

最新珍爱生命预防溺水的演讲稿三分钟

防溺水安全三分钟演讲稿(模板5篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。那么你知道演讲稿如何写吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

珍爱生命预防溺水的演讲稿三分钟篇一

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。那么今天小编在这给大家整理一下防溺水安全三分钟演讲稿，我们一起看看吧！

防溺水安全三分钟演讲稿1

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我来自__班，名叫__，很高兴能够站在这个讲台上为大家做演讲！今天我演讲的题目是《预防溺水，从我做起》。

水的性格是多变的，让人捉摸不透的，它常常在你浑身大汗燥热难耐的时候招呼你去它那里玩，有时候让大家玩的非常尽兴，可有时候却会在中途突然展示出水的冷酷，让你在河中或者池塘中溺水。

这样的事情是我们每个人都不想看到的，因为他代表着一个鲜活生命的逝去，代表着一个家庭的悲痛，以及无数人的惋惜。

其实，真正导致溺水的往往是自己心中的那一丝侥幸。正是抱着这一丝侥幸，才会在不了解和没准备安全措施的情况下跑到水潭或者河中游泳，又因为准备的不充分而在危险降临的那一刻慌了神，最终才酿成悲剧。

如果，如果我们大家都能够在心中有着足够的警惕，对自己的生命有着足够的热爱和追求。那么，我想这样类似的事件应该能够大幅度的减少。并不是那些宣传还不够好，而是大家没有将其看做是对自己说的，都认为自己是特别的那一个，偶尔那么一次两次的出不了什么大问题。

所以，预防溺水，从我做起，让我们从今天开始在心里为自己做一个保证，做一个为自己生命负责的保证，保证自己绝对不在没有安全措施的地方下水，在这个夏天里享受安全而又舒适的生活。

我的演讲到这里就结束了，感谢大家，谢谢！

尊敬的各位家长：

你们好！感谢你们从百忙之中抽出时间前来参加今天的家长会，感谢大家对我们老师工作的真诚理解和大力支持。今天的家长会主要和家长们探讨一个话题，就是请各位家长高度关注夏季孩子的安全教育问题。孩子的安全涉及千家万户幸福与和谐，关系社会稳定，各方面对此高度关注，我们学校更是把学生的安全教育和管理工作放在更加重要的位置，始终保持高度的警觉，不敢有丝毫的懈怠和片刻的放松，做到了警钟长鸣，常抓不懈。

1、教育孩子严格遵守学校作息时间。早晨7：30后到校，11：35放学；下午2：00后到校，17：00放学。请学生家长根据你家离学校的远近距离掌握好孩子路途时间，定时出门上学，不要让孩子到校太早。若学生在家里有事有病，家长必须及时与班主任请假或电话说明情况。

2、高度重视孩子的夏季饮食卫生安全。教育孩子不要买零食吃，喝冰冻的饮料，每天吃好吃饱三顿饭，教育孩子不厌食、不挑食，多吃各类杂粮、水果。合理搭配，科学饮食。不给孩子吃过期、变质的剩饭剩菜。可给孩子买个塑料水壶喝凉开水。

3、夏季到来，狂风、暴雨、雷电、洪水经常发生，我们夏辉小学所属夏辉管区南面与西面紧邻汶河，务必请家长协同学校教育孩子学会防范、自救措施。禁止到河流、池塘等地方游泳、玩水。严防发生溺水死亡意外事故。

每年中小學生发生溺水事故起数与死亡人数的数目让人触目惊心。所以我们一定要认识到溺水事故的严重性、危害性，做好学生的教育管理，尽到未成年人“法定监护人”的主体责任和义务。加强安全教育，引导孩子自觉远离危险水域。要加强孩子防溺水自救和互救知识教育，提高孩子的基本自护、自救和逃生方法。与学校携手共同做好在家度假学生的安全管理工作。教育孩子不要在水库、池塘、河边、桥边、公路上玩耍或做危险性的游戏。

4、教育孩子自觉遵守交通法规，维护交通秩序。我们家长务必要时常教育、提醒孩子在上学和放学回家的路上要自觉遵守交通规则，注意交通安全，在上、放学路途中或外出活动不要在路上游玩嬉戏，靠右行走，过叉路口注意来往车辆，未满十二周岁的小学生不能独自骑车上学上街，骑车不违规，避免发生交通事故。

5、请家长坚持每天晨检。察言观色、询问、测量体温，有发热或不适症状应及时到医院治疗。同时要与班主任取得联系，说明情况，以免班主任不知学生去向而着急。另外，夏季天热，请家长注意孩子的穿戴及个人卫生，勤洗勤换，勤剪指甲勤理发，预防疾病发生。

家长朋友们，今天说的这一些话，其实就两个字——“安

全”。生命对于每个人来说只有一次，特别是正处于花季的孩子，生命更加珍贵。希望各位家长支持、理解、配合学校的工作，切实承担起父母监护人的责任，让我们的学生、您的孩子安全、健康地学习、成长，让孩子过上一个安全、健康、快乐、有意义的一学期。

再一次感谢到会的各位家长！

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

对于每个人来说，生命都只有一次，注意安全，就是善待生命的一种有效途径，而在现实生活中，并非人人都具有较高的安全意识，在我们周围经常有许多人因为自己的疏忽而造成了不可挽回的后果，学校在这里向每一位同学做出如下要求：

- 1、严禁学生私自在河边，水库边，水沟边，池塘边玩耍，以防滑入水中。
- 2、严禁学生私自下水游泳，特别是小学生必须有大人的陪同并带好救生圈。
- 3、严禁学生私自外出钓鱼，抓蝌蚪，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苔藓，一踩上去就会滑入水中，即使没滑入水中都有被摔伤的危险。

