

最新预防触动演讲稿三分钟(优质5篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

预防触动演讲稿三分钟篇一

亲爱的各位同学：

夏天已到来。游泳安全渐成为学校安全教育的热门话题。

水塘、河流和小溪给人带来欢乐享受之余，也潜藏着安全危机，游泳前多一分预备和苏醒，就可以够带给我们欢笑，更可以免可能的后悔与遗憾。石宅小学学校本着“以人为本”的精神，为确保师生安全，严防因游泳带来安全事故的发生。在校期间制止任何同学私自到游泳池、水潭、小溪等有水源的地方嬉戏与游泳。上星期，学校已给每位同学分发了一份《致中小學生家长的一封信》，希望同学们经常和家长一起认真地去学习一下印在背面的《防水安全三字经》、《防溺水“六不”》、《四个牢记》等内容。

在家期间，除非有父母亲的亲身陪同否则也不准下水游泳！假如要跟随父母参加游泳，那末应留意甚么呢？我们聚集了有关知识。请同学们耐心肠听下去一定会有收获的。

一、游泳安全要点

- 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，若有危险正告，则不能在此游泳；

7、在海中游泳，要沿着海岸线平行方向而游，游泳技术不精良或体力不充分者，不要涉水至深处。在海岸做一标记，留意自己是否是被冲出太远，及时调剂方向，确保安全。

二、如何预防游泳时下肢抽筋

游泳前一定要做好暖身运动。

游泳前应考虑身体状况，假如太饱、太饿或过度疲惫时，不要游泳。

游泳前先在四肢擦些水，然后再跳入水中。不要立即跳入水中。

游泳时如胸痛，可用力压胸口，等到稍好时再上岸，

腹部疼痛时，应上岸，最好喝一些热的饮料或热汤，以保持身体暖和。

三、夏季游泳溺水自救方略

如何保证游泳的健康和安全，避免溺水事件的发生？对水情不熟而冒然下水，极易造成生命危险。万一不幸遇上了溺水事件，专家先容，溺水者切莫慌张，应保持平静，积极自救：

(3)要是大腿抽筋的话，可一样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

对溺水者，除积极自救外，还要积极进行陆上抢救：

(1)若溺者口鼻中有淤泥、杂草和呕吐物，首先应清除，保持上呼吸道的通畅；

(3)若是溺者已昏迷，呼吸很弱或停止呼吸，做完上述处理外，要进行人工呼吸。可使溺者仰卧，救护者在身旁用一手捏住溺者的鼻子，另外一手托着他的下颚，吸一口气，然后用嘴对着溺者的嘴将气吹入。吹完一口气后，离开溺者的嘴，同时松开捏鼻子的手，并用手压一下溺者的胸部，帮助他呼气。如此有规律地反复进行，每分钟约做14—20次，开始时可稍慢，以后可适当加快。

希望每个同学都能牢牢记住老师的教育，阔别危险，珍重自己的生命。

预防触动演讲稿三分钟篇二

常听爸爸妈妈说，地震是一件多么可怕的事，具体怎么可怕呢，今天我们是怎样从大人们那里认识地震的。

爸爸说，地震会造成人员伤亡、房屋倒塌、道路断裂等直接灾害，还会造成爆炸、火灾、水灾、海啸、滑坡等次生灾害。我们在日常生活中应该加固家中墙壁上的悬挂物，熟悉家中水、电、气阀门的位置，门口儿走廊不堆积杂物，保证疏散通道的畅通。

老师说，地震发生的时候，如果在上课，就要在老师的指导下迅速护头，闭眼，躲在各自的课桌下，等安全的时候听从指挥逃到室外空旷的地方，如果在操场，可以原地蹲下，双手抱住头部，注意避开高大的建筑物，如果在高楼或者来不及逃生，立刻在室内找到一个狭小的空间，房屋内的墙角儿或者坚固的家具旁躲避。等到安全的时候再跑到空旷的地方。注意不要在阳台和楼梯上躲避。

遇到地震的时候，我们不要慌张，冷静下来，回想一下我们

学的防震知识，就会更好的保护好我们自己。

预防触动演讲稿三分钟篇三

各位同学：

5月12日14时28分04.0秒，在四川汶川县发生8.0级地震，包括北京、上海、贵州、重庆、湖北、湖南、江西等全国各省市均有震感。据有关部门统计，截至5月14日14时，汶川地震死亡人数达14866人，失踪1405人、被埋25788人、受伤64746人，其中四川达14463人。

