# 2024年防溺水的演讲稿(精选16篇)

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2024-08-05

*演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。防溺水的演讲稿篇一...*

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

**防溺水的演讲稿篇一**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家上午好！

我是画桥中心小学三年级二班的朱家兴。今天我演讲的题目是《珍爱生命预防溺水》。

游泳，是广大少年儿童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。在我们国家，意外伤害是0至14岁儿童的首要死因。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。这是多么可怕的数字！而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。因此我在此特向全校同学发出以下倡议：

一、不要私自一人外出游泳，更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玩耍、游泳。

二、游泳必须要有组织并在大人带领下方可去游泳。

三、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。

要知道，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。同学们在日常生活中一定要提高安全意识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。

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，关系到家庭，关系到学校，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。

谢谢大家！

**防溺水的演讲稿篇二**

老师们、同学们：

大家早上好！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“珍爱生命 预防溺水”主题安全教育，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：

在这里，老师特别强调的是“救人要在自己能力范围之内。”有很多学生是为了求助落水的同伴而溺水死亡的，他们在关键时候伸出援手的精神可嘉，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！

**防溺水的演讲稿篇三**

炎炎夏日已经到来。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，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。

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。

谢谢大家！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!。

**防溺水的演讲稿篇四**

师生们：

我是八班的曹加林。今天我的题目是《防止溺水，珍爱生命》。大家应该都觉得天气越来越热，暑假快到了。我想大家一定会选择游泳来消除夏天的`疲劳。但是大家一定知道，游泳的时候如果不注意安全，很容易淹死。据调查，夏季每天有40多名中小学生死于溺水等意外事故，相当于每天有一个班的学生消失！溺水已经成为夺去青少年生命的罪魁祸首。因此，我想向您提出以下建议：

1、在校期间，严禁游泳活动。不管是住校生还是学生，周一到周五都不去游泳；

3、提高安全意识。溺水悲剧时有发生，主要是当事人麻痹、贪玩、好奇、幸运；

4、即使在假日也不要独自去游泳。一定要有大人组织带领去游泳，这样才能互相照顾。

5、当发现有人掉进水里时，他们不应该冲进水里去救他们。他们应立即呼救，并投掷救生圈、竹竿、木板等。然后把他们拖到岸边。

综上所述，溺水非常危险。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。古人说得好：水火无情；如果没有生活，没有理想，没有未来，一切都会化为乌有。其实，只要我们关注生活中的安全问题，提高安全防范意识，溺水是可以避免的。

请记住：生命安全高于天堂。时刻保持生命安全。只有在生命安全的前提下，美好的生活，远大的理想，期待已久的未来才能得到保障，所以我在这里呐喊：防溺水，珍爱生命。

我的演讲结束了，谢谢！

**防溺水的演讲稿篇五**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好!

我是xxx，今天我演讲的主题是“珍爱生命之防溺水”。

如今是春暖花开的季节，天气渐渐地变暖，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。记者在网上点击“中小学生安全”字样，很快出现了数条信息，其中不乏一些血淋淋的事件和数据。中国教育部基础教育司相关人员在发布会上曾透露，溺水占死亡人数的43.59%，居第一位。

这些数据让人触目惊心，为了确保安全，防止溺水事故的发生，必须做到以下几点：

1、不要独自一人外出游泳，更不要到摸不到底和不知水情或比较危险且易发生溺水伤亡事故的地方游泳。

2、对自己的水性要有自知之明，下水后不呢不过逞能，不要贸然跳水或潜泳，更不能互相打闹，以免喝水和溺水。不要在急流或漩涡处游泳，更不要酒后游泳。

3、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。

4、在游泳中，若小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或做跳跃运动，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

5、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。

同学们，珍爱我们的生命吧，珍爱生命就是珍惜生活的每一天!珍爱生命你会看到一个灿烂而美丽的世界!从现在开始，让我们大家一起行动起来吧，让我们的家园变得更加美好!

我的演讲完了，谢谢大家。

**防溺水的演讲稿篇六**

大家上午好！

今天我演讲的主题是：“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。

20xx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！

**防溺水的演讲稿篇七**

老师们!同学们!

大家好!

