后，溺水者面部会出现青紫、肿胀、双眼充血，口腔、鼻孔和气管充满血性泡沫等症状。肢体冰冷，脉细弱，甚至抽搐或呼吸心跳停止。

溺水者多是因为疏忽，有的是因为钓鱼或在河边玩耍，一不小心就掉到河里去了，有的是因为逞能，在水中游一段时间，又游得较远，因体力不支游而溺水，有的是在水中由于腿部突然抽筋，一时紧张慌乱而导致溺死。

二、如何预防溺水？

一不要私自在河边、水库边、水沟边、池塘边玩耍、追赶，以防滑入水中。

二严禁小学生私自下水游泳和私自外出钓鱼。

三游泳前应做全身运动，充分活动关节，放松肌肉，以免下

水后发生抽筋、扭伤等事故。如果发生抽筋，要镇静，不要慌乱，边呼喊边自救。常见的是小腿抽筋，这时应做仰泳姿势，用手扳住脚趾，小腿用力前蹬，奋力向浅水区或岸边靠近。

三、自救与互救

1、如果不慎滑落水中，应吸足气，拍打着水，大声地呼喊，岸上的人应马上呼喊大人救援，并找附近的有长树枝、竹子、草藤什么的，便于抛向落水的人抓住，如果没有大人来救援，岸上的人应一边呼喊一边马上脱掉衣服、皮带并把它们接起来抛向落水的人。当有人来救助的时候应该身体放松、让救助的人托住腰部。

2、互救法：

因为我们小学生年龄小，学校不建议同学们下水救人。如果发现有人溺水，不要冒然下水营救，要立即呼救寻求大人的帮助或投入木板、救生圈、长杆等，让落水者攀扶上岸。

生命安全高于天，父母给我们的生命只有一次，我们没有理由不珍惜，让我们谨记：珍爱生命 预防溺水。谢谢大家！

暑假，漫长而又炎热。每次一到暑假，我都会和朋友到少年宫的游泳馆去游泳。但是这个暑假，我却不能去。因为发生了溺水事件。

那一天，游泳班像往常一样上课。有一个小孩趁教练不注意游到了深水区，等到他感到害怕时为时已晚。他极力挣扎，感到自己的身体慢慢往下沉，想叫教练。但教练已听不见他微弱的求救声，因为他的求救声早已被其他孩子的嬉戏声所覆盖。他沉了下去，只有平静的水面还冒着泡。

等到教练发现他时，把他救了上来，火速送往医院。经诊断，

大脑已经死亡，他成了植物人。溺水事件的发生，引起了市领导的高度重视，并要求游泳馆停业整顿，再也不允许去游泳了。

这次事件，不仅给了我们一个警告，也给了游泳馆一个惨痛的教训。在没有出事的前几天，我去游泳馆游泳，游泳池里的水异常得寒冷。游泳馆为了获得暴利，水温很低也不采取加温措施，影响消费者的身体健康，去游泳的人即使进了游泳馆，没游一会儿就走了。但从这些现象中，游泳馆非但不知悔改，反而更加变本加厉。一期游泳班有三十多个学生，却只有一两个教练。正是他们的贪心，才导致了这样的悲剧发生。

站在每个企业的角度来讲，只有企业的产品或服务让消费者满意了，才能赢得信誉，赢得更多的利润。如果只是一昧地获取暴利，就会失去所有的市场，失去消费着的信赖，也就无法在社会上有立足之地。

就是站在我们学生的角度来说，暑假了要时刻注意安全。生命是珍贵的，来之不易；生命也是脆弱的，稍不注意，就会失去。我们还没有经历过太长的人生，我们美好的人生才刚刚开始，别让生命之花还没有开放就凋谢，别让幼苗还没有长大就夭折。

我们出危险，不仅我们自己会难过，家人也会为我们担心。正如《钢铁是怎样炼成的》的作者奥斯特洛夫斯基所说的：“人最宝贵的东西是生命，生命属于我们只有一次。“所以，从现在起，学会保护自己，学会珍惜生命，学会过好生命中的每一刻。

