

# 防溺水安全班会活动目的 预防溺水班会教案(精选6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 防溺水安全班会活动目的篇一

指导思想：在班会上，通过多种形式对学生进行“预防溺水、防雷电”安全知识的宣传，包括“溺水常识”、“溺水的预防与急救”，帮助学生了解雷电的危害以及如何防止雷电，为学生营造一个和谐、安全的学习氛围，避免自然灾害对学生造成伤害.使学生进一步掌握了相关的救生与自救知识，更是进一步提高了学生的安全意识和自护能力，使广大同学更加认识到“安全无小事，事事有安全”。

- 1、初步了解溺水安全的有关内容，知道每一个学生都要提高安全意识。
- 2、利用防雷电知识宣传活动，不断提高学生自我安全防范意识。
- 3、重视防雷，防溺水安全知识的学习，增强学生的自我保护意识，提高学生的自我保护能力。

活动形式：以讨论为主

班会过程：

二(2)班关爱生命，预防溺水，防雷电主题班会现在开始。

a□夏天来了，暑假快到了，游泳是大家喜爱的消暑解热的活动。

b□是啊!对同学们来说，游泳不但可以锻炼身体，增强体质，还可以提高身体的协调性。但是游泳必须要注意一定的安全。每年都有很多青少年发生游泳溺水事故。一个个例子，一组组数据，实在让人触目惊心。

### 一、听一听

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，溺水身亡。5月7日，山西省应县7名中小學生结伴到一水库玩，其中1名小学生五年级女生在水库边洗手时，不小心踩空滑落水中，其他同伴伸手去救落水学生，5名学生陆续坠入水中，溺水身亡。5月15日，广西壮族自治区全州县石塘高中4名学生外出游玩，在返回途中遭遇洪水，溺水身亡。

### 二、议一议

a: 有的学生私自下水，没有成人的陪同下；有的学生为了逞强好胜，在不知水的深度和水底的情况下，就潜入水底；有的甚至在水里连续游两个小时以上，还做各式各样的姿势，这样很容易因体力不支而溺水；等等。

a□这必须多方面努力。如：家长要加强暑期儿童的人身安全监护措施，同时提醒儿童不要擅自到水库、池塘等水域游泳。游泳时必需有救生设施和熟悉水性的成年人陪护，到游泳馆游泳需有专业救生人员陪护。儿童必需掌握必备的游泳安全的知识。也必需掌握必备的游泳急救知识和自救知识。等等。

### 三、说一说

班长：现在我们来谈一谈游泳安全的知识。

a□保持自身良好的身体状态;下水时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水,以免抽筋;饮酒不宜游泳;有开放性伤口、皮肤病、眼疾不宜游泳;感冒、生病、身体不适或虚弱不宜游泳。

b□做好充足准备工作,预防抽筋;做好身体热身准备工作,游泳前先在四肢擦些水,然后再跳入水中。不要立刻跳入水中;腹部疼痛时,应上岸,最好喝一些热的饮料或热汤,以保持身体温暖。

d□游泳时禁止与同伴过份的开玩笑;要在有救生员及合格场所游泳。

班长:万一不幸遇上了溺水事件时我们怎样自救?

a□万一不幸遇上了溺水事件,同学们切莫慌张,应保持镇静,积极自救:水中切忌慌、乱,如遇抽筋,请保持冷静;当发生溺水时,不熟悉水性时可采取自救法,此时千万不要慌张,不要将手臂上举乱扑动,而使身体下沉更快。

b□对于手脚抽筋者,若是手指抽筋,则可将手握拳,然后用力张开,迅速反复多做几次,直到抽筋消除为止;若是小腿或脚趾抽筋,先吸一口气仰浮水上,用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾,并用力向身体方向拉,同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上,帮助抽筋腿伸直;要是大腿抽筋的话,可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

a□同学们,若遇到溺水者,应迅速游到溺水者附近,观察清楚位置,从其后方出手救援。当没有把握时不应下水救人,可一面大声呼救一面利用竹竿、树枝、绳索、衣服或漂浮物抢救。让落水者攀扶上岸。

