# 2024年水的演讲稿(11篇)

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2024-06-23

*演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？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...*

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？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。

**水的演讲稿篇一**

大家好!今天，我演讲的题目是《珍爱生命之水》。

同学们，我们知道，人不可缺少水，如果没有了水，动物和人都无法生存。没有了水就没有了生命，没有了水，地球就是一片死寂。

大家知道，地球上的面积被水覆盖，然而却很少有人知道这么大的水量中可被人类利用的淡水总量只占地球上总水量的十万分之三，占淡水总蓄量的0.34%。目前，世界上已有超过一半的陆地面积，遍及一百多个国家和地区缺水，二十亿人饮水困难。而人类正以每20xx年增加1倍的淡水需求消耗着水资源。到目前为止，人类淡水消费量已占全世界可用淡水的54%。我国水资源总量为2.8万亿立方米，人均水量不足2400立方米，仅为世界人均水量的四分之一，居世界第110位，我国水资源总量中，可用水储量只有1.1万亿立方米，而目前用水量已达5600亿立方米，城市每年缺水60亿立方米，全国668个城市中有400多个供水不足，其中108个严重缺水。因缺水每年造成工业损失2300多亿元。

如果我们不节约用水，后果就会不堪设想。所以相对于不断发展的工农业生产和不断增长得人口，供我们使用的水是非常有限的，所以节约用水势在必行。

同学们，行动起来吧!节水行动就在你我的身边。

你可以在日常生活中随时随地的节约每一滴水。

下面，我给大家提几个节约用水的建议。

一、用淘米水洗菜，再用清水清洗，不仅节约了水，还有效地清除了蔬菜上的残存农药;

二、洗衣水洗拖帕，帚地板，再冲厕所。第二道清洗衣物的洗衣水擦门窗及家具，洗鞋袜等;

三、大，小便后冲洗厕所，尽量不开大水管冲洗，而充分利用使用过的“脏水”;

四、夏天给室内外地面洒水降温，尽量不用清水，而用洗衣之后的洗衣水;

五、自行车，家用小轿车清洁时，不用水冲，改用湿布擦，太脏的地方，也宜用洗衣物过后的余水冲洗;

六、家庭浇花，宜用淘米水，茶水，洗衣水等;

七、家庭洗涤手巾，小物件，瓜果等少量用水。宜用盆子盛水而不宜开水龙头放水冲洗;

八、水龙头使用时间长有漏水现象，可用装青霉素的小药瓶的橡胶盖剪一个与原来一样的垫圈放进去，

可以保证滴水不漏;

九、将卫生间里水箱的浮球向下调整2厘米，每次冲洗可节省水近3kg;按家庭每天使用四次算，一年可节药水4380kg。

十、洗菜：一盆一盆地洗，不要开着水龙头冲，一餐饭可节省50kg;

十一、淋浴：如果您关掉龙头擦香皂，洗一次澡可节水60kg;

十二、手洗衣服：如果用洗衣盆洗，清衣服则每次洗，清衣比开着水龙头节省水200kg;

十三、用洗衣机洗衣服：建议您满桶再洗，若分开两次洗，则多耗水120kg;

十四、洗车：用抹布擦洗比用水龙头冲洗，至少每次可节水400kg;

十五、冲厕所：如果您使用节水型设备，每次可节水4一5kg;

十六、洗地板：用拖把擦洗，可比用水龙头冲洗每次每户可节水200kg以上;

节水的方法很多，只要我们做有心人，节约用水，利在当代，功在千秋。

同学们只有从我做起，从现在做起才能维持我们人类生生不息，记住吧，珍惜水就是珍惜我们自己的生命。

我的演讲完毕，谢谢大家!