星期天，我和另一位要好同学小刚来到河边玩耍。跑着跳着不知不觉中身上就有点热汗了。小刚说：“你帮我去买瓶饮料好吗？说着把钱递到了我的手里”。我只好拔腿就向街上跑去，到了饮料店，气喘嘘嘘的我把钱递给老板买了两瓶可口

可乐，抬腿就往回跑。见到小刚，把可乐递给他，他拉开盖子仰起头来就喝了个痛快。

望着江边刚刚做好的码头，我们心血来潮，竟偷偷走了下去。翻开一块块河里的石头，看到有许多小螃蟹在逃。直逗得我们两人心里痒痒的，蹲下身来伸手去捉；不知不觉离岸边越来越远。湍急清冽的河水让我们忘却了这里每年都有淹死人的记录，学校的规定，父母的叮咛皆抛到九霄云外去了，我们在水里尽兴的嬉戏。

突然，感到裤裆一湿，不好？涨潮了！望着四周突然而来的潮水，吓得我们尿都流了出来，并且大声呼救。时间过去了多久，我无从知道。突然间，我看到岸上远远奔过来一个身影，那匆匆的脚步及不断往耳后掖头发的动作，我判定是妈妈。可能是妈妈见我们到江边玩，许久不回家来，竟寻到江边上来了；看到眼前的一幕，深懂水性的妈妈，转眼间就趟过齐腰深的河水来到我和小刚的身边。说：“孩子别怕！把手伸向我。妈妈的声音轻柔中带着颤抖，“妈妈……”我把妈妈的手握得紧紧的，妈妈看着我，慈爱地微笑着。她用肩膀把我扛回到岸边又去背小刚过来。

生命无价，脆弱短暂。一次车祸，一次溺水，都会使人失去生命，经过这次教训，使我懂得热爱生活，珍惜生命，生命，是无价之宝，安全，我们从小听到大，可又不会有谁真正注意到它呢？现在，回想起那天江边遇险的一幕幕，我有了很深的感触。青少年死于溺水的人也很多，我们不能在没有成人在场的情况下游泳，更不能在江河畔嬉戏打闹。

人生中有许多重复，惟独生命只能经历一次，我们要珍惜这次机会，珍惜生命。我们的生命有许多人关爱着，呵护着，尤其是我们的父母；如果我们的生命结束了，他们会不伤心吗？为了他们，为了我们，大家要注意安全，珍惜生命，关爱明天，让世界的各个角落都充满爱，充满笑声。

珍爱生命谨防溺水的演讲稿篇四

尊敬的老师、亲爱的同学们：

我是四（2）班的周孜涵，今天我国旗下

讲话

的题目是《珍爱生命，预防溺水》。

随着气温的升高，炎炎的夏季已经到来。游泳，是我们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，很容易发生溺水伤亡事故。溺水事件在全国各地均有发生。教育部的调查显示，溺水正成为学生的“头号杀手”。现在正是天气逐渐转热季节，中小學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1.6万名中小學生非正常死亡，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。

如何保证游泳的健康和安全，避免溺水事件的发生呢？

首先，在任何时候都不私自或结伴到江、河、湖、塘、水库中游泳或戏水。

在经家长同意并有会游泳的成年人陪同的情况下游泳时，要注意以下几点：

- 1、游泳前要选择好的游泳场所，对水域情况要了解清楚。
- 2、下水前要做好准备工作，先活动身体，头、颈、双肩、双臂、腰腿、手、脚的关节都要活动开；若水温太低，应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳。

3、下水时不能猛然跳水或潜泳，更不能互相打闹。

4、如果在游泳中突然觉得身体不舒服（如：恶心、胸闷、心慌等），要立即上岸休息或呼救。

5、在游泳中小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

如果游泳时遇到有人溺水，同学们千万不能冒然下水营救，应立即大声呼救寻找大人来救助，同时在保护好自己的前提下，将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边。同学们，溺水是非常危险的，在日常生活中要提高安全意识，防患于未然。水无情，人有情。其实，只要我们在生活中注意各种游泳事项，提高安全防范意识，学会在遭遇溺水时如何自救，溺水事件还是可以防止的。让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水，杜绝悲剧的发生。最后，让我们共同宣誓：珍爱生命，预防溺水。