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，并找附近的长树枝，竹子草藤等，便于抛向落水的人抓住。如果没有大人来救援，岸上的人一边呼喊一边脱掉衣服、皮带并把它们接起来抛向落水的人。

如果不幸溺水，当有人来救助的时候应身体放松，让救助的

人，托住腰部。

当自己特别心爱的东西掉入水中时，不要急着去捞，而应找大人来帮忙。

一、预防溺水的措施：

- 1、小学生应在成人带领下游泳，学会游泳。
- 2、不要独自在河边，水塘边玩耍。
- 3、不去非游泳区游泳。
- 4、不会游泳者，不要游到深水区，即使带着救生圈也不安全，游泳前要做适当的准备活动，以防抽筋。

二、溺水的自救方法：

- 1、不要慌张，发现周围有人时立即呼救。
- 2、放松全身，让身体飘浮在水面上，将头部浮在水面，用脚踢水，防止体力丧失，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，立即求救，如果周围无人，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。

三、发现有人溺水的救护方法：

方法一：可将救生圈，竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边。

方法二：若没有救护器材，可入水直接救护。接近溺水者时要转动他的髋部，使其背向自己然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法，特别强调，未成年人发现有人溺水，不能冒然下水营救，应该立即大声呼救或利用救生器材营救。

四、同伴溺水后如何急救。

同伴出现溺水情况后怎么办呢？万一伴发生溺水的情况后，切勿冒然下水救人，应马上呼叫大人搭救，将溺水者搭救上岸后，立即撬开牙齿，清除口腔和鼻内的杂物，使呼吸通畅，抢救者屈膝，将病人俯卧于大腿上，头朝下，按压腹迫使呼吸道及胃内的水侧出，如溺水者呼吸和心跳均已停止，应头向上做胸处心脏按摩和人工呼吸，同时急速送医院抢救。

综上所述，溺水是非常危险，在日常生活中要提高安全意识，安全第一，防患未然，水无情，在生活中注意各种游泳，戏水事项，提高安全防范意识，学会在遭遇溺水时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。

同学们：

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。

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。学校在5月23日给每位同学发放了《致家长的一封信》希望每位同学在家里和自己的父母认真学习。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，就是不能贸然下水营救，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。

各位家长，老师：

晚上好，

20__年春季学期埔筏小学家长会正式开始。现在，请允许我代表六乙班的全体师生对百忙中抽出宝贵时间出席今晚会议的家长表示热烈的欢迎，对各位对我校的关心和支持表示衷心的感谢。我们知道，孩子是祖国的未来，是祖国的希望，我们更知道，每一个孩子都寄托着一个家庭的期盼，所以，每一位家长对孩子的成长和教育非常的重视的。我们老师也怀着一颗对每一个家庭负责的心来面对每一个孩子。炎炎夏日已经到来，我校地处珠江三角洲，周边的水域星罗棋布，游泳安全渐成为学校安全教育的热点话题。我们的周边还不断发生一些不幸的事情，更让我们战战兢兢，如履薄冰。如何让我们的孩子们安全度夏，是学校和家长共同面对的大问题。

从溺水死亡事故分析有下列几种原因

1、是学生安全意识淡薄。

种因素的影响下，一般就有可能促使脑部缺氧，引发休克性溺水，酿成事故。

2、是农村、城镇没有学生游泳的场所。

农村基本上没有建造游泳池，学生只能到溪流河塘、水库游泳，而这些地方水下情况复杂，极易造成安全事故。

3、是家长的有效监护缺位。

由于家长忙于自己的工作，监护责任未履行到位，疏于对子女的教育和管理，97%的溺水事故发生在校外，90%以上发生在农村地区。这是因为农村对绝大家长，采取的是“粗放

式”管理模式，众多儿童长期缺乏有效监管，校外活动得不到切实保护，学生溺水事故高发。

从发生事故的原因分析，这些溺水死亡的学生大都是在双休日或放学后在溪、河、湖、塘边玩耍或洗东西时，不慎掉进水中而造成溺水事故的发生。特别是随着气温逐渐升高，中小學生溺水事故还将会逐渐增加，安全形势将趋于严峻。

- 1、不准私自下水游泳。
- 2、不准擅自与他人结伴游泳。
- 3、不准在无家长带领的情况下游泳。
- 4、不准到无安全设施、无救护人员的水域游泳。
- 5、不准到不熟悉的水域游泳。
- 6、不准不懂水性的学生擅自下水施救。

尊敬的家长：

各位家长朋友下午好！非常感谢你们抽出宝贵的时间前来参加嘉汇城学校举行的安全教育家长会， 同时也很感谢大家对我们老师工作的真诚理解和大力支持。

今天的家长会主要和家长们探讨一个话题，就是请各位家长高度关注孩子的安全教育问题，尤其是防溺水的安全教育问题。据统计，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，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。也就是说，全国每年有近3000名儿童溺水死亡，平均每天都有100个儿童因溺水而失去生命。

下面请家长们认真观看防溺水的教育视频。(播放视频)

除了视频上发生这些示例外，最近我们周边的学校也发生了学生溺水死亡的事故，这些事故的发生令人十分痛心，对此，我们学校高度重视，要求各班切实加强学生安全教育，确保不发生此类事故。关于学生防溺水的安全教育，我主要强调以下几个方面：