**水的演讲稿篇二**

什么是幸福的家庭，无非是完整无缺的温馨的家庭，然而一个幸福美满的家庭却被无情的河水毁于一旦。

阳光明媚的天气，显得有些闷热，这么好的天气，人们心中只是对幸福美满的家庭充满憧憬，但想不到的是，美丽的想像画面后竟隐藏着一件悲痛欲绝的事——本完整无缺的家庭被无情的河水摧毁了、淹没了、吞并了。

看吧，他们一家人的生活多么温馨，无时无刻都在一起，互相关爱。却在夏天的时候，改变了他们一家人的生活，改变了他们一家人的命运，改变了他们一家人的希望……

夏天的天气是炎热的，人们都喜欢去一个既省钱又舒服的地方游泳——江河。今天的江河看上去与平时似乎有所不同，原来是旁边多了一个可爱的小男孩，这个小家伙看上去应该有七八岁吧，那么小的一个小孩竟然敢独自一人来江边游泳，人们都在猜想他应该是家中的小宝贝吧! 作文

人们正当想得高兴的时候，忽然一个意想不到的事情发生了。水面上出现了一个极大的漩涡，快把小男孩淹没了，人们都想上去营救他，但是水流太急了，无法靠近他。人们心里都希望他能凭自己的坚持游上来，能平安无事，但人们的希望都被急流冲破了，把一个生命彻底毁灭了，把一家人的幸福生活打碎了。

难道他真的要沉下去了吗?是的，江流是无情的，它把一个新的将来亲手断送了，这是残忍的现实。 作文

4月15日，石台县中学1名高一学生与同学结伴擅自下河游泳，泥水身亡;6月3日，郎溪县1名初一学生不听劝阻，私自下塘游泳，溺水身亡;6月12日，省水利水电职业技术学院4名学生到合肥大学城内翡翠湖游泳，其中1名20xx级女生预下水时不慎滑入湖中，约7分钟后被同行人从湖底救起，后经抢救无效死亡。

这都是也个个鲜活的例子，火红的生命就这样被那江河吞噬了，我们作为旁观者我们都为他们悲伤、心痛。而这种心痛的程度是永无休止的，它将浸入他们的生活，改变他们的一生。

为了使社会减少悲伤之痛，增加快乐，希望各位同学能引以为鉴，不要别人再为你哭泣，家人为你而悲痛，朋友为你而叹惜。“宁欺山，莫欺水”，希望各位同学把它永记心中，时刻提醒自己，珍爱生命，预防溺水，江河已经淹没了太多的人才了，不要再让江河增加更多的罪恶吧!

**水的演讲稿篇三**

你曾今是纯结的化身，是生命的主宰者，你造福了一代又一代炎黄子孙，却从不求回报。你那挺立着的身躯，诉说着千百年来，不变的神话。

你高贵，你伟大，你纯洁，你默默无闻的奉献着，却从不去回报。这就是真正的你啊—水!可现在，看吧!我的朋友，你的眼中尽是无奈。

有些人愚蠢的不知道珍惜你，也许他(她)们认为你是取之不尽，用之不完的。淘米水本来可以浇花，他们却自以为是的认为用淘米水浇花会伤害到他们那宝贵的花儿的。清洁小轿车时，可以直接用湿布擦但她们却愚笨的认为，这样会在她们的名牌小轿车上留下划痕的。这一切得一切是多么让人感到可笑。如果真爱要一一列举出来，估计至少能解决半个世纪的吃水问题。你曾经的辉煌都到哪里去?是丢失了吗?哦!不，不是的，是被人们夺走了。曾经的你，已不从在了，取而代之的是一个伤痕累累疲惫不堪，千肠百孔的你。

“人类何时才能悔悟啊?”我知道这是你一直以来的疑问。我只能这样回答你，亲爱的朋友：“应该快了吧!我们会悔过的，你看吗，每年3月22日是你的生日，我们称为世界节水日，每个关注你的朋友，都会在这一天，向人们发出保护你的口号。相信我们，总有一天，我们会让你重新光荣焕发的!”我的朋友，你知道吗?其实有一天我曾看到过这样一幕情景：那天，我路过小区门口，一幕让我痛心的电视剧上演了，只见2个小孩子提着大桶，互相泼水玩，2个小孩都已经湿淋淋的了，却还不罢休，一桶又一桶，一桶又一桶。终于他们玩累了，各自回了家。可是地上的水却就这么白白的流走了。我知道，我亲爱的朋友，你的灵魂深处在哭泣。