我的

讲话

到此结束，谢谢大家！

珍爱生命谨防溺水的演讲稿篇五

随着气温的升高，炎炎的夏季已经到来。游泳，是我们喜爱的体育锻炼工程之一。然而，不做好准备、缺少平安防范意识，遇到意外时慌张、不能沉着自救，很容易发生溺水伤亡事故。溺水事件在全国各地均有发生。教育部的调查显示，溺水正成为学生的“头号杀手”。现在正是天气逐渐转热季节，中小學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1.6万名中小學生非正常死亡，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。

如何保证游泳的健康和平安，防止溺水事件的发生呢？

首先，在任何时候都不私自或结伴到江、河、湖、塘、水库中游泳或戏水。

在经家长同意并有会游泳的成年人陪同的情况下游泳时，要注意以下几点：

- 1、游泳前要选择好的游泳场所，对水域情况要了解清楚。
- 2、下水前要做好准备工作，先活动身体，头、颈、双肩、双臂、腰腿、手、脚的关节都要活动开；假设水温太低，应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳。
- 3、下水时不能猛然跳水或潜泳，更不能互相打闹。
- 4、如果在游泳中突然觉得身体不舒服（如：恶心、胸闷、心慌等），要立即上岸休息或呼救。
- 5、在游泳中小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

如果游泳时遇到有人溺水，同学们千万不能冒然下水营救，应立即大声呼救寻找大人来救助，同时在保护好自己的前提下，将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边。同学们，溺水是非常危险的，在日常生活中要提高平安意识，防患于未然。水无情，人有情。其实，只要我们在生活中注意各种游泳事项，提高平安防范意识，学会在遭遇溺水时如何自救，溺水事件还是可以防止的。让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水，杜绝悲剧的发生。最后，让我们共同宣誓：珍爱生命，预防溺水。

我的讲话到此结束，谢谢大家！

珍爱生命谨防溺水的演讲稿篇六

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

有人说，生命是宝藏；有人说，生命是黄金。我说，生命如花。世界因如花的生命而精彩，可是，有的人却轻易地让生命之花过早地凋谢了。

很快春去夏来，天气越来越热，暑期也即将来临。在炎热的夏季，游泳，是广大少年喜爱的锻炼项目之一。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。据调查，中国平均每天有近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个因意外伤害而死亡的儿童中，有近6个是因为溺水身亡的。

夏天是酷热的，它的酷热牵引着多少人去沟渠、去江河湖海中游泳、嬉戏？正是因为这一个个不规范的“游泳池”夺走了一个又一个含苞待放的生命，使一个又一个的原本幸福的家庭承受着巨大的痛苦，这是多么令人心痛的事啊！溺水成了一个恐怖的字眼，让人心惊胆寒，让人心情悲愤，但却无济于事。

江河、塘堰、游泳池给人带来欢乐享受之余，也潜藏着安全危机，如果游泳前多一分防范意识和自救知识，就可以带给我们欢笑，更可以避免可能发生的后悔与遗憾。因此，在这里我倡议同学们：

二、不私自或结伴到水池、河塘、水库、蓄水池等危险地带嬉戏、玩耍；

五、当发现有人落水时，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，同时将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边。

生命是宝贵的，每个人都只有一次，她不像财富能失而复得，也不像离离原上草周而复始。失去了生命，不仅仅是自己失去了一切，还要给活着的亲人留下心灵的创伤。

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，不断提高自身素质，为自己，为祖国创造有意义的人生。让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水。