第一、让孩子了解容易发生溺水的地方，让孩子时刻警惕，处处小心。一般发生溺水的地点都是在野外的危险水域：如水库、水坑、河流、溪边，游泳池等。

第二、提醒孩子游泳注意事项。首先，要选择正规、安全的游泳场所游泳；其次，小朋友游泳一定要有大人陪同，游泳前要做好准备活动，下水前应先热身，但不宜太剧烈。最后，提醒他们不要贸然跳水和潜泳，不要在水下憋气。

第三、教育孩子看到别人落水，不要盲目施救。

1、不能手拉手施救，因为落水者力大无比，稍不留神就会被溺水者拉下水，造成连环溺水的悲剧。

2、告诉孩子不能入水施救，小学生没有足够的能力入水救溺水者，千万不能下水救人，以免发生更多的悲剧。救援的第一要务是保证自身安全，不然就是添乱，甚至可能引发更大的悲剧！

第四、让孩子知道假如自己不慎落水，如何自救。

如果孩子不习水性，应迅速把头向后仰，口向上，尽量使口鼻露出水面，不能将手上举或挣扎，以免使身体下沉。及时甩掉鞋子和口袋里的重物，但不要脱掉衣服，因为它会产生一定的浮力，对你有很大帮助。假如周围有木板，应抓住，借用木板的浮力使自己的身体尽量往上浮。如果有人跳水相

救，千万不可死死抱住救助者不放，而应尽量放松，配合救助者把你带到岸边。

亲爱的家长，孩子的健康成长是您最大的牵挂，孩子的安全关系到孩子的一生，也维系着您一家的幸福。让我们积极行动起来，从自己做起，从现在做起，共同为孩子撑起一片平安的蓝天。

尊敬的老师、同学们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是：“珍惜生命，防止溺水”，溺水是游泳或掉进水坑、水井等常见事故，一般发生在溺水地点：游泳池、水库、水坑、池塘、河流、海滩等地方。

夏天是溺水的季节，每年夏天都有溺水事故发生。在溺水者当中，有些人不会游泳，有些人会游泳，甚至是游泳高手。在我国，意外伤害是0-14岁儿童死亡的主要原因。

全国每年平均有近5万名儿童死于意外伤害，每天有近150名儿童死于意外伤害。意外溺水是儿童意外伤害死亡的主要原因。0个因意外伤害而死亡的0~14岁儿童中，其中溺水死亡近6名。

20__年6月9日，山东省莱芜市，7名三年级游泳学生全部溺水身亡；湖南省邵阳市五名小学生溺水身亡。7名学生在黑龙江省哈尔滨市松花江游泳，4名学生溺水身亡。同一天，16名学生溺水身亡，这是非常令人难过的。

现在是炎热的季节，暑假即将来临，预防溺水伤亡必须引起每一个家庭、学校和全体学生的高度重视。

我希望每个学生在家里和他们的父母认真对待这些案件。同

样，学校应要求学生做到以下几点：

一、要树立安全感，加强自我保护，不要沿河走，不要挖沟，不要走偏僻的路，回家要一起走。

二、结合我院预防溺水知识的实际运用，坚决杜绝溺水事件的发生。

三、从我做起，听从长辈的教导，严格遵守学校纪律，坚决不打水仗。

四、在增强自我安全意识的同时，做好说服教育工作。坚决抵制和劝阻违反学校纪律、擅自取水的行为。

五、如果你想游泳，你必须去一个合格的游泳池，你必须有组织，在一个成年人的指导下游泳。

六、同学之间要互相关心、爱护，发现有些学生私自游泳或到危险的地方玩耍，要及时劝阻并告诉老师、家长。

在我们的日常生活中，如果有人掉进水里，我们在营救时应该怎么办呢？

最重要的一点是不要冲进水里救人，因为一旦溺水将是非常危险的。与溺水者在水中纠缠不仅会耗尽救援者的体力，有时甚至会导致救援者的体力衰竭，最终导致死亡。

因此，发现有人掉进水里，最正确的方法应该立即呼救，寻求大人的帮助。同时，可将救生圈、竹片、木片等扔向溺水者。

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，珍惜生命，防止溺水，杜绝悲剧的发生。

谢谢大家！

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是八()班的___。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！

亲爱的老师，同学们：

大家好！

水是我们生命当中不可缺少的资源，也是我们赖以生存的最重要的资源，但是对于我们学生而言，水又是我们生命当中存在的一个很大的安全隐患，每一年，我们的生活当中都会或多或少的出现很多的意外，其中也包括很多的溺水的事故。我们的生命是如此的多姿多彩，也是我们需要去珍惜和爱护的，但是生命也是非常的脆弱，是需要我们去用心呵护，也需要我们对自己的安全有一定的把握，所以不管是什么时候，我们都要去努力的呵护自己的生命，保护自身的安全。

最近气温在越来越高了，夏天马上就要来临了，每年夏天总会出现很多学生溺水事故的发生，所以在夏季来临之前，我也希望自己可以通过这次的演讲，给我们所有的同学打一个预防针，让我们在健康和平安当中度过这儿火热的夏天，也让安全伴随着我们成长，我们现在是初中生，在这个如花一样的年纪，这个成长迅速的时候，更是要在乎自己的生命安全，在夏天的时候，不要去外面不知名的水域，无任何安全保障之下去游泳，如果是想要游泳，也一定要去正规的游泳场所，在成年人陪伴之下，做好一切的准备，防止溺水事故的发生，在下水之前，也一定要做好游泳之前的准备活动，以防在游泳的时候出现抽筋等意外的因素而危害我们的生命安全，不会游泳的同学们更是需要注意自己的安全，不要随意下水，更是不能抱着自己的侥幸心理，有时候侥幸的心理往往会成为危害我们健康最重要的东西，所以我们要意识到事情的严重性，不要在水域旁边打闹嬉戏，如若自己身边真的出现了意外溺水的事情，一定要大声的呼救，寻求旁边成年人的帮助，千万不要自行下水救援，最安全的做法就是，我们在心底里面建立自己的安全意识，从根源上去避免事故