班长:在救护溺水者时,怎样进行急救?

a□将伤员抬出水面后,应立即清除其口、鼻腔内的水、泥及

污物，用纱布(手帕)裹着手指将伤员舌头拉出口外，解开衣扣、领口，以保持呼吸道通畅，然后抱起伤员的腰腹部，使其背朝上、头下垂进行倒水。

b□呼吸停止者应立即进行人工呼吸，一般以口对口吹气为最佳。

c□心跳停止者应先进行胸外心脏按摩。

#### 四、 小结

a□今天我们在班会上通过多种形式对同学进行“预防溺水”安全知识的宣传，包括“溺水常识”、“溺水的预防与急救”等等，教育同学要保持高度的安全意识，提高对溺水危害的认识，坚决杜绝溺水事故的发生。

b□经过今天的学习，我们掌握了游泳的安全知识和急救基本常识。为了更好的记忆，我在这里给同学们朗诵诗歌“防溺水歌”。

我防溺水有高招，大人陪伴第一招。私自游泳很危险，不去深水很重要。

我防溺水有高招，泳前热身第二招。伸手踢脚弯弯腰，预备动作不可少。

我防溺水有高招，解除抽筋第三招。赶紧上岸很重要，喝杯糖水解疲劳。

防溺水措施要知道，不可逞能不骄傲。“安全”二字记心中，远离危险身体好。

#### 五、什么是雷电？雷电(闪电)的发生频率与特点

案例讲述：时间：20\_\_ .5.18晚上 地点：贵州省贵阳市

这天晚上，天气闷热、乌云密布，贵阳市花溪麦坪乡彭关页岩砖厂承包人樊世成和周平、何灼青等七人围坐于该厂工棚内吃晚饭。8时10分左右，突然一声炸雷响过，靠在门方一侧的樊世成应声倒地。见此情景，民工们一边将他抬到床上，一边打电话向医院求救。两小时后医护人员赶到，樊世成不治身亡。事后有关部门的现场调查资料显示：民工工棚高仅3米，无防雷装置，电视机室外天线高出屋面5米。天线安装点距离灾害点直线距离为2米。发生雷击事故时樊世成身穿湿衣站于门侧，电视机天线连线正好位于身后上部。

## 六、雷电的危害

雷电对人体的伤害，有电流的直接作用和超压或动力作用，以及高温作用。当人遭受雷电击的一瞬间，电流迅速通过人体，重者可导致心跳、呼吸停止，脑组织缺氧而死亡。另外，雷击时产生的是火花，也会造成不同程度的皮肤烧灼伤。雷电击伤，亦可使人体出现树枝状雷击纹，表皮剥脱，皮内出血，也能造成耳鼓膜或内脏破裂等。

## 七、雷击一般在哪儿？

- 1、缺少避雷设备或避雷设备不合格的高大建筑物、储罐等；
- 2、没有良好接地的金属屋顶；
- 3、潮湿或空旷地区的`建筑物、树木等；
- 4、由于烟气的导电性，烟囱特别易遭雷击；
- 5、建筑物上有无线电而又没有避雷器和没有良好接地的地方。

## 八、怎样防雷

- 1、建筑物上装设避雷装置。即利用避雷装置将雷电流引入大地而消失。
- 2、在雷雨时，人不要靠近高压变电室、高压电线和孤立的高楼、烟囱、电杆、大树、旗杆等，更不要站在空旷的高地上或在大树下躲雨。
- 3、不能用有金属立柱的雨伞。在郊区或露天操作时，不要使用金属工具，如铁撬棒等。
- 4、不要穿潮湿的衣服靠近或站在露天金属商品的货垛上。
- 5、在雷雨天气，不要去江、河、湖边游泳、划船、垂钓等。
- 6、在电闪雷鸣、风雨交加之时，若旅游者在旅店休息，应立即关掉室内的电视机、收录机、音响、空调机等电器，以避免产生导电。打雷时，在房间的正中央较为安全，切忌停留在电灯正下面，忌依靠在柱子、墙壁边、门窗边，以避免在打雷时产生感应电而致意外。