谢谢大家，我的演讲完毕。

珍爱生命谨防溺水的演讲稿篇七

老师们、同学们：

大家早上好！

水是生命之源。江河湖海，甚至我们都是由水组成的。但水能载舟，亦能覆舟，水在构成我们生命的同时，也在威胁着我们的生命。

随着夏天的来临，天气转热，凉爽的水中无疑成了避暑胜地。然而，没有做好准备、掌握充分的救生知识、不能沉着自救，就很容易造成溺水事故。据调查，中国平均每天有近xxx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，x个因意外伤害而死亡的儿童中，有近x个是因为溺水身亡的。一个个鲜活的花季生命，消散在了水中。

我曾经在视频上，看到过失去孩子的母亲哀号的场景：一位母亲抱着刚被打捞上的尸身，凄惨地哭号，一遍遍地抚摸早已僵直的躯体，一点点地清除身体上残留的污迹那场景，那

声音，让每一个看到的人都唏嘘不已。

难道这惨剧就不能避免吗？难道亲人们就只能悲痛欲绝地在一旁凭空看着吗？不，当然能避免。而这正需要每个人的努力，在这里提醒大家一定要注意：不会游泳的人，千万不要单独在水边玩耍；没有大人的监护，不要和伙伴们玩水。游泳的时间不宜过长，应游一会儿就上岸休息一下。

游泳前应做全身运动，充分活动关节，放松肌肉；在岸边等待数分钟，让身体适应一下温度；下水前要用手测一下水温，再逐步进入水中，以免下水后发生抽筋、扭伤等事故。

小孩子们一般不要跳水，不能起哄瞎闹，不能下压同伴、深拉同伴或潜水“偷袭”同伴，游泳应在游泳区内进行，决不在非游泳区内游泳。

如果有人不慎溺水，不能自身逞一时之勇、贸然去救，要首先寻求周围大人的帮助，学会一些求助的方法。

呼吁每一个小伙伴：学会一些游泳自救的常识，加强一些保护自身的意识，不做那些会给自身带来危险的事。让每个母亲脸上少增添皱纹；让每个父亲头上少增多白发；让每个家庭少一些痛苦，多一些快乐！

生命只有一次，弥足珍贵，不可能从头再来。因此我们要从我做起、自觉行动起来，珍爱生命，预防溺水。水能载舟亦能覆舟。

珍爱生命谨防溺水的演讲稿篇八

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！我是八（5）班的陈x□今天我演讲的题目是，《珍爱生命，严防溺水》

同学们，当你降落人间，这就标志着又给人世间增添了一份宝贵的财富。同时也给家庭带来了无比欢乐。从这一刻起多少人关注着你，期望着你快快长大，成材成器。你不但属于家庭，父母，说到底你是属于社会，国家。所以也可这样说：生命诚可贵，人生价更高，只有生命的存在，才能去实现更高的人生价值。所以珍爱生命，安全第一，是我们社会永恒话题。人的生命是最可宝贵的，只有人才能创造财富，才能使世界变得更美好。只有同学们的欢声笑语，活泼身影，才能使我们的校园充满阳光，充满生机。但是人的生命又是非常脆弱的，如果我们不注重安全意识，视安全隐患而不顾，把生命当儿戏，那么造成的后果将不堪设想。

一幕幕惨剧目不忍睹。只因为忽视了安全问题，一个个生命如鲜花在瞬间凋零，带给社会，家庭，亲人的只是悲痛欲绝的身心和沉重的打击，血的教训。悲剧一旦发生，所有的后悔，醒悟都为时已晚，对生命的关爱，只能成为一个美丽的词藻。由于安全意识的淡薄而造成的严重后果，难道我们不该反思吗？为此我们在这里一起学习一下防溺水的注意事项：同学们，注意听，防止灾害记心中，夏天游泳防溺水，河沟水库底不清，千万不能胡乱行。会游的，也不中，逆流底沟乱草生，一旦发生溺水害，喊人救命没人听，不会游泳的更可怕，稍不留神要了命，千万注意危险情，游泳就去游泳馆，安全清洁更轻松。更轻松.....