的可能性，我们要知道我们的生命只有一次，一旦我们发生任何的意外，家人，身边的人将会多么的难过，我们正处于最为美好的青春期，还有许多的事情在等着我们去完成，我们的梦想和目标都还没有实现，所以不我们要珍爱自己的生命，从自身开始预防溺水。

水在我们生命当中是非常重要的，但是水也是无情的，所以我们要从这一刻懂得关注自己的安全，懂得珍惜自己美好的生命，从现在开始预防溺水，也希望我们所有的同学都可以在这个夏天，乃至以后每一天都健康快乐的长大。

谢谢大家！

同学们、同学们：

大家上午好！

炎热的夏季快到了，许多人喜欢游泳，江河、游泳池给人带来欢乐享受之余，也潜藏着安全危机，因为缺少游泳常识而溺水死亡者时有发生。（近期，在沈阳市就有四起中小學生共10人溺水身亡的事故发生。）游泳前多一分准备和清醒，就可以带给我们永远的欢笑，更可以避免可能的后悔与遗憾。因此，我们外出游泳严格遵守”五不“：未经家长同意不去；没有会游泳的成年人陪同不去；深水的地方不去；不熟悉的河溪池塘不去。如遇有人溺水，要找会游泳的成年人，千万不要去盲目施救。

在游泳时应注意什么呢？

1. 下水时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋；
2. 下水前试试水温，若水太冷，就不要下水；

3. 若在江、河、湖、海游泳，则必须有伴相陪，不可单独游泳；

4. 下水前观察游泳处的环境，若有危险警告，则不能在此游泳；

5□

游泳如果遇到的意外有抽筋、陷入漩涡、被水草缠住等情况，应当采取下列自救方法：

(1) 遇到意外要沉着镇静，不要惊慌，应当一面呼唤他人相助，一面设法自救。

(2) 游泳发生抽筋时，如果离岸很近，应立即到岸上进行按摩，如果离岸较远，可以采取仰游姿势，仰浮在水面上尽量对抽筋的肢体进行牵引、按摩，以求缓解，如果自行救治不见效，就尽量利用未抽筋的肢体划水靠岸。

(3) 游泳遇到水草，应以仰游的姿式从原路游回，万一被水草缠住，不要乱蹦乱蹬，应仰浮在水面上，一手划水，一手解开水草，然后仰游从原路游回。

(4) 游泳时陷入漩涡，可以吸气后潜入水下，并用力向外游，待游出漩涡中心再浮出水面。

(5) 游泳时如果出现体力不支、过度疲劳的情况，应停止游动，仰浮在水面上恢复体力，待体力恢复后及时返回岸上。

同学们，安全无小事，让我们在心中永筑一道安全防线，为我们的生命负责！

；

珍爱生命预防溺水的演讲稿三分钟篇二

老师们!同学!你好。

我曾经看到过这样的图片：悲痛欲绝的家长，怀里抱着身体冰冷、无声无息的孩子泣不成声。这样的图片往往意味着一条幼小的生命因为本可以避免的错误消逝了。溺水事故，就像一位无情残酷的杀手，夺去了一条又一条宝贵的生命。

为此，我提出以下几点建议：

- 1、不要独自一人外出游泳、要游泳的话要有家长陪同。
- 2、不到江、河、湖、海等地方游泳，要到正规游泳馆。
- 3、游泳时不要依赖充气式浮具，如游泳圈、浮床等，万一泄气，无所依靠，容易造成溺水。
- 4、游泳时，如果皮肤受伤出血，应立即上岸。
- 5、遇到有人溺水时，应大声喊叫或拨打110请求协助，不可贸然下水施救。

同学们，我们的生命只有一次，世界上没有后悔药，可千万别做出令自己后悔莫及的事情来啊!

珍爱生命预防溺水的演讲稿三分钟篇三

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

演讲稿是在一定的场合，面对一定的听众，演讲人围绕着主题讲话的文稿。在发展不断提速的社会中，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高，相信很多朋友都对写演讲稿感到非常苦恼吧，以下是小编为大家收集的三分钟防溺水安全

演讲稿，希望能够帮助到大家。

三分钟防溺水安全演讲稿1

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

打造“平安瑞安”，开展“溺水安全教育周”，营造更安全的学习生活环境，努力防止此类悲剧再次发生。我们特此向全校学生发布以下倡议：

一、树立安全意识，加强自我保护，不参加危险活动，不在危险陌生的河流中游泳。

二、和家人一起在安全正规的游泳池游泳。并应做好相应的预防溺水的准备。

三、学习预防溺水的相关知识，并能把所学知识应用到实践中。

四、从我做起，严格遵守校纪。坚决避免参加危险的游泳活动。

五、在加强自我安全意识的同时，还要努力做好说服教育工作。对于违反学校的人，校纪律，私自外出洗冷水澡的行为，要坚决抵制并劝阻。

六、严禁私自或结伴到水库、沙溪河等水域嬉戏或游泳，严禁在设有“禁止游泳”或“水深危险”等警示标语的水域处下水戏水，严禁在公园尤其是靠河处逗留玩耍，严禁私自到河边看涨大水，严禁自行下河救人。

生命是宝贵的，每个人都只有一次，它不像财富能失而复得，也不像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，积极要求进步，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，杜绝悲剧的发生！