#### 九、【学生讨论】你认为应该怎样防雷？

- 1、打雷时，要关好门窗，尽量不要拨打、接听电话、手机或上网，拔掉家用电器的电源以及电话线、电视闭路线等可能将雷电引入的金属导线。
- 2、在室内也要离开进户的金属水管以及跟屋顶相连的下水管，铁丝不要拉到窗户、门口。
- 3、遇到突然的雷雨，出现发硬竖起来时，应该双脚并拢蹲下，同时拿掉身上的金属物品和发卡、项链等，不要与人拉在一起，最好使用塑料雨具、雨衣等。
- 4、外出躲避雷雨时，要注意不要躲在洞穴、大石、悬崖、草

棚和孤树等危险地方。

5、注意收听天气预报，有雷雨天气时尽量不要外出，并提前做好应急预防。

班长：二(2)班“珍爱生命，防溺水，防雷电”主题班会到此结束。

班主任点评：同学们，经过今天的学习，我们掌握了游泳的安全知识和急救基本常识，进一步增强了自我保护意识，为即将到来的夏季学生溺水高发期提供了有力的安全保证，在炎炎夏日的长假中，希望大家出外游泳时要时刻保持安全保护的意识，要选择安全的游泳场所进行游泳。老师也希望通过这次防雷主题班会，同学们知道防雷的重要性，在日常的工作、学习、生活中能学以致用，做一个懂得保护自己的学生。

## 防溺水安全班会活动目的篇二

大家好！

今天我演讲的题目是《珍爱生命，预防溺水》。

进入夏季天气越来越热，游泳，是大家喜爱的体育锻炼项目之一。然而，缺少安全防范意识，极易发生溺水伤亡事故。近年来的中小学生溺水死亡事故，多发生在周末、节假日或放学后。多发生在农村地区。多发生在无人看管的江河、池塘等野外水域。多发生在学生自行结伴游玩的过程中，有的是结伴游泳溺亡，有的是为救落水同伴致多人溺亡。

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，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。

同学们，我们每个人是家庭的希望，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。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：珍爱生命，预防溺水。

谢谢大家！

## 防溺水安全班会活动目的篇三

1. 提高安全意识，学习溺水安全的有关知识，在学习中增强与同学的合作交流意识。

2. 初步了解溺水安全的有关内容，要求每一个幼儿都要提高安全意识。

3. 自己能改变生活中不遵守溺水安全的不良习惯，提高对生活中违反安全原则的行为的辨别能力。



4. 培养幼儿敏锐的观察能力。

5. 初步培养幼儿用已有的生活经验解决问题的能力。

教学重点：

学习溺水安全的基本知识, 培养有关防范力。

教学过程：

一、谈话引入小朋友, 现在是什么季节?对, 现在是夏季, 天气渐渐变得很热了, 你们热了怎么办?可是今年有好几个小朋友因为热就悄悄去河里、池塘里洗澡, 你们想知道他们去洗澡发生了什么事吗?告诉你们, 今年涪陵有好几个小孩下河洗澡被淹死了, 他们再也见不到自己的爸爸妈妈了。他们好可怜, 老师伤心, 他们的爸爸妈妈也很伤心。

(一)、老师先向幼儿讲几点防溺水的知识要点(1)教育幼儿周末、节假日、寒暑假严禁到江河、池塘、无盖的水井边等处戏水、游泳。不能独自或结伴到池塘边钓鱼、游泳、玩水。

(2)教育幼儿在来园、离园的途中千万勿去玩水, 下江游泳。

(3)我们是幼儿园的小朋友, 很多同学都不会游泳, 如果发现幼儿不慎掉进江河、水库、池塘、水井里等, 我们不能擅自下水营救, 应大声呼唤成年人前来相助或拨打“110”。

(二)、老师谈谈事例, 并由幼儿扮演小品本学期\_\_学校在周末, 几名幼儿到讲河边钓鱼玩, 有两名幼儿不慎溺水死亡。这个悲惨的事实告诉我们了什么?这几个同学违反了哪些安全规则?我们应如何遵守安全规则。

(1)议一议：

这几个小朋友违反了哪些安全规则?