今天我国旗下讲话的主题是\"珍爱生命,预防溺水\"。

游泳，是广大青少年喜爱的体育锻炼项目之一。然而，在下水前如果不做好准备、缺少安全防范意识，遇到意外时慌张、不能沉着自救，那么极易发生溺水伤亡事故。

据统计，奉化区去年一年的时间里共发生了3起溺水死亡事件，横跨面积较广，有幼儿、小学生、中学生。为什么会发生这样的事情呢?首先是缺乏自律，夏天到了，同学们都喜欢去玩水，切记千万不要途一时的凉快单独去河里玩耍。在去年的开学初，学校组织了一次查访，在检查中发现了我校有几位同学在中午时分去河里游泳，据了解还不止一次，老师们马上对他们进行了安全教育。我校共有747名学生，其中外来务工人员子女有143名，绝大部分同学的爸爸妈妈可能平时忙于工作，疏忽了对你们的监护和看管，所以我们更要学会自律，管好自己，也要提醒身边的同学，如果发现身边有同学独自或结伴去河里游泳，一定要第一时间通知他的`家长或者告诉老师。

1.不要独自一人外出游泳，更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，要选择安全干净的游泳场所，如配有救生员的游泳馆。

2.必须要有组织并在大人或熟悉水性的人带领下去游泳,以便互相照顾。

3.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。要做好下水前的准备，先活动身体，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。

4.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。

5.在游泳中如果突然感觉身体不舒服，如头晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。

6.如遇到溺水者，我们不要冒然下水营救，应立即大声呼救，同时将救生圈、竹竿、木板等会漂浮的物体抛给溺水者，等救援人员到后再将其拖至岸边。

1.不准私自下河游泳。

2.不准擅自与他人结伴游泳。

3.不准在无家长或老师带领的情况下游泳。

4.不准到不熟悉的水域游泳。

5.不准到无安全设施、无救护人员的水域游泳。

6.不准不会水性的学生下水施救。

**防溺水的演讲稿篇八**

水与人类的生命密不可分，但有时它会用老虎般的嘴吞下无数孩子的生命。说到这里，我想到了老师的劝解，父母的劝解，不禁说，防止溺水很重要！

夏天来了，总可以看到一些孩子在水里玩耍和打架，但如果他们不注意，可能会造成溺水事故。每年都有很多孩子溺水而死，以下事件引起了我们的关注：刚和爷爷学游泳的孩子擅自下河洗澡，其中一个游到河中央，因体力不足被活活淹死；两个小学生，暑假去外婆家度假，瞒着外公外婆偷偷去河里钓鱼，淹死在河里，没活下来。这一串惊人的数据发人深省，而这些死亡背后，更多的是对预防溺水知识的缺乏。

家长和老师经常强调要防止溺水，但并没有想象中那么容易。首先，学游泳是必然的。关键时刻可以救你。更重要的是了解一些预防溺水的知识，“防患于未然”。

虽然是写出来的，但是可以在最关键的时候给你最清晰的判断。

同学们，认真学习预防溺水的知识！可以让你受益终生。同时，让我们用健康的童年为更美好的生活打下基础。

**防溺水的演讲稿篇九**

你们好！

夏天已经来临，是中小学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x、x等x个省市的调查显示，目前全国每年有x万名小学生非正常死亡，平均每天有x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！

在夏季到来之际，我们必须时时做好防溺水工作，时刻提醒中小学生做到下面几点：

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，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。

**防溺水的演讲稿篇十**

各位家长：

大家好！

非常感谢大家今天晚上能从百忙之中抽宝贵的时间来参加本次家长会。这次家长会是在xx市教育局的要求下开的，主要的内容是针对近期全国发生的几起大的溺水事故，对全体家长和学生进行一次防溺水的专项安全教育。

其实，我坚信在座的各位家长对孩子的安全绝对不会比我们老师操的心少。但看看我们的孩子，再看看周围这些安全隐患，我不得不说，我们操心是一方面，更重要的是安全教育要时刻跟上学生的思想动态。

孩子是祖国的未来，是家庭的希望。孩子安全、健康、快乐地成长是全社会关注的焦点。而实现“孩子在校安全、快乐；家长在家放心、满意”是我们学校教育的重要目标。

近期以来，接连发生中小学生溺水伤亡事故。在这里，我向大家通报以下几起事件：

这些事故的发生令人十分痛心。对此，教育部、省市区领导高度重视，要求各单位切实加强学生安全教育，确保不发生此类事故。为了防止学生溺水事故的发生，今天学校在这里召开“珍爱生命，严防溺水”安全教育家长会，我主要强调以下几个方面：

1、溺水事故一旦发生，对于发生事故的人来讲，无外乎这两种情况一种是经过施救或救治后康复，一般会恢复健康，第二种就是溺水身亡，也就是失去生命。作为学生的监护人，我们首先要让学生知道，下河游泳是一件及其危险的事，危险到威胁到我们的生命。如果因我们做家长的疏忽大意，或者教育的目的性不够明确，导致孩子不听劝告，一意孤行，下河玩耍、戏水。最后，一失足成千古恨，留给我们的，只有悔恨的泪水。

