# 2024年防溺水演讲稿1分钟 防溺水演讲稿200字左右(11篇)

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2024-06-12

*演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下是我帮...*

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**防溺水演讲稿1分钟 防溺水演讲稿200字左右篇一**

大家好！

我是八（x）班的xxx。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。

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能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。那是在20\_\_\_年5月6日下午15时左右，江西宜昌璜溪村小学的六名学生因天气炎热下池塘洗澡造成五名小学生溺水死亡。看吧，他们一家人的生活原本多么温馨，无时无刻都在一起，互相关爱。却在此刻，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……

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！

**防溺水演讲稿1分钟 防溺水演讲稿200字左右篇二**

老师们、同学们：

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！

**防溺水演讲稿1分钟 防溺水演讲稿200字左右篇三**

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，我们应该监督和教育学生的不良行为。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、加强学生课内和课后的考勤管理，点名明确，及时了解缺课学生的信息，对请假学生进行跟踪调查，了解缺课和缺课学生的`去向，尽快向学校报告并联系家长。

5、深入学生，了解班级学生情况，找到有游泳趋势的学生，及时谈话指导，做好学生思想工作，让学生提高认识，从源头上防止学生在河里游泳。

6、特别是要教育学生在遇到同伴溺水时避免手拉手盲目救助，要智能救助，要立即寻求大人帮助。学校还应向学生讲解预防溺水知识，提高他们的自救和自理能力。

同学们，遵守规则就是对自己的人生负责，对我们爱的人和爱我们的人负责。严格遵守工作安排，严格执行请假制度，严格服从学校管理，从身边小事做起。只要严格遵守规则，生活的每一朵花都会更加娇艳，每一个家庭都会更加幸福，整个社会都会和谐发展。事故隐患，你查，我查，大家查，校园安全，你控制，我控制，大家控制。记住：安全第一，生命就是天堂！谢谢大家！

**防溺水演讲稿1分钟 防溺水演讲稿200字左右篇四**

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学生溺水的相关报道，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。

同学们，我们是家庭的根本，民族和国家的希望和未来，我们一定要珍爱生命，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，“以遵纪守法为荣、以违法乱纪为耻”，珍爱生命，预防溺水，杜绝悲剧的发生。最后，让我们共同宣誓：珍爱生命，预防溺水。

谢谢大家！

**防溺水演讲稿1分钟 防溺水演讲稿200字左右篇五**

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，如果他们没有做好准备，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。

最后，再次提醒学生在日常生活中提高安全意识，把安全放在第一位，防患于未然。水无情，人多情。事实上，只要我们关注生活中的各种安全问题，提高安全意识，学会如何自救和如何帮助溺水的人，溺水事件是可以预防的。

谢谢大家！

**防溺水演讲稿1分钟 防溺水演讲稿200字左右篇六**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是xx班的陈昊宇。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。

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能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。那是在20xx年x月x日，xx村小学的六名学生因天气炎热下池塘洗澡造成五名小学生溺水死亡。看吧，他们一家人的生活原本多么温馨，无时无刻都在一起，互相关爱。却在此刻，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……

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！

谢谢！

**防溺水演讲稿1分钟 防溺水演讲稿200字左右篇七**

家长们、小朋友们：

大家上午好！今天我讲话的主题是：“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。

5月11日、12日两天，广东、湖南、海南、四川四省五地共有19名中小幼儿溺水身亡，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、幼儿园和所有幼儿的高度重视。在此幼儿园再次强调要求小朋友们做到以下几点：

1、不要单独或擅自与同学去游泳，要和大人结伴同行；

2、不要到无安全设施、无救护人员的`水域游泳；

3、不要到海、江、河、湖、塘等不熟悉的水域游泳，游泳前先要了解水下环境；

4、不要马上下水，应先做准备活动，适应水温，以防止抽筋。

小朋友们，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。

小朋友们：生命高于一切，你们是国家和民族的未来与希望，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！

**防溺水演讲稿1分钟 防溺水演讲稿200字左右篇八**

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。

当你看到一位母亲怀胎十月，在经历无数痛苦的煎熬和漫长等待的焦急后，随着哇的一声响亮的啼哭，宣告着一个新的小生命诞生时，你是否会感叹于生命的来之不易？

当你看到一位身患重病的病人，看到他在生死边缘上痛苦地挣扎，无数次昏迷，无数次命悬一线他对生命的渴望，又是否让你叹惋生命的脆弱？

当你看到一株嫩绿的草芽在早春的寒冷中萌发，经历无数次雷电风暴的严峻考验后仍然奇迹般地活了下来，以一个胜利者的姿态屹立，书写着它生长的执着时，你是否会为生命的顽强而惊诧？