我们应如何遵守安全规则？

(2) 把小朋友的错误纠正过来。

(3) 由这个事实谈谈我们的心得体会。

(三)、说一说说说日常生活中应该怎么防范溺水事故的发生。

三、小结：

(1) 通过这节课的学习，你懂得了什么？

(2) 教师小结：人的生命只有一次，幸福快乐掌握在你的手里，希望你们通过这节课的学习，学会珍惜生命，养成自觉遵守溺水安全原则的好习惯。

## 防溺水安全班会活动目的篇四

最近，某市十余名小学生在水库附近游玩时，部分学生下水游泳，导致3人不幸溺亡。为了增强安全意识，让学生学会保护自己，6月12日下午，育才小学各班级开展了“珍爱生命，预防溺水”的主题班会。每个班都用自己独特的方式告诉大家要爱惜自己的生命，提高安全意识，提高自救能力。

在五年级7班的班会上，同学们准备了动画、歌谣、小品、问答……我声情并茂地给大家讲了一个故事：一个不珍爱自己生命的女孩，整天酗酒、飙车。他的父亲为她导演了一场她的“葬礼”，在葬礼上，她看到了她妈妈给她的一封信，信中讲述了这个女孩去世后她的父母是多么伤心，她曾经的梦想再也无法实现了。女孩被惊呆了：生与死竟然只是一线之隔，多彩的生活与只有黑白色的葬礼间的变换是如此的容易。这个故事让同学们触动很大，他们听完后都若有所思，对生命又有了新的认识。

接下来表演的小品，讲的是两个人在河边互相吹嘘，为了表现自己厉害，不听河边木牌“禁止游泳”的劝告，擅自下水游泳，结果差点淹死，幸好有路人把他们救了上来。他们幽默的表演赢来了同学们阵阵欢笑。在欢笑中大家对防溺水又加深了认识。

同学们表演之后，是有奖问答。

“假如有人溺水，是应该自己上去救援还是向周围的大人呼救？”

“在没有确定水深的环境下可不可以下水游泳？”

“如果你的同学被劫匪绑架了，你如何报警？”

“被烫伤后，应该马上采取的措施是什么？”

同学们有的在苦思冥想，有的把手举得高高的，争着回答问题。当回答正确时，大家一片喝彩，当回答错误时，则是一片叹息声。当有些题目大家知道答案时，都很惊讶，原来自己一直的想法都是错误的！这下子终于明白了遇到这种情况时应该怎么做。

经过了这次班会，我们更深地理解了每个人的生命只有一回，但有些人却因为那“一次”疏忽或狂欢而失去“一生”。请珍惜自己的生命吧！

## 防溺水安全班会活动目的篇五

珍爱生命，预防溺水。

1、提高安全意识，愿意自觉去学习溺水安全的有关知识，在学习中增强与同学的合作交流意识。

2、初步了解溺水安全的有关内容，知道每一个学生都要提高安全意识。

3、自己能改变生活中不遵守溺水安全的不良习惯，提高对生活中违反安全原则的行为的辨别能力。

4、使学生学会珍爱生命，学会自救的方法

1、在黑板上写出班会主题：珍爱生命、预防溺水；

2、收集有关防溺水事故发生的资料；以及夏季游泳溺水自救方略资料。

一年级二班“关爱生命，预防溺水”主题班会现在开始。

主持1：夏天来了，天气变热了，游泳是大家喜爱的消暑解热的活动。

主持2：是啊！对同学们来说，游泳不但可以锻炼身体，增强体质，还可以提高身体的协调性。

主持1：众所周知游泳的场所有很多。除了室内室外游泳池，还有迷人的海滨、河流和小溪。

主持2：但是游泳必须要注意一定的安全。每年都有很多青少年发生游泳溺水事故。一个个例子，一组组数据，实在让人触目惊心。

（一）看一看，听一听（幻灯片出示一些事例）

1、6月29日，某中学1名初中学生与同学结伴擅自下河游泳，溺水身亡。

2、6月27日，姐妹两个，姐姐三年级，妹妹一年级，外出游玩，在村边水库玩耍，妹妹不幸掉入水中，姐姐施救过程也

落入水中，姐妹双双溺亡。

3、5月29日，浙江省xx县侨乡实验学校1名初二学生到江游泳，溺水身亡；30日，该县利民小学1名四年级学生在江边玩耍，被潮水冲走身亡；同日，一小1名三年级在附近水库游泳，溺水身亡。