2、中国儿童意外溺水调查报告，在中国，意外伤害是0～14岁儿童的首要死因。平均每年全国有近xxxx名儿童因意外伤害而死亡，平均每天有近xxx名儿童因意外伤害而失去生命。儿童伤害死亡只是伤害的冰山一角，在每一位死亡者背后，还有着上百儿童因此而终身致残。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0～14岁儿童中，有近x个是因为溺水身亡的。也就是说，全国每年有近xxxx名儿童溺水死亡，平均每天都有xxx个儿童因溺水而失去生命。有的家长会问，学校老师、家长几乎天天对都在进行安全教育，为什么还有这么多事故发生呢？这就是我要着重讲的下一个内容。

首先，不要用命令式的口吻“禁止”孩子“不许、不要、不能怎样”，更重要的是帮孩子分析禁止的原因，让学生思考出其中利害，时刻警惕周围可能存在的安全隐患，才能起到教育效果。我们每个人都要出行，据调查，人的一生至少有10次以上面临死亡的威胁，但有的人总会化险为夷，而有的人在还来不及思考的时候就失去了生命，其主要原因在于放弃了警惕性，小心的程度不够。我们要帮孩子树立这样一种能力：在出行时，时刻都要对周围可能存在的危险做出正确的判断，尽量的远离危险。夏季到了，天气炎热，有的同学耐不住酷暑，总想到水里泡泡，岂不知，如此的话会将自己带到危险的边缘。河流由于抽沙导致河床高低不平，水温变化较大，池塘、鱼塘底部沟壑交错、水生植物繁多，如果在这样的水里戏水，很有可能沉下去，自己不上来了。有的同学说，我会游泳，而且水性很好，可大家知道吗，绝大多数溺水身亡的人都会游泳，没有人会走在大路上被水淹死的，就是说：能到河里游泳的，有几个人不是自认为自己有点水性的？不会水的人，你让他下河游泳他可能还犹豫呢。然而，就是因为自己会游泳而疏忽大意，放弃了警惕。有的人一头扎在水里，头被埋在泥里而死亡；有的人被水草缠绕不得脱身而离世；有的人由于脚抽筋而无力游到岸边；有的人因为力量不够而无法再继续游动而最终沉底。所以，一定要让学生懂得：不可因为自己会水性而盲目下水，切记切记。有的学生又说了，爸，妈，我也不下水，就和同伴在水边玩玩，在河边走走，行不行？告诉他，不行！

了孩子，我们自己也会身心愉悦，不失为一种生活的乐趣，不妨全家都去享受一下。

在每年x万多名因意外死亡的0至14岁儿童中，溺水身亡的儿童几乎占到六成。其中，1岁内的婴幼儿溺水事件超过一半是发生在自家的浴缸中，主要原因是看护不当或溺水发生时看护人员不在场。

而适龄期儿童溺水多与游泳活动有关。为此家长应注意以下几点：

1、对0～4岁的儿童应加强看护，洗浴后要及时清空浴池里的水，浴池放水的开关要位于孩子触摸不到的地方。

2、对于5～12岁的儿童，应教会孩子游泳及游泳规则；儿童游泳应在家长或老师的带领下，选择安全场所，并配备游泳圈等安全器材；大人应该注意水域深浅，并教会孩子用脚试水深浅。

因此，孩子在家时，家长一定要强力告知孩子不准私自下水或在没有大人的陪同下游泳；不得到水库、池塘、水井等危险的地方玩耍、洗澡、游泳；不得随同大人到水库、池塘等地方钓鱼等。

如果您有好的意见或建议，请电话或书面的形式告知。带来的不便之处，望家长们能够谅解。

今天我们要谈的就是这么多，家长如有什么疑问或者有何意见建议，可提出来我们共同探讨。今天谢谢各位家长的光临！让我们本着“一切为了孩子”的共同目标，携起手来，为孩子提供一个良好的、科学的、系统的教育环境以及安全成长的平台，使孩子们快乐健康的成长！

**防溺水的演讲稿篇十一**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我是初一29班的穆x，今天演讲的题目是《严防溺水，珍爱生命》。

有人曾形容我们是学生。我们是清晨在冉冉冉冉升起的楚阳，充满了青春的活力，朝气蓬勃，多么幸福美好！我们美好的生活靠什么？答案是：安全！捍卫我们生命的是“安全”，捍卫我们成长权利的是“安全”。我们歌颂生命，因为生命很宝贵。

最近一段时间，

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学生溺水的报道，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。

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！

**防溺水的演讲稿篇十二**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

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精神，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。

每位学生在“预防溺水，珍爱生命”的横幅上签名，牢固救护防溺意识。

四、通过黑板报或主题班会活动，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。

我的演讲完毕，谢谢大家！

演讲人：xxx

20xx年xx月xx日

**防溺水的演讲稿篇十三**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

为了让学生们做到高高兴兴上学去，平平安安回家来，学校及相关部门十分重视外出游泳，外出游泳要注意以下几点：

一、不会游泳的人，千万不要单独在水边玩耍;没有大人的监护，不要和伙伴们结伴外出游泳。

二、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、在露天游泳时遇到暴雨是很危险的，因此应立即上岸，到安全的地方躲避。

四、参加游泳的人必须身体健康，患有下列疾病的同学不可学游泳：心脏病、高血压、肺结核、肝炎、肾脏、疟疾、严重关节炎等。女同学月经期间不能游泳，患红眼病和耳中炎的同学也不能游泳。

生命不是游戏。我们要珍爱生命、善待生命、尊重生命、防止溺水。生命是我们自己的，我们要好好地负责。

谢谢大家!