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！

此致

敬礼！

xxx

20xx年xx月xx日

**防溺水演讲稿1分钟 防溺水演讲稿200字左右篇九**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

炎热的夏天已经到来。凉爽的海滨、流淌的河流和小溪给人们带来了快乐和舒适，但也隐藏着安全危机。去年5月至9月，全省各地共有89名中小学生和儿童死于游泳溺水，其中78%是农村地区溺水造成的，52%是本地人造成的，41%是流动人口子女造成的，85%是中小学生造成的。今年5月20日，周(男，13岁，临海市东城中学7年级6班)在临海市东城镇东西店村燕仓旁的一个水池中溺死，经医院抢救无效死亡。在掌握游泳技术的情况下，夏季游泳时要记住以下安全点：

1.下水前观察游泳场所的环境。如果有危险警告，你不能在这里游泳；

2.不要在坑、池、塘、沟、河等不安全的地方玩耍；

3.在大人陪同下在安全的地方游泳；

4.游泳时不要在水里玩，在江河湖海中游泳，有时会遇到意想不到的情况。此时游泳者应保持冷静，从容自救；

5.不要在未知情况下潜水；

6.假期期间，家长应加强监管，提醒孩子任何时候都不要在危险的地方玩耍和嬉戏。如果条件允许，请带孩子去标准游泳池游泳。祝同学们暑假愉快！

大家好！

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x月x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，我的发言完毕！

**防溺水演讲稿1分钟 防溺水演讲稿200字左右篇十**

老师和学生：

最近天气越来越热，也是学生容易发生溺水事故的时期。为了避免溺水事故，学校开展了以“珍爱生命，预防溺水”为主题的安全教育。以下学校对全体学生提出以下要求：

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。

二、不要一个人出去游泳，不要在不了解水情或者有危险容易溺水伤亡的地方玩耍和游泳。不要在河塘或矿坝旁玩耍；不要拾起掉进水里的物品；不要去河塘钓鱼。

第三，游泳需要去有资质的游泳池，必须有组织，可以在大人的带领下去游泳。

第四，注意身体健康。平时四肢容易抽筋的人不宜参加游泳或在深水区游泳。下水前要做好准备，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。

五、对自己的水要有自知之明，入水后不要逞强，不要贸然潜水浮潜，不要互相争斗，以免喝水溺水。

6.如果游泳时突然感到不适，如头晕、恶心、心悸、气短等。你应该立即上岸休息或呼救。

七、在游泳中，如果小腿或脚抽筋，不要惊慌，可以用力踢或跳，或者用力按摩、拉扯抽筋部位，并叫同伴帮忙。

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：

1、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；

2、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；

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。

谢谢大家！

**防溺水演讲稿1分钟 防溺水演讲稿200字左右篇十一**

各位老师、同学们：

大家好！

生命，是一朵正待开放的花朵，绽放出生命的活力；生命，是一首歌曲，唱响无数人生命的意义。水虽然是生命之源，但也蕴藏了无尽的危险，使人失去宝贵的生命。

水，曾夺走无数人的生命，一个个悲惨的事件时刻在提醒我们在没有充分准备的情况下不要去江边游泳。但许多人缺乏意识，因此，我们身边缺少了一个个可爱的生命。20xx年7月12日四川省自贡市第十五中学六名初一学生在水库玩耍时发生溺水事件，不幸全部死亡；20xx年6月29日，安徽省合肥市当地2名学生在附近池塘洗澡时溺水身亡。同日，水湖镇农场小学两名初二学生在当地一池塘溺水死亡。

据统计，我国每年约有14460名小学生在各种事故中死亡，大约每月死亡1200多人；每天死亡39人。其中，溺亡人数居死亡人数之首，占全部死亡人数的70%。

水是那么恐怖，我们应当怎么办呢？其实很简单：

1、尽量不要去江边游泳，如果要去，必须有水性好的大人陪同。

2、游泳下水前做暖身运动有助于预防游泳时下肢抽筋。

3、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。

4、游泳时用鼻子吸气容易引起呛水，我们尽量用嘴呼吸。

生命无价，一次车祸，一次溺水，都有可能让人失去生命。珍惜生命，珍惜生活。生命是无价之宝，生命，只能在人生的经历中独一无二，让我们热爱生命，让溺水远离大家吧！

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