4、6月3日，某县1名学生不听劝阻，私自下塘游泳，溺水身亡。

学生：孩子死后，爸爸妈妈非常难过。这些家庭非常不幸。

（二）议一议。

主持2：同学们，这些小朋友发生了溺水事故，令人痛心，我们思考一下，为什么会发生溺水事故呢？是哪些原因造成的呢？同桌互相说一说。

学生：有的学生私自下水，没有成人的陪同下；有的学生为了逞强好胜，在不知水的深度和水底的情况下，就潜入水底；有的甚至在水里连续游两个小时以上，还做各式各样的姿势，这样很容易因体力不支而溺水。

主持1：是的造成事故发生的原因是多种多样的。但有很多是可以避免的。那么应该如何尽可能避免儿童溺水事故的发生呢？请同学们分小组讨论一下。

主持2：这必须多方面努力。（大屏幕出示怎样避免溺水事故的发生）

如：家长要加强儿童的人身安全监护措施，同时提醒儿童不要擅自到水库、池塘等水域游泳。游泳时必需有救生设施和熟悉水性的成年人陪护，到游泳馆游泳需有专业救生人员陪护。儿童必需掌握必备的游泳安全的知识。也必需掌握必备

的游泳急救知识和自救知识。

主持1：同学们一起读一读

（三）说一说。

主持1：难道我们就不能下水游泳了吗？

主持2：别急，怎样游泳才安全呢？有以下几点：

1：保持自身良好的身体状态；下水时不能太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋。

2：做好充足准备工作，预防抽筋；做好身体热身准备工作，游泳前先在四肢擦些水，然后再跳入水中。

3：在不熟悉的地方不要随兴下水，特别是野外；下水前试试水温，若水太冷，就不要下水；若在江、河、湖、海游泳，则必须有伴相陪，不可单独游泳；下水前观察游泳处的环境，若有危险警告，则不能在此游泳；不要在地理环境不清楚的峡谷游泳。这些地方的水深浅不一，而且水中可能有伤人的障碍物，很不安全。

4：游泳以脚先入水较为安全；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沛者，不要涉水至深处。游泳时禁止与同伴过分的开玩笑；要在有救生员及合格场所游泳。