我无言以对，只能代表那些浪费你的人，深深地鞠一躬，真诚的说一声—对不起。

亲爱的朋友，我知道这样一组数据：20世纪末，全国600多座城市中就有400多个城市存在供水不足的问题，较为严重的城市达110个，全国缺水量为60亿立方米。这个醒目的数字，让人看的是那么的胆战心惊。的确，你已不足以维持全世界的供水量了。你是那么的无奈，从你的眼里，我看到了那么一丝丝的冷漠。确实，平心而论，有些人应该受罚，同样他们不知道，假如没有了你，就是拥有整个世界又能怎样呢?

我知道，你一直想向人类提一些好的节约方法。作为朋友的我，就让我来帮你实现这个小小的心愿吧?其实跟简单比如说洗澡时关掉水龙头擦香皂，就可以节约60kg水。洗菜时一盆一盆地洗，不要开着水龙头冲，就可以节约50kg水。等等，还有很多。

最后，亲爱的朋友，我想对你说：“对不起，我们今天后一定会好好节约用水，你一定要相信我们哦!”虽然我的话语普通，但是里面却包含着我一颗最直白，最赤诚的心。

人生一世，草木一秋，为使一生不留遗憾，就要学会珍惜拥有。

“珍惜水资源—让生活更美好!”这是我从心底发出的呼吁。许久我哼唱道：

干渴的心灵∕久日无水的水的滋润∕是一种龟裂∕上苍的梦想∕风调雨顺∕是一种渴盼∕少女的情怀∕柔情似水∕是一种心愿∕而你这不死的精灵∕让文人骚客∕赞美了∕不止一个夏季……

**水的演讲稿篇四**

大家好!

现在正是天气逐渐转热季节，暑期即将来临，中小学生溺水伤亡的事故也明显多了起来。目前全国每年有1.6万名中小学生非正常死亡，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。听了这些实例，我想在座的每一位同学心里都不会感到轻松。你是否感叹，是否惋惜，一个生命就这样在世界上转瞬消失?

人，应该珍爱生命。今天这节课我们就来学习珍爱我们的生命--防溺水教育。

一、关于游泳我们要严格遵守“四不”

1、未经家长老师同意不去。

2、没有会游泳的成年人陪同不去。

3、深水的地方不去。

4、不熟悉的江溪池塘不去。(当然，也不能到河塘捞鱼摸虾)

二、溺水原因主要有以下几种

1、不会游泳。

2、游泳时间过长，疲劳过度。

3、在水中突发病尤其是心脏病。

4、盲目游入深水漩涡。

三、如何防溺水

游泳，是广大青少年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。

为了确保游泳安全，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，更不要到不摸底和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。选择好的游泳场所，对场所的环境，如该水库、浴场是否卫生，水下是否平坦，有无暗礁、暗流、杂草，水域的深浅等情况要了解清楚。

2、必须要有组织并在老师或熟悉水性的人的带领下去游泳。以便互相照顾。如果集体组织外出游泳，下水前后都要清点人数、并指定救生员做安全保护。

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。

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，更不要酒后游泳。

5、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。

6、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。

7、在游泳中遇到溺水事故时，现场急救刻不容缓，心肺复苏最为重要。将溺水者救上岸后，要立即清除口腔、鼻咽腔的呕吐物和泥沙等杂物，保持呼吸通畅;应将其舌头拉出，以免后翻堵塞呼吸道;将溺水者的腹部垫高，使胸及头部下垂，或抱其双腿将腹部放在急救者肩部，做走动或跳动\"倒水\"动作。恢复溺水者呼吸是急救成败的关键，应立即进行人工呼吸，可采取口对口或口对鼻的人工呼吸方式，在急救的同时应迅速送往医院救治。