同学们，老师们，血的教训不能一次又一次，悲剧不能一演再演，生命更没有第二次。我们只有懂得一个道理，防患于未然，在人生的路上走好每一步，处处小心，时时提防，保持警惕的头脑，绷紧安全之弦，事事处处想到！

珍爱生命谨防溺水的演讲稿篇九

亲爱的各位同学：

大家好！

天气逐渐升温，夏天也已经到来，炎热的温度，让我们坐立不安，游泳也成为了夏天最普遍的娱乐。但我希望大家听我一言，不要私自去危险的水域，也不要离开爸妈的视线，珍爱自身的生命。

在我们中有的同学的游泳能力非常好，能如同一条鱼一样，在水中畅游无阻。但不知道大家听到过这样的一句话没有“善泳者，溺；善战者，亡”不要因为自身会游泳就不担心，因为正是因为自身擅长才会让我们犯错，不要冲动，热了我们可以在家中打开空调，或者电风扇，这样都可以降暑，不要随意的去游泳。

虽然说有很多的小溪湖泊，我们这里水资源丰富，但也有很多的地方非常的危险，水位很深，一个不小心就会溺水而亡，不要总是抱着这样那样的侥幸心理，也不要认为自身水性好就可以肆无忌惮，当发生意外时又该怎么办，出现问题时我们该如何去解决，不要认为危险不会降临，一旦降临，我们无从面对。

我们家中很多人都是独生子女，是家中的掌上明珠，当我们出现意外，我们的爸妈伤心欲绝，我们的亲人也会为此痛惜，更重要的是我们会因此失去生命。为了安全，我希望大家能远离危险，不要去游泳，不要去危险的水域。就算非常想去，也希望能在爸妈的陪同下，在家人的看护下去安全的地方，水位不深的地方去游泳。

生命不能重来，人生虽然漫长，但生命只有一次，我们还年轻，还有很长的人生需要我们去争渡，不要为了一时的好玩就葬送了自身的一辈子，使自身安全，让家人放心。不要随意的去违背，放学后不要去水坝，或者深水地区，一定好注意安全，早点回家，不要耽误自身的人生，不要让自身后悔。我们不可能有多次生命，因为我们不是动漫里面的九尾狐，有九条命，我们只有一条，一旦失去了就没有机会重新来过。

不要让自身后悔，我们的爸妈给了我们生命是希望我们能不断的成长，考上好学校去不断深造，而不是希望我们轻易的因为溺水就简单的失去生命，我真心的希望大家远离危险，不要去游泳，哪怕再热也不要拿自身的生命开玩笑。不要让我们的爸妈后悔，也不要让自身陷入危险。我建议大家放学后及时回家，及时保护好自身，不要伤害自身，溺水的危险一直都存在我们身边，希望大家牢记珍爱自身的生命，谨防溺水。

谢谢大家！

珍爱生命谨防溺水的演讲稿篇十

敬爱的老师，各位同学：

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。死水咧开了嘴角，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。

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！

珍爱生命谨防溺水的演讲稿篇十一

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家好！

如今是春暖花开的季节，天气渐渐的变暖，炎炎的'夏季即将到来。夏季是溺水事故的高发期，每年夏季都有许多溺水事故发生。为避免溺水事件的发生，学校积极响应教育局号召，在校内进行主题为“珍爱生命、预防溺水”的安全教育，下面学校特向全体同学提出以下要求：

- 1、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。
- 2、同学们平时、节假日一定要牢记不要私自在河边、水库边、池塘边玩耍，以防滑入水中。
- 3、不得擅自与同学结伴出去玩，更不得到河边、水库边、池塘边等地方游泳。
- 4、不在无家长或老师带领的情况下出去玩和游泳。
- 5、不去非游泳区游泳，不会游泳者不要游到深水区，即使带着救生圈也不安全。
- 6、游泳前要做适当的准备活动，以防抽筋。
- 7、严禁私自外出钓鱼，因为钓鱼蹲在水边，水边的泥土、沙石长期被水浸泡，而变得松散，有些水边长年累月被水浸泡还长了一层青苔，一踩上去就容易滑入水中。
- 8、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或家长。