**防溺水的演讲稿篇十四**

最近一段时间，天气逐渐炎热，也是学生易发生溺水事故高发时期，为避免溺水事件的发生，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:

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、不要私自一人外出游泳，更不要到不摸底和不知水情或比较危险且宜易发生溺水伤亡事故的地方去玩耍、游泳。不要在河塘边、围矿坝玩耍;不捡落入水中的物品;不去河塘钓鱼捞鱼。

三、游泳需到有资质的游泳场游泳，而其必须要有组织，并在大人带领下方可去游泳。

四、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。要做好下水前的准备，先活动身体，如果水温太低，应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳。

五、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。

六、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。

七、在游泳中，若小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或做跳跃动作，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

八、从我做起，严守学校纪律，坚决不玩水。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。

九、溺水的急救

在我们的日常生活中，如果一旦遇到溺水者，我们在营救时应该怎么办呢?

当发现有人落水时，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，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。

现场抢救溺水儿童的方法:

3、进行口对口人工呼吸及心脏按摩;

4、尽快联系急救中心或送溺水儿童去医院。

综上所述，溺水是非常危险的，在日常生活中要提高安全意识，安全第一，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水、戏水事项，提高安全防范意识，学会在遭遇溺水懂得如何自救和他人遭遇溺水时如何抢救，溺水事件是可以防止的。

**防溺水的演讲稿篇十五**

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。

一、在此，我希望大家注意游泳安全，做到以下几点：

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。

二、万一不幸遇上了溺水事件，溺水者切莫慌张，应保持镇静，积极自救：

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。

**防溺水的演讲稿篇十六**

亲爱的小朋友们：

大家好！

在炎热的夏天，游泳和玩水是孩子们最喜欢的运动，也是危险的运动。溺水是一种常见的事故，如游泳或掉进水坑和井中。溺水一般发生在游泳池、水库、水坑、池塘、河流、小溪等场所。夏天是经常发生溺水事故的季节。游泳溺水事故每年夏天都会发生。溺水者中，有的不会游泳，有的会游泳，水质好。这些事故大多发生在校外，脱离了家长的.监督和学校老师的管理。为了防止溺水事故在我们身边发生，让我们学习一下预防溺水的安全知识。

1。不要一个人出去游泳，也不要去不了解水情或者有危险，应该有溺水伤亡的地方游泳。游泳一定要家长带领，游泳要去正规的地方，比如游泳池，健身房。

2。游泳前，下水前做好准备，先锻炼身体。水温过低，先用浅水冲洗身体，适应水温后再下水游泳。

3。不舒服的时候不要去游泳。

4。参加剧烈运动后，不能立即跳入水中游泳，尤其是出汗发热的情况下，否则容易引起抽筋和感冒。

5。被污染的河流和水库，有急流的地方，两河交汇的地方，落差较大的河流湖泊，都不适合游泳和玩水。

6、恶劣天气如雷雨、大风、天气突变等。也不应该游泳。

7。在游泳时，如果腿或脚抽筋，不要惊慌。可以用力踢或者跳，或者用力按摩或者拉抽筋的部位，叫同伴帮忙。

暑假期间，很多孩子喜欢一起旅行，尤其是因为天气热，每个人都愿意在水边玩耍和游泳。这个时候很容易出现危险情况。当我们营救一个溺水的人时，我们应该做什么？当有人落水时，救援人员不要急于救人，因为一旦被落水人员抓住，将会非常危险。在水中与溺水者纠缠，不仅会消耗救援者大量的体力，有时甚至会导致救援者体力耗尽，最终死亡。所以，如果孩子发现有人溺水，不要盲目抢救。他们应该立即打电话求助，向成年人求助，或者打110和120求助。

我擅长防溺水，大人第一个陪我。

私下游泳很危险。重要的是不要深入。

我擅长防溺水，擅长游泳前热身。

伸、踢、弯、弯，预防动作缺一不可。

我有一个防止溺水的好办法，第三个缓解抽筋的办法。

赶紧上岸很重要。喝糖补充水分，缓解疲劳。

防溺措施要知道，不可逞能不骄傲。

安全二字记心中，远离危险身体好。

最后，让我们牢记“珍惜生命，关注安全”，祝我们的小朋友在幼儿园里健康成长。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找