溺水是非常危险是，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，溺水事件还是可以防止的。同学们，珍爱我们的生命吧。珍爱生命就是珍惜每一天。

**水的演讲稿篇五**

根据xx市学校安全年“一月一主题”教育活动安排，本月是安徽第四个“全省中小学预防溺水教育”活动周，我校充分利用宣传栏，黑板报进行宣传，增强了你们的安全意识。但游泳，是广大少年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、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。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，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。当儿童溺水时，2分钟后便会失去意识;4～6分钟后身体便遭受不可逆反的伤害。

二、游泳安全要点

1、不要独自一人外出游泳，更不要到不摸底和不知水情或比较危险且宜发生溺水伤亡事故的地方去游泳。选择好的游泳场所，对场所的环境，如该水域、浴场是否卫生，水下是否平坦，有无暗流、杂草，水域的深浅等情况要了解清楚。

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、游泳时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋。

4、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。

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。

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、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。

三、 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，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。

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。

**水的演讲稿篇六**

亲爱的市民们：

你们好!

水是生命之源它滋润了万物，与我们的生活息息相关，有时候水是甘甜的，但有时又是苦涩的，水是清澈的，但你有些地方它却污浊不堪，一切生物都离不开水。

我们的所处之地，宁波是一个美丽、和谐的城市，路边绿树成荫，鲜花成群，十分美丽，而现在路边的小河里，排出的都是污水，河上有许多垃圾，漂在水面上。这就是我可爱的家乡吗?不仅是这样，在许多公共场所里，许多人用完水都不拧紧水龙头，开有些人甚至连关都不愿意。你们可曾了解过宁波早在1997年又被列为全国四百多个缺水城市之一。按地理位置来说宁波地处江南水乡且河网发达，怎么会缺水呢?

一个不关紧的水龙头一个月可以流掉一至六立方米的水，一个漏水的马桶，一个月就要流掉三至二十五立方米的水，一个城市有六十多万个水龙头不关紧，20万个马桶漏水，一年就会损失上亿立方米的水。

为什么会出现这样的情况呢?那是因为人们浪费水、污染水的现象太严重了，一些工厂把工业废水，排入江河湖泊中，造成了严重污染鱼虾生活在这样的环境下会慢慢中毒，最后死亡，人们喝了这样的水就会生病，为什么我们只知道赚钱?不能保护一下水资源吗?

在此特向广大市民提出以下几条建议∶

1.淘米用下来的水可以用来洗菜。不仅节约用水还能有效地清除，蔬菜上的残存农药有时还可以用来浇花，冲马桶。

2、再用水是不要把水龙头开太大，用完水要拧紧水龙头，洗脸用脸盆装，适量的水，不要忘记关水龙头。

3、.你菜一盆一盆的洗，不要一直开着水龙头冲，一顿饭可节省50千克的水。

4、将卫生间里水箱的浮球向下调整两厘米，每次冲洗可节省近三千克的水，按家庭每天使用四次算，一年大约可以节水4380千克。

5、家里的厕所可以安装节水型设备每次可节省四到五千克水。

希望你们能采纳我的建议。

珍惜水资源人人有责，让我们行动起来，为地球母亲尽一份力，从我做起，从点点滴滴做起，不要，浪费水资源，世界会更加美丽。

**水的演讲稿篇七**

各位老师，同学们：

大家好!

生活中水是不可缺少的，水能洗手、洗脸、洗头、解渴、养鱼虾、浇花……是啊，水对我们来说，是如此重要!