发现同伴溺水时的救护方法：

可嘉，但做法不可取。我们不提倡学生自我牺牲式的见义勇为。当同学们发现有人溺水时，千万不要贸然下水救人，应马上大声呼救，或者拨打110报案。同时在可能的情况下可以将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者。

同学们，安全重于泰山，万家平安是我们共同的心愿。老师希望同学们能够牢固树立安全第一的意识，珍爱生命，让欢乐和幸福永远围绕在我们身边，让平安伴随着大家健康成长！

我的演讲完毕，谢谢大家！

珍爱生命谨防溺水的演讲稿篇十二

老师们、同学们：

大家早上好！

水是生命之源。江河湖海，甚至我们都是由水组成的。但水能载舟，亦能覆舟，水在构成我们生命的同时，也在威胁着我们的生命。

随着夏天的来临，天气转热，凉爽的'水中无疑成了避暑胜地。然而，没有做好准备、掌握充分的救生知识、不能沉着自救，就很容易造成溺水事故。据调查，中国平均每天有近xxx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，x个因意外伤害而死亡的儿童中，有近x个是因为溺水身亡的。一个个鲜活的花季生命，消散在了水中。

我曾经在视频上，看到过失去孩子的母亲哀号的场景：一位母亲抱着刚被打捞上的尸身，凄惨地哭号，一遍遍地抚摸早已僵直的躯体，一点点地清除身体上残留的污迹那场景，那声音，让每一个看到的人都唏嘘不已。

难道这惨剧就不能避免吗？难道亲人们就只能悲痛欲绝地在一旁凭空看着吗？不，当然能避免。而这正需要每个人的努力，在这里提醒大家一定要注意：不会游泳的人，千万不要单独在水边玩耍；没有大人的监护，不要和伙伴们玩水。游泳的时间不宜过长，应游一会儿就上岸休息一下。

游泳前应做全身运动，充分活动关节，放松肌肉；在岸边等待数分钟，让身体适应一下温度；下水前要用手测一下水温，再逐步进入水中，以免下水后发生抽筋、扭伤等事故。小孩子们一般不要跳水，不能起哄瞎闹，不能下压同伴、深拉同伴或潜水“偷袭”同伴，游泳应在游泳区内进行，决不在非游泳区内游泳。

如果有人不慎溺水，不能自己逞一时之勇、贸然去救，要首先寻求周围大人的帮助，学会一些求助的方法。呼吁每一个小伙伴：学会一些游泳自救的常识，增强一些保护自己的意识，不做那些会给自己带来危险的事。让每个母亲脸上少增添皱纹；让每个父亲头上少增加白发；让每个家庭少一些痛苦，多一些快乐！

生命只有一次，弥足珍贵，不可能从头再来。所以我们要从我做起、自觉行动起来，珍爱生命，预防溺水。水能载舟，亦能覆舟。

珍爱生命谨防溺水的演讲稿篇十三

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天我所演讲的题目是《生命诚可贵》。

相信最近大家都听过这样一则新闻[x月x日，xx市xx县xx乡xx岛附近的长江流域内[x名地方高校学生发生集体性溺水，目前已造成x人死亡。听到这则悲剧后，你也许会和我有一样的感叹：又是一个溺水事件！

的确，近年来“溺水事件”这个可怕的名词曾多少次响起在我们的耳畔？据有关部门统计，我国平均每年因溺水死亡的人数约占正常死亡人数的50%以上，其中，青少年和儿童更是占了很大比重。由此，我们不得不将话题重心转移到青少年、儿童预防溺水上。

我结合自身切身体验，对一些真实案例进行分析，发现发生溺水事故的青少年、儿童大约分为两种。其一，则是拥有“大无畏精神”的勇士们。农村有句俗语：吓死胆大的，淹死会水的。他们正是凭借着“兵来将挡，水来我掩”的英