（四）做一做。

主持2：

有几位同学还编了一套游泳前的准备操，下面有请这几位同学上前面来表演一下。（四名同学表演准备操）

一二拍拍手，三四点点头，五六拍拍肩，七八跺脚，二二摇摇头，三四扭扭腰，五六摸摸头，七八伸伸腰。

主持1：下面请同学们起立，我们一起来做一遍。

主持2：还有几位同学准备了一首防溺水歌，我们一起来听一听。

我防溺水有高招，大人陪伴第一招。私自游泳很危险，不去深水很重要。

我防溺水有高招，泳前热身第二招。伸手踢脚弯弯腰，预备动作不可少。

我防溺水有高招，解除抽筋第三招。赶紧上岸很重要，喝杯糖水解疲劳。

防溺水措施要知道，不可逞能不骄傲。远离危险身体好。

主持1：这几位同学的表演真精彩，我们赶紧跟同桌互相说一说吧。

主持2：通过防溺水歌，你都学到了哪些防溺水的本领？谁来说一说。

- 1、要有大人陪伴。
- 2、游泳前要做好准备活动。
- 3、游泳时腿抽筋赶紧上岸休息。

主持1：万一不幸遇上了溺水事件时我们怎样自救？

1、万一不幸遇上了溺水事件，同学们切莫慌张，应保持镇静，积极自救：水中切忌慌、乱，如遇抽筋，请保持冷静；当发

生溺水时，不熟悉水性时可采取自救法：除呼救外，取仰卧位，头部向后，使鼻部可露出水面呼吸。呼气要浅，吸气要深。此时千万不要慌张，不要将手臂上举，而使身体下沉更快。

2、当发现有人溺水时，没有把握时不应下水救人，可一面大声呼救一面利用竹竿、树枝、绳索、衣服或漂浮物抢救。让落水者攀扶上岸。

#### （五）测一测。

主持人1：今天我们在班会上通过多种形式对同学进行“预防溺水”安全知识的宣传，包括“溺水常识”、“溺水的预防与急救”等等，教育同学要保持高度的安全意识，提高对溺水危害的认识，下面我出一些题来考考同学们，看看同学们学的怎么样。

- 1、什么情况下你可以去游泳？
- 2、什么时间适合游泳？
- 3、发现有人溺水你应该怎么办？
- 4、游泳时腿抽筋了怎么办？

#### （六）活动延伸：

写一封防止溺水小倡议信，写上你的名字，送给你周围的同学。和你的朋友分享今天学习的游泳安全知识和急救方法。并切记每次去游泳前和朋友们一起做好充足热身准备工作，预防抽筋。

“珍爱生命，预防溺水”主题班会到此结束。

班主任点评：同学们，此次班会的召开，使全体同学真正从



思想上得到了重视，增强了安全意识和自救自护能力。生命只有一次，幸福快乐掌握在你的手里。同学们，珍爱我们的生命吧！在日常生活中提高安全意识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。希望同学们通过这次班会活动，学会珍惜生命，远离所有的不安全！

## 防溺水安全班会活动目的篇六

大家好！

暑假来了，夏天的美丽让我们想在里面游泳，炎热的天气让我们喜欢游泳和潜水。但是，意外太多，溺水就发生了。面对无情的洪水，一个鲜活的生命变得无助，这让我们看到一个生命的消失。父母的眼泪，破碎的家庭，绝望的哭声，这些都不应该发生在我们身上。我们的同学，父母的孩子要珍惜自己的生命。那么我们该怎么办呢？远离危险的江湖，防止溺水从我做起。虽然现在天气越来越热，无法忍受，但是随着科技的发展，我们总是可以在家里吹风扇，开空调来排热。

我们是父母的骄傲，是祖国未来的接班人。我们需要创造一个新时代，我们的家庭需要我们，我们的学校需要我们，我们的社会需要我们。所以要珍惜自己的生命，不要去触碰危险的禁地。我们已经体会到了家庭的幸福，为了祖国更美好的未来，我们需要关爱生命，防止溺水。

不要低估他。当危险不来的时候，平静温柔的水是温柔的，哺育万物，带给我们无数的帮助。但当它转过脸时，滔天的洪水就是它的脸，倾盆大雨就是它的心情。我们都知道水和火是无情的，但我们不知道如何防止，但溺水是无法挽回的。每到夏天，每次我们去游泳，都会给我们带来坏消息。当我们听到身边熟悉或陌生的人离开，让我们感受到的是生命的渺小。时间不会倒流，更不会改变。人生不是可以拥有无数次的神话传说。因此，我们应该采取预防溺水的措施，而不

是跟随那些离开的人的脚步。

一切都有规律的发生，可以预防为溺水。只要远离危险的水域，珍惜自己的生命，不要鄙视看似温柔却有脾气的水，不要因为其他原因让自己淹死。我们有太多的梦想，太多的责任要去完成和承担。美好的世界没有留下我们的足迹，发达的现代生活没有被细细享受。怎么才能轻易放弃？远离危险，留下自己的'生命，防止无情的洪水，拯救自己，给家人，给社会留下美好的旅程。

防止溺水，从我做起，从今天做起，不要因为天气热而去小团体游泳，也不要因为天气热而冷落家人，父母在那里等你回家。

我的演讲结束了，谢谢！