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

生命无处不在。在川流不息的人群中，来来往往那一颗颗跳动的心灵，那一张张微笑的脸庞，是一个个鲜活的生命；在散发着智慧气息的森林里，沐浴着阳光茁壮成长的小树，伟岸而祥和的参天古树，是一株株充满生机的生命；在那浩瀚无垠的大海里，无忧无虑畅游的小鱼，婀娜多姿的珊瑚，是无数灵动而美丽的生命。

夏季天气炎热，为防止学生在游泳中发生溺水事故，安全度过暑假，__小学开展了“预防溺水，安全度夏珍爱生命，谨防溺水”为主题的活动。

该校对学生进行“游泳安全”的主题教育，包括“溺水常识”、“溺水的预防与急救”、“珍爱生命，远离危险”等专题教育，学校在宣传窗进行“预防溺水，安全度夏”的专题宣传。同时发放告家长书，联系家长、社会齐抓共管，对游泳活动进行有利引导、正确对待。使孩子度过一个健康、文明、安全的暑期活动。

通过教育活动，使我区全体师生更加认识到“安全无小事，事事有安全”。安全教育日虽然过去了，但我们要积极发挥学校教育主阵地作用，安全教育将永远贯穿在我们的教育教学活动中。

溺水可以避免——一些学生为了逞强好胜，在不知水深河水底的情况下，就潜入水底，有的甚至在水底连续有两个小时

以上，还做各式各样的姿势，很容易因体力不支而溺水。

夏天天气炎热，游泳者来到水边游没做任何准备动作就跳下水了，结果导致头晕、恶心、心慌等不适应感觉，或出现抽筋、肌肉拉伤的事故。

有些学生下水前没有观察游泳处的环境，到一些水深，有漩涡，有障碍物等水域游泳时容易发生危险。发生危险时，小学生惊慌失措，不知如何抢救，有的甚至害怕逃走了，没有呼救，使溺水者失去援救的机会。

在小溪河水库游泳的小孩占了绝大部分，大多数孩子都没有家长陪同，独自或两三个人结伴而来，结果出现事故也没人知道。所以小孩游泳家长一定要陪同，而且家长一定要回游泳。这样万一发生溺水事故，也便于抢救。

我的演讲完毕！

各位尊敬的老师、亲爱的同学们：

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，__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。

一、游泳要注意哪些安全要点？

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。

二、要记住游泳六不准

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。

同学们，溺水是非常危险的，生命只有一次，我们要珍爱生命，提高安全意识，防患于未然。

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__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，接连发生中小學生溺水伤亡事故。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：

第一、溺水事故的危害。

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____名儿童因意外伤害而死亡，平均每天有近___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，_个因意外伤害而死亡的0~14岁儿童中，有近_个是因为溺水身亡的。也就是说，全国每年有近____名儿童溺水死亡，平均每天都有___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。

第二、时刻警惕，处处小心。

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。

第三、如何预防儿童溺水。

在每年_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！

老师们，同学们，大家上午好，今天我演讲的题目是珍爱生命，预防溺水。

天气越来越热，夏天即将到来。在炎热的夏季，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。据调查，在中国，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。在此，我希望大家做到七不三要：不私自下水游泳；不擅自与同学结伴游泳；不在无家长或教师带领的情况下游泳；不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；不到不熟悉的水域游泳；

不私自到江河、湖泊、水库、堰塘、水井边玩耍；不熟悉水性的学生不擅自下水施救。要在家长或长辈带领下游泳；要到有防护设施和施救人员的正规的游泳场所游泳；遇到同伴溺水时，要大声呼喊，并立即寻求成人帮助，不能手拉人等盲目施救。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。

预祝同学们过一个健康快乐的夏季。谢谢大家！

同学们：

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、关于游水我们要严格遵守“四不”：

- 1、未经家长教师同意不去。
- 2、没有会游水的成年人陪同不去。
- 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、不会游水。
- 2、游水时间过长，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：

游水，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。

为了确保游水安全，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水，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水。选择好的游水场所，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、必须要有组织并在教师或熟悉水性的人的带领下游水。以便互相照顾。如果集体组织外出游水，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水或不要到深水区游水。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水；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水，更不要酒后游水。

5、在游水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、在游水中，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、在游水中遇到溺水事故时，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。

；

珍爱生命预防溺水的演讲稿三分钟篇四

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

演讲未必都使用演讲稿，不少著名的演讲都是即兴之作，由别人经过记录流传开来的。小编在这里给大家分享一些最新三分钟防溺水安全教育演讲稿大全，希望对大家能有所帮助。

最新三分钟防溺水安全教育演讲稿大全1

老师和学生：

大家早上好!

我今天演讲的主题是：“珍爱生命，预防溺水”。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、沙滩等场所。夏天是溺水事故频发的季节，每年夏天都会发生溺水事故。溺水的人中，有不会游泳的，也有会游泳甚至水质好的。

在我国，意外伤害是0~14岁儿童死亡的主要原因。中国平均每年有近5万名儿童因意外伤害死亡，平均每天有近150名儿童因意外伤害丧生。意外溺水是儿童意外伤害的主要死亡原因。在10名0-14岁因意外伤害死亡的儿童中，近6人死于溺水。

现在是炎热的天气季节，暑假即将到来，所以每个家庭、学校和所有学生都必须高度重视预防溺水伤亡。我希望每个学生在家和父母认真对待这些案件。在这所学校，我们再次强调学生必须做到以下几点：