水是生命之源。哪儿有水，哪儿就有生命。水分约占人体体重的65%。一个人如果缺水5%，就会意识不清，甚至出现幻觉。

水是工业的血液。制造一吨钢，约用25吨水。制造一吨纸，约用450吨水。

食品加工离不了水，酱油、醋、啤酒等，都是水的化身。

然而，我国的水资源并不丰富。在云南、甘肃等一些缺水地区，能让孩子喝上一口干净的水，洗个澡，都是众多母亲的奢望。一个老农用一根粗绳把一个七八岁的孩子滑到井底，为的是一瓢一瓢舀上半桶略带泥沙的饮用水         而看看我们身边的一些人呢，哗哗的流水，为的是洗一块毛巾;炎热的夏天，当你舒舒服服冲着凉水澡时，你所用的水是缺水地区的人半个月的用水量;当你粗心，没有把水龙头拧紧时，它一个晚上流失的水，相当于非洲缺水地区一个居民一星期的饮水量……

亲爱的同学们，我们需要的不仅是新衣、美食、房子，更需要一个充满希望的未来!您看这晶莹的水，滴滴都珍贵!为了我们自身的健康，为了人类今后的生存和发展，请您节约每一滴水。谢谢大家!

**水的演讲稿篇八**

各位老师、各位同学：

早上好!我是五(3)的-!今天，我在国旗下讲话的内容是——“节约用水，从我做起”。

生活中，我们离不开水。可是中国很多城市都缺水，比如北京、天津、石家庄等，最缺水的是甘肃省定西县。当地人把洗澡当作是一种奢侈的享受，因为他们一辈子只是洗三次澡——出生、结婚和死亡。

对于他们来说，水很珍贵。作为小学生，谁又真正理解“节约用水”的重要意义?

这学期第三周轮到我们班值周。我负责课间秩序的管理。在教室楼道巡视时，我经常会遇到这样的情形——饮水机旁挤满了人，有的同学用手按住饮水机的按钮，一串细细的水流喷涌而出，但他只顾着玩耍、和伙伴聊天，没注意到这是一种浪费;有的同学把水装进水壶然后又把水倒出来;还有的同学甚至在饮水机洗手……这一切让我感到特别刺眼。我上前劝告，那些同学却像没听见一样，无动于衷。

中午，我在饭堂值周，监督同学们把饭盘放好，把剩菜剩饭倒好……站了一会儿，我看到一个饭堂阿姨拿着一个铁桶，走到装剩饭剩菜的大胶桶前，把铁桶里的汤“哗啦”一声全部倒进胶桶。多少没吃完的菜，多少没喝完的汤呀，真浪费!一天三四桶，一个月一百多桶，那一年又得浪费多少!

我反对浪费，我是家里节约用水的小卫士。在这里，我跟大家一起分享我“一水多用”的巧妙方法：洗衣机第一次放出来的水比较脏，我用桶装起来，用作冲厕所;第二次放出来的水比较干净，我用来洗书包、洗鞋子或洗楼梯;洗完米的水是最环保的去油能手——它可以用来洗碗或者洗青菜，还可以浇花。

同学们，我们在享受幸福生活的同时，应该用实际行动节约用水，让更多生活在干旱地区的人也能用上干净的水。节约用水，从我做起!让我们现在就行动起来吧!

我的讲话完毕!谢谢大家!

**水的演讲稿篇九**

亲爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！生命是何等的宝贵，它就像那喷泉一样，是那么的多姿多彩；它就像傍晚的晚霞一样，是那么的美好；它就像二月的鲜花一样，是那么的美丽却短暂。然而，往往一些潜伏在身旁的“暴风雨”，使它比昙花一现还要短暂。

很快，春去夏来，我们即将迎来的是热度如火的夏天，但夏天不正也是一个“多事之秋”吗？听着夏天一步一步向我们走来的脚步声，我想到了多少生命在这夏天中丧失！

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”夺走了一个又一个的生命，使一个又一个的家庭承受着天大的痛苦。溺水、溺水、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。