人的生命是最宝贵的。看着无数无家可归的人们，看着不断攀升的伤亡数字，看着受灾现场的残垣断壁，每个人的心中都会涌起无限的哀思和捶叹。伸出我们的双手，献出我们的爱心，以捐款方式为受灾人民提供援助，帮助四川汶川县灾民度过难关！我们充分理解他们的心情，因为我们对生命有着共同的尊重，更因为我们都是中国人！

朋友们，请伸出你的援助之手吧！你的一颗爱心就可能救助一位处于雨雪之中的四川汶川县灾民，使他们看到生的希望，这是何等的无量之德啊！

最后，向在四川汶川县地震中遭遇不幸的罹难者表示深切的哀悼，向受灾人民致以诚挚的问候！我们相信四川汶川县人民一定会战胜这次地震带来的困难，重新建立美好的家园！

预防触动演讲稿三分钟篇四

全球主要有两条地震带，即环太平洋地震带，80%的地震都发生在此；地中海—喜马拉雅地震带（亚欧地震带），15%的地震发生于此，另有5%的地震发生在其他区域。这几次地震均发生在这两条地震带上，例如的汶川地震，今年的玉树地震都是处于地中海—喜马拉雅地震带东端。智利地震则属于环

太平洋地震带。“一般来说，地震活动某个时段比较频繁，某个时段比较稀疏。”何永年说，但这是个非常复杂的专业问题，人类记载地震的时间很短，这是对地震发生做出的初步分析。

对地质活动有了个初步了解，民众对此就不必太恐慌了，更不该听信一些某地将发生地震的传言。如果真不放心，大家也可以在家备一个急救包，在突发各种灾难时都可应急。地震多发国日本的经验值得借鉴。

日本的“备灾应急物品袋”

有饮用水、压缩食品、收音机、常用药品、常用器械、简易帐篷等。欧美很多家庭也会常备急救包，内放矿泉水、饼干、哨子、电筒及一块毛巾。“应急包一定要放在平时活动最多的地方，例如卧室床头等，以使用最短的时间拿到。”专家说。一般来说，应急包从一两公斤到15公斤不等。

如果真遇到地震，不要惊慌。如果住的是平房，应立即跑到门外。如果住的是楼房，千万别跳楼，应该立即切断电闸，关掉煤气，暂避到洗手间等跨度小的地方，或桌子，床铺等下面。

若在学校、影院、办公室等地方，应立即到桌子下、坚固物体下、承重的柱子下躲避，震后迅速撤离，以防强余震。

预防触动演讲稿三分钟篇五

有一天，回家的时候，妈妈对我说：“今天的苍蝇怎么这么多啊，单位的窗台上密密麻麻都是苍蝇，现在11月份了，苍蝇都冬眠了，哪儿会有这么多苍蝇呢？有的人说这么反常的情况，没准会有什么事要发生呢。”谈论了一会儿，我们觉得和生活没有关系，所以就没有把它放在心里。

过了几天，星期六一大早，爸爸正在准备早点，我在梳头，妈妈在洗衣服。她一边洗，一边说等会儿带我去医院拔牙。刚说完，就听见家里的窗户发出轰隆的响声，妈妈以为是被风吹的，打开窗户，把头伸出去，咦，今天没风啊。紧接着，整个房子都发出隆隆的响声，地板也在震动，我害怕起来。啊，是不是地震了？我大叫一声：“地震啦！”爸爸把手上的牛奶一扔，过来抱住我，妈妈在一旁吓得目瞪口呆，不知道怎么办好。爸爸抱着我和妈妈一起躲在大衣柜里，可这也不是办法啊。这时听到楼道里有人往下跑，我们犹豫了一会儿，才往楼下跑。到了楼下，人可真不少，楼之间的空地上都站满了人。大家都一脸恐慌，纷纷谈论刚才发生的地震。到底是哪儿地震，当时谁都不知道，晚上看新闻，才知道是九江的瑞昌县发生5.7级地震，有一万八千多栋房屋倒塌，13人死亡。

现在回想起来，几天前妈妈说的那些苍蝇的事，是不是和地震有关系呢？自然灾害来临前，是不是有些预兆呢？赶紧动手，我和爸爸一起上网，查找了有关地震前兆的资料，唐山大地震前，海河里的鱼纷纷上浮，跳离水面；飞虫，小鸟密密麻麻停在一处，一动不动；村庄里的老鼠、黄鼠狼成群地向村外转移，清澈的井水忽然变浑浊，而且水面忽升忽降，狗不停地叫。原来，地震前真的是有前兆的啊。可是这些前兆的科学依据并不充分。

这次发生的地震真可怕啊。怎么才能预测地震呢？这可需要很多科学知识啊。为了将来能使人们预防自然灾害，我们现在就要好好学习。