第一，树立安全意识，加强自我保护，不要沿河谷行走，不要走偏僻的道路，回家要结伴同行。

第二，将所学的预防溺水知识运用到实践中，坚决杜绝溺水事件的发生。

三、从我做起，听从长辈指示，严格遵守校纪，坚决不玩水。

四、在强化自我安全意识的同时，努力做好说服教育工作，坚决抵制和劝阻违反校纪、私自玩水者。

5. 想游泳就去有资质的游泳池，一定要有组织，在大人的带领下游泳。

6. 学生要互相关心，互相爱护。如果他们发现一些学生未经允许去游泳或在危险的地方玩耍，他们应该立即劝阻并告诉

老师和家长。

七、在我们的日常生活中，如果有人落水，我们抢救时该怎么办？

最重要的一点是，你不能冲进水里去救援，因为一旦被溺水的人抓住，就会非常危险。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，如果有人落水，最正确的方法是立即呼救，向大人求助。同时还有救生圈、竹竿、木板等。可以扔给溺水的人。

老师和学生：

大家早上好！

对每个人来说，生命只有一次。注重安全是对待生命、珍惜生命的有效方式。但是，在现实生活中，并不是每个人都有很高的安全感。你有没有注意到，我们身边往往有很多人因为自己的疏忽造成了不可挽回的后果，很多鲜活的生命转瞬即逝，给家庭带来了巨大的精神伤害和不可挽回的损失。为了学生的安全，作为教师，我们应该监督和学生的不良行为。每个人都照顾到自己岗位上的每一个层次，比自己更关心学生。我们需要做的是：

- 1、认真贯彻上级文件精神，积极开展预防溺水事故的教育宣传活动，落实“十个一”要求。安排防溺水安全教育作业；建立每周特殊教育制度；建立每日安全提醒制度，课前课后进行安全提醒。

- 2、每节课利用班会课，以“溺水安全教育课”为主题进行班会，通过具体案例和典型事例警示学生，让学生说出自己的事例和感受，增强学生的安全意识。如果他们能冷静地处理危险情况，尽量把伤害降到最低。

3、家校联合，共同预防。发一份《预防溺水家长报告》带回家：孩子在水里游泳一定要有家长陪同。平时不要在河边玩，也不要私自和同学一起游泳。

4、加强学生上课、放学等的考勤管理。并明确表示特殊的人会打电话和汇款。及时掌握缺勤学生信息，对请假学生采取追踪调查，了解缺勤和请假学生去向，不明去向的学生要第一时间向学校汇报，并和家长联系。

5、深入学生，了解班级学生状况，发现有游泳动向的学生，及时谈心引导，做好学生的思想工作，使学生切实提高认识，从源头上杜绝学生下河游泳。

6、特别要教育学生遇到同伴溺水时避免手拉手盲目施救，要智慧救援，并立即寻找成人帮助，学校也要向学生讲解防溺水知识，提高学生自救自护能力。

各位尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是——《生命如花》。

有人这样形容我们，我们是早晨冉冉升起的初阳，充满了青春活力，饱胀着蓬勃朝气，多么快乐，多么美丽！我们如此美妙的生命靠的是什么？唯一的答案：是安全！是“安全”这把拐杖捍卫着我们的生命，维护我们生存的权利、我们歌颂生命，因为生命是宝贵的，它属于我们每个人只有一次，最近一段时间，天气逐渐炎热，也是学生最易发生溺水事故高发时期，全国各地不断传来中小學生溺水的相关报道，这是我们生命的悲剧，为了不使这样的悲剧再次上演，我特提出以下倡议：

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，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。

生命无处不在。在川流不息的人群中，来来往往那一颗颗跳动的心灵，那一张张微笑的脸庞，是一个个鲜活的生命。在散发着智慧气息的森林里，沐浴着阳光茁壮成长的小树，伟岸而祥和的参天古树，是一株株充满生机的生命。在那浩瀚无垠的大海里，无忧无虑畅游的小鱼，婀娜多姿的珊瑚，是无数灵动而美丽的生命。

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。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。

老师、同学们：

从明天开始，我们开始放三天的端午节假期，在假期中，同学们在享受休假的同时，要时时刻刻牢记安全的重要性，不要到江河水库游泳，谨防溺水事故发生，平平安安过一个快乐的假期！“溺水”正是威胁着我们健康成长的故事之一。今天，我们就来了解一下发生溺水的常见原因：

- 1、在水边玩耍，下水摸鱼虾，捡落入水中的物品。
- 2、游泳时抽筋或在水中打闹。

3、到井边打水不慎落入井中。

溺水事故绝大多数发生在节假日和暑假期间，多数溺水者是不会游泳者，在水里戏水或在水边玩耍时造成溺水。溺水多为湖、河、溪、水库、水塘、水渠、沟(潭)等地点。

针对这些原因，老师给你们一些建议：

1、最好能学会游泳，我们小学生应在成人带领下游泳。

2、不要独自在河边玩耍。

3、不去非游泳区游泳。

4、不会游泳的同学，不要游到深水区，即使带着救生圈也不安全。

5、游泳前要做适当的准备活动，以防抽筋。

6、在井边打水时要格外小心。感冒、生病身体不适或虚弱不宜游泳。雷雨的天候不宜游泳。水温太低、太凉不宜游泳。游泳时禁止与同伴过份的开玩笑。不要随兴下水，特别是野外。风浪太大、照明不佳不要游泳。不明水域不要游泳、跳水。水浅、人多不可跳水。要在有救生员及合格场所游泳。下水前先做暖身运动。下水的装备要带全，一定要带泳镜。水中切忌慌、乱，如遇抽筋，请保持冷静，改用仰漂。

亲爱的老师、同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是：“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：小河、游泳池、水库、水坑、池塘、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。