发生溺水事故是夏季在安全方面存在的最大隐患，每年时有学生溺水事件的发生，蓓蕾初开，前程无限，却被无情的河（塘）水所吞噬，令人痛心。溺水是非常危险的，在日常生活中我们要树立安全认识，安全第一，防患于未然。因此我倡议：

一、加强自我保护，不参与那些危险的活动，不到危险、陌生的河域游泳。

二、在有家人陪伴地前提下，到安全的、正规的游泳池游泳。并要做好相应的准备活动，防止溺水事件的发生。

三、从我做起，严守学校纪律。坚决不参与危险的外出游泳活动。

四、不在设有“禁止游泳”或“水深危险”等警示标语的水域处下水戏水，不在公园尤其是靠河处逗留玩耍。

五、在我们的日常生活中，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，她不象财富能失而复得，也不象离离原上草周而复始。谁失去了生命，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，主动要求进步，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。

谢谢大家，我的发言完毕！

**水的演讲稿篇十**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

在学习生活中，我们要树立安全意识，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。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。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。

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。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。

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。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。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。

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：迅速清除口、鼻中的污泥、杂草及分泌物;保持呼吸道通畅，并拉出舌头，以避免堵塞呼吸道;将溺水人员举起，使其俯卧在救护者肩上，腹部紧贴救护者肩部，头脚下垂，以使呼吸道内积水自然流出。但不要因为控水而耽误了进行心肺复苏的时间;进行口对口人工呼吸及心脏按摩;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。

谢谢大家

**水的演讲稿篇十一**

各位领导、老师、同学们：

上午好!我是\_\_\_区第一小学的\_\_\_。我演讲的题目是《水，无可替代的资源》。上台之前，辅导员老师担心我紧张，递上这一瓶水。(喝水)喝上一口，我干渴的喉咙顿时得到了润滑。我相信，您能在30秒钟内说出水的十几种用途。洗手，洗脸，洗脚，洗头，解渴，养小鱼，浇花……

是啊，水，是如此重要!

水是生命之源。哪里有水，哪里就有生命。水分约占到人体体重的65%。一个人如果缺水5%，就会出现意识不清，甚至幻视;没有食物，人最多可以活两个月，如果没有水，顶多能活一周左右。水是庄稼的命根子。用手抓一把植物，你会感到湿漉漉的，凉丝丝的，这是水的缘故。水是工业的血液。制造1吨钢，大约需用25吨水。制造1吨纸需用450吨水。食品加工离不了水，酱油、醋、啤酒等，干脆就是水的化身。有水走遍天下，无水难成美景。水路运输便宜，运输量大，平稳，还是不会被炸断的运输线。你看，钱塘江大潮、珠穆朗玛雪峰、黄山的云海、哈尔滨的冰灯，哪一个不是水的换景变形?游泳、跳水、冲浪这些人们最乐意的活动，哪一个离得开水?

同学们，没有电灯，我们可以点蜡烛;没有蜡烛，我们可以点油灯;没有油灯，我们可以点火把;连火把也没有，我们只好静静地等待黑夜过去，黎明的到来。而没有水，我们无法洗脸、刷牙，无法解渴，餐桌上没有了鱼虾，看不到花草树木，不知道什么叫游泳，船舰全部报废，高楼无法建，连小娃娃的哭也没有了眼泪啊!

在建设“绿色油化之都，天然百湖之城”的进程中，我们也许还不能理解“和谐”的深刻内涵，但我们相信当我们关掉哗哗流淌的水龙头，这就是和谐;当我们洗完手之后，关紧水阀，这就是和谐;当我们循环使用水，就是和谐。

亲爱的爸爸、妈妈、叔叔、阿姨，我们需要的不仅是新衣、美食、上最好的大学，走最宽的马路，住最大房子，更需要的，是一个充满希望的未来!您看这晶莹剔透的水，滴滴都珍贵。为了我们自身的健康，为了子孙后代的幸福安宁，为了人类今后的生存和发展，请您节约每一滴水!

我的演讲到此结束，谢谢!

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