雄气概，潇洒的投入到与水的“战斗”中了。无奈，壮士一去兮不复还，在短暂的欢声笑语中，他们的生命终结了。正如20xx年x月xx日，我省xx县xx中心小学三名六年级学生，午饭后结伴到村中池塘里游泳，因为盲目寻找“刺激”而发生意意外，导致三人均因溺水而亡。

无独有偶，就在同一天xx市xx镇的9名青少年结伴到xx河洗澡，同样为了追寻刺激而造成溺水，仅有三人生还。当然，如果我们将青少年所有溺水事件都归结到这点上，也未免太过牵强，毕竟在溺水事件中，还有许多谨小慎“危”的人。就拿我自己来说，还记得xx年夏天的一个清晨，我与几位好友相约到村边池塘钓鱼，也许是因为有所收获，使我太过兴奋，脚底一滑，便落入水中了。

那时愚昧，不识水性，更不懂得所谓的“溺水急救”知识了，就只晓得在水中尽力扑腾，幸好同伴果断机智，迅速将鱼竿伸向我，因此我成功获救了。现在再回首当时的情景，仍有“余寒犹厉”之感。我是个幸运儿，但幸运的总占少数。

正如20xx年x月xx日，在xx市xx区xx镇，几名小学生结伴到xx县xx镇境内的xx河边嬉戏，不慎滑入水中，几人在水中互相施救，但因缺乏必备的溺水急救常识，就只知道紧拥在一起，导致这几名学生无一人生还。

爱水，是人类的天性，这点我们无可厚非，尤其在眼下，酷暑即临，到清凉的水中游上一游岂不快哉！但舒坦归舒坦，生命最重要。毕竟，我们的人生要我们延续规划，我们的家庭等着我们去构建，我们的祖国期待我们的奉献。生命诚可贵！

我的演讲完毕，谢谢大家。

珍爱生命谨防溺水的演讲稿篇十四

我是四（2）班的周孜涵，今天我国旗下讲话的题目是《珍爱生命，预防溺水》。

随着气温的升高，炎炎的夏季已经到来。游泳，是我们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，很容易发生溺水伤亡事故。溺水事件在全国各地均有发生。教育部的调查显示，溺水正成为学生的“头号杀手”。现在正是天气逐渐转热季节，中小學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1.6万名中小學生非正常死亡，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。

如何保证游泳的健康和安全，避免溺水事件的发生呢？

首先，在任何时候都不私自或结伴到江、河、湖、塘、水库中游泳或戏水。

在经家长同意并有会游泳的成年人陪同的情况下游泳时，要注意以下几点：

- 1、游泳前要选择好的游泳场所，对水域情况要了解清楚。
- 2、下水前要做好准备工作，先活动身体，头、颈、双肩、双臂、腰腿、手、脚的关节都要活动开；若水温太低，应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳。
- 3、下水时不能猛然跳水或潜泳，更不能互相打闹。
- 4、如果在游泳中突然觉得身体不舒服（如：恶心、胸闷、心慌等），要立即上岸休息或呼救。

5、在游泳中小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

如果游泳时遇到有人溺水，同学们千万不能冒然下水营救，应立即大声呼救寻找大人来救助，同时在保护好自己的前提下，将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边。同学们，溺水是非常危险的，在日常生活中要提高安全意识，防患于未然。水无情，人有情。其实，只要我们在生活中注意各种游泳事项，提高安全防范意识，学会在遭遇溺水时如何自救，溺水事件还是可以防止的。让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水，杜绝悲剧的发生。最后，让我们共同宣誓：珍爱生命，预防溺水。

我的'讲话到此结束，谢谢大家！

珍爱生命谨防溺水的演讲稿篇十五

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。

以上的几点要求和建议，希望同学们要时刻牢记，并坚决执行。发现有其他同学不按照要求做的，要立即劝告并坚决制止；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。

总之，关注安全就是关注生命，关注安全就是关注我们自己！安全不仅关系到我们个人，关系到学校，关系到家庭，同时也关系到我们整个社会、整个国家和整个民族。让我们学会生存，热爱生命，让我们在灿烂的阳光下沐浴一方平安，健康成长，愉快生活；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。