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。现在天气慢慢变热，夏季也即将来临，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。在此我代表学校强调要求同学们树立安全意识，加强自我保护，不私自一个人或结伴下河游泳、玩耍，不走偏僻的道路，回家时要结伴而行。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。

从我做起，听从长辈教导，严守学校纪律，坚决不玩水。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。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。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。

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，珍爱自己的生命。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，只要我们在生活中提高安全防范意识，我们的生命将永远绽放光彩。

;

珍爱生命预防溺水的演讲稿三分钟篇五

演讲稿它是一种带有宣传性和鼓动性的应用文体，经常使用各种修辞手法和艺术手法，具有较强的感染力。小编在这里给大家分享一些三分钟防溺水安全教育演讲稿，希望对大家能有所帮助。

三分钟防溺水安全教育演讲稿1

老师和学生：

大家早上好！

天气越来越热了。为提高学生防灾避险能力，我校以宣传窗口、黑板报、班会等形式开展安全教育。今天，我想借国旗下演讲的机会，重点谈谈夏季防洪。

游泳是孩子们最喜欢的运动之一。但是，如果他们沒有做好准备，缺乏安全意识，发生事故时惊慌失措，无法静下心来自救，很容易被淹死。

在中国，意外伤害是0—14岁儿童的主要死亡原因。平均每年有近5万名儿童死于意外伤害，每天有近150名儿童死于意外伤害。意外溺水是儿童意外死亡的主要原因。在10名0—14岁因意外伤害死亡的儿童中，近6人死于溺水。

溺水是一种意外，如游泳或掉进水坑和井里。一般溺水的地方是游泳池、水库、水坑、池塘、河流、沙滩等地方。夏天是溺水事故多发的季节，每年夏天都会发生溺水事故。

溺水的人中，有的不会游泳，有的会游泳。现在是炎热的天气季节，暑假快到了，预防溺水非常重要。

第一，不要一个人出去游泳，不要在不懂水或者比较危险有溺水事故的地方玩耍或者游泳。

第二，要想游泳，必须在符合要求和规范的游泳池游泳，必须有成年人组织带领。

三、学生要互相关心，互相爱护。如果学生发现他们私下游泳或在危险的地方玩耍，他们应该立即劝阻并告诉老师和家

长。

在我们的日常生活中，如果有人掉进水里，我们应该怎么去救他们？最重要的是不要冲进水里救人，因为一旦被溺水的人抓住，就很危险。在水中与溺水者纠缠，不仅会耗尽救助者的体力，有时甚至会导致救助者体力不支，最终导致死亡。

所以，当有人落水时，最正确的方法是立即呼救，向大人求助。同时还有救生圈、竹竿、木板等。可以扔向溺水的人。

亲爱的老师和同学们：

大家好！

生命最宝贵，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。夏天来了，天气很热。一些学生喜欢在有水的地方玩耍和游泳，如河流和鱼塘，这些地方容易发生溺水事故。为了积极应对以“预防溺水”为主题的“安全教育”活动，创造更安全的学习和生活环境，努力防止此类悲剧再次发生，我们应该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不可挽回的后果，造成不可挽回的损失。学生必须充分认识到这一点，深刻认识到溺水事故的危害，远离危险场所，避免溺水事故的发生。

除此之外我也建议每一个学生都要提高自己的安全意识和自我保护能力。同学们平时、节假日不准私自到河边、池塘等危险地带玩耍。不得擅自与同学结伴出去玩，更不得到河边、池塘等地方游泳。不在无家长或老师带领的情况下出去玩和游泳。不到无安全设施、无救护人员的水域玩耍和游泳。不到不熟悉的水域、地域玩耍和游泳。午休时间较长，任何学生不得擅自出外游泳。

希望同学们要时刻牢记这些要求和建议，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。也希望家长和学生一起了解预防溺水的相关要求，共同承担起监护责任，确保孩子的安全，希望同学们要重视这个问题。

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！

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好！

我今天演讲的题目是《珍爱生命，预防溺水》。

夏天越来越热了。游泳是最受欢迎的体育活动之一。然而，由于缺乏安全意识，溺水事故很容易发生。近年来，中小学生溺水死亡多发生在周末、节假日或放学后；大多发生在农村地区；大多发生在无人看管的河流、池塘等野生水域；大多发生在学生自己一起玩的过程中，有的是一起游泳淹死的，有的是为了救溺水同伴被很多人淹死的。

夏天是安全事故的高发季节，预防溺水事故无疑摆在了重要位置，为创建安全的学习生活环境，杜绝此类悲剧的发生，在此特向全校同学提出如下要求：

- 1、禁止私自或结伴到河、塘、溪流边玩耍，在任何时候都不得私自到江、河、湖、塘、水库中游泳或嬉水。

2、要坚持做到“六不”：不私自下水游泳；不擅自与他人结伴游泳；不在无家长或教师带领的情况下游泳；不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；不到不熟悉的水域游泳；不熟悉水性的学生不擅自下水施救。坚决做到“四不去”：未经家长教师同意不去；没有会游泳的成年人陪同不去；深水的地方不去；对水情不熟悉的江、河、湖、塘、水库不去。

3、见到有人落水时，不盲目下水施救或者避而不见，而应大声呼救或报警(110)，避免发生因盲目施救而导致更大的不幸。

4、每个人从我做起，严守学校纪律，用学到的防溺水知识运用于实际，坚决杜绝溺水事件的发生。在加强自我安全意识的同时，对于那些违反学校纪律，私自玩水、游泳的行为，要坚决抵制、劝阻并报告学校老师。

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好！

我来自__，名叫__，很高兴站在这个平台上给大家演讲！我今天演讲的题目是《预防溺水，从我做起》。

水的性格变幻莫测。出汗热的时候经常去那里玩会问候你。有时候会让大家玩得很尽兴，但有时候会在中途突然露出水的冰冷，让你淹死在河里或池塘里。

这种事情是我们不愿意看到的，因为它代表了一个活着的生命的死亡，一个家庭的悲痛，无数人的遗憾。

其实溺水的真正原因往往是心里有点侥幸。就是有了这个小小的侥幸，我们可以在不知道、不做好安全措施的情况下，在泳池或河里游泳，也可以因为准备不足而在危险来临的那一刻惊慌失措，最终酿成悲剧。

如果，如果我们所有人心里都能有足够的警惕，对自己的人生有足够的热爱和追求。那么，我认为这样的类似事件应该大大减少。不是宣传不够好，而是大家都觉得不是为了自己，都觉得自己是特别的那个。偶尔一两次也不会造成什么大问题。

老师们、同学们：

大家早上好！

我今天国旗下讲话的主题是防溺水安全教育。

天气越来越炎热，我校为了增强同学们防灾避险的能力，利用宣传橱窗，黑板报、班队会等形式进行安全的教育。今天，我想利用国旗下讲话的机会，重点讲一讲夏季预防溺水的事情。

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0~14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。意外溺水是儿童意外伤害的首要死因。

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，每年夏天都有游泳溺水身亡事故发生。在溺水者当中，有的是不会游泳的人，也有的是一些会游泳、水性好的人。现在正是天气逐渐转热季节，暑期即将来临，中小學生溺水伤亡的事故也明显多了起来。

在这里我建议大家：

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。

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。

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。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：

随着气温上升，炎热的夏天就要来了。夏季是溺水事故高发时期。每年都有学生溺水，刚开始花蕾绽放，却被无情的河水吞噬，令人痛心。

相关数据显示，目前我国每年有1.6万名中小學生非正常死亡，平均每天约有40名学生死于溺水、交通或食物中毒事故，几乎相当于我们班的人数！

其中，溺水是第一个意外死亡。不久前，全国各地发生了十多起溺水事件，包括成年人和我们的一些未成年人。

夏天，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。其中一些事故是由于学生在溺水时相互救援时没有掌握科学的救援技巧造成的。学校不鼓励学生下水救人。当发现有人溺水时，学生们永远不要冲进水里去救他们。他们应该立即呼救，并找到成年人来帮助他们。同时，在保护自己的前提下，要把救生圈、竹竿、木板等东西扔给溺水的人，然后拖到岸上。

今天学校向全体同学提出以下六点建议，希望同学们严格遵守：

(1) 在校、周末、节假日期间，未经父母或其他监护人同意，不得在河(塘)内游泳；

(2) 不准擅自邀请其他学生在江(塘)游泳；

(3) 在不会游泳的监护人带领下，不准在江(塘)内游泳；

(5) 不得擅自在沙滩或滩涂下玩耍；

(6) 当你看到有人落水，而你又无力自救时，不准下水救人或避免逃跑。你应该采取呼救和报警等措施。

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。水无情，人多情。其实只要关注生活中的各种游泳和游泳事项，提高安全防范意识，学会溺水如何自救，溺水如何救助他人，溺水事件还是可以预防的。

同学们，珍惜我们的生命！生命宝贵。每个人只有一次。它不像财富可以恢复，也不像平原上无边无际的草地。谁失去了生命，不仅为自己失去了一切，也给活着的亲人留下了创伤。所以要时刻警醒自己珍惜生命，防止溺水。

请牢记！

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

现在天气炎热起来了，在这么一个炎炎季节当中我们一定要注意安全，注意预防中暑，还有就是预防溺水，这两件事情是现在主要任务，我们需要落实好，生命只有一次，大家都

是一样的，千万不要逞强，新闻上面报道的一些溺水情况绝对不是危言耸听，同学们我们要自觉起来，不要感觉自己水性好就可以下水嬉戏游泳什么的，今天我就是重点来讲一下这个问题。

在这个天气我们除了要做好防暑工作之外，要注意千万别下水洗澡，有的时候我就能够看到这种现象，在塘里面，水库里面有些人就肆无忌惮的在嬉戏，这样的现象是非常危险的，我们不能欧股模仿，这种情况危机生命安全，在生活当中保障自身的生命安全是主要的，我们作为一名初中学生了，这种基本的安全问题是不需要一再的提醒了，老师也是经常跟我们讲到这个问题，所以说无论是在什么时候都不能忽视这种细节，在生活学习当中一定要注意安全，还是刚刚说到的，任何时候都不能以自己水性好就下水游泳，不知道意外什么时候来，危险时刻都是存在的，所以同学们我们千万要自觉一点了。

很多血淋淋的例子都摆在眼前，每年溺水的人那么多，我们千万不能抱有侥幸心理，作为一名学生还是要把自己的安全放在第一位，学校也是非常重视的，经常都会跟我们做这类安全的讲座，我们早就应该有这种意识了，虽然夏天的到来，现在也是越来越炎热，我们应该有用一个正确的方式解暑，私自下水洗澡绝对是下策，这是非常危险的，生命的脆弱我们应该清楚，这种例子笔笔皆是，同学们我们一定要重视起来，忽视对自己的要求就是蔑视自身的安全，未来还是要做好充分的准备，给自己加油打气，不管用一个什么样的方式都应该去遵守这些规定，溺水是我们不得不防的，作为一名学生就应该清楚身边潜在这写危险，一切最终还是需要我们自觉。

;