# 2024年防溺水安全主题演讲稿3分钟(14篇)

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2024-07-16

*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。优质的演讲稿该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的最新演...*

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。优质的演讲稿该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**防溺水安全主题演讲稿3分钟篇一**

大家好!

都说生命是宝贵的，亦是脆弱的，如同一根新发芽的小树枝，轻轻一折，生命便会从此逝去。然而，生命离不开水，“水”不仅是生命之源，如果不重视也会成为人们的生命杀手锏。

酷热的夏天悄悄来临，太阳火辣辣的烘烤着大地，十分炎热，而这个夏天游泳却是大多数人选择的活动;它不仅能解暑，还能锻炼身体，可谓是好处多多，但是游泳也是有一定的危险性，如果不重视会有更多的悲剧发生。正值暑假到来，孩子们最喜欢的就是下水游泳了，而溺水死亡事故也是越来越多。就说前几天溺水死亡的事故，它就实实在在的发生在我身边。在我家附近不远处，有一条很长的河流，叫做x河。x河水经过处理过后供家家户户用水之库，河水清澈干净，甘甜可口，长长的x河两边各修建了阶梯，这样方便工作人员水处理及检测;一个非常炎热下午，四个小孩子成群结队的在运河边玩耍，最大个的小孩子也就10岁叫\_\_\_，他带了8岁表妹出来玩耍，其他两位是\_\_\_同学。\_\_\_当时觉得热就脱了上衣走下阶梯，他们当中只有\_\_\_会一点水性，他先下水试探下水感觉不深，就放心的喊他们说：你们都下来，水不深，下面可凉快了。听到\_\_\_这么一说，两位同学不顾虑就奔赴到河边享受着河水的凉快，很快，他们全都脱了衣服。

表妹是女孩子不好意思脱衣服，就没有下水就这样继续待在树下看着哥哥他们，看着他们在水里戏水打闹玩着不亦乐乎，打闹了许久，她感觉累了就在水一旁休息。殊不知他的两位同学越玩越带劲，越游越远，她感觉没有戏水打闹声，回头寻找他们踪影不看见他们后，呼喊好几声都不见他们回应，表妹听到哥哥的喊声跑到x河附近说：“哥，什么事，怎么了?”\_\_\_说：“他们俩有没有上来了?”表妹回应说没有;只见哥哥很急着，边喊边游到周边四处寻找着他们俩，不久却听到哥哥喊救命，他说游不动脚被东西缠住，只见他越挣扎身边就越往下沉。

眼看着哥哥快溺水的情景，她害怕哭喊了起来，自己又不会游泳，四周围没有一个人来往。后来正好看到远处有位叔叔经过，她边大声呼吁救命边往叔叔方向跑，等叔叔急忙的赶到现场后，\_\_\_早已不见踪影;后来急忙打110报警，他们的\'父母得知消息后第一时间赶到现场。经过数小时打捞，三个小孩子尸体都终于被打捞上来，只见两个小孩身体冰凉僵硬，早已经停止了心跳，得知孩子死讯后，一位孩子的母亲坐在地上哭喊着，另个孩子的父亲脸色苍白说不出话，身体直发抖着不愿相信这事实;而\_\_\_虽然没有死只是昏迷过去了，但他的另一只脚却残废了。

就是这样真实的故事就上演到我们身边，河水就这样轻意的夺走的微弱生命，不单单就是这个，还会有更多像这样类似在河边嬉戏玩耍的小孩子们、成人们。我们应把“珍爱生命，预防溺水”广告语宣传、扩大下去，要让更多的人知道溺水危险性，生命的重要性，多一份心，就会少一个悲剧事故上演;生命是如此珍贵，仅此一次，也是短暂的，我们在学会热爱生命同时也要关注生命，我相信，只要有心，就能远离危险，健康成长!

**防溺水安全主题演讲稿3分钟篇二**

同学们早上好！

现在正是最炎热的时候，有些同学私自跑去游泳，今天在国旗下重点讲的是预防溺水安全教育知识，要求你们不得私自下水游泳或到建筑工地的水坑、池塘边游玩，要提高你们的安全意识和自我保护意识。一定要学会珍爱生命，远离伤害。

一、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；不捡落入水中的物品；不去河塘钓鱼捞鱼。

二、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。

三、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。

四、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。

五、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。

六、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。

七、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。

八、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\'。

防溺水安全教育主题演讲稿5

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。

炎炎夏天，游泳，是许多人喜爱的运动之一。但是，就是因为有为数众多的人不注意自身安全，随意到海边嬉戏、玩耍、游泳，没有到正规的的游泳馆去，所以，就发生了数不胜数的溺水事故，造成了一个又一个悲剧的发生。据统计，在20xx年中，全市学生非正常死亡合计48人，其中，因为溺水而身亡的事故数为26人，占54、17%，这些数据触目惊心，难道还不足以引起所有人的重视吗？

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！

**防溺水安全主题演讲稿3分钟篇三**

亲爱的老师和同学们：

夏天来了，也是溺水事故频发的时期。在过去的两周内，发生了两起令人心碎的学生溺水事件：周六，萧何镇中心小学的一名学生在外面洗澡时溺水身亡，上周周日，张楼镇的一名学生在村外玩水时溺水身亡。

一个又一个悲剧引起了我们的深思。要增强安全意识，学会生存！我们学校制定了以下规定：

ent: 2em; text-align: left;\">1.严禁学生私在渠道边、水沟边、池塘边玩耍、追赶，以防滑入水中。

2.严禁学生私自下水游泳。

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，而变很松散，有些水边长年累月被水浸泡还长了一层苔藓，一踩上去就滑入水中，即使不滑入水中都有被摔伤的危险。

4.在没有大人陪同的情况下，严禁私自结伙去外面玩。

今天，我还有要求所有同学做到：

1.提高安全意识，学习保护自己的知识，学会生存。

2.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，并找附近的有长树枝、竹子、草藤之类的，便于抛向落水的人抓住，如果没有大人来救援，岸上的人应一边呼喊一边马上脱掉衣服、皮带并把它们接起来抛向落水的人。

3.如果不幸落水，当有人来救助你的.时候应该身体放松、让救助的人托住腰部。

4.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。

同学们，安全无小事,生命价更高!我们要把安全知识教育与学习活动作为我们生活和学习中的头等大事。祝同学们的每一天都平平安安,快快乐乐。

**防溺水安全主题演讲稿3分钟篇四**

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

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、

夏季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、

**防溺水安全主题演讲稿3分钟篇五**

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。

学生：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，结束悲剧。

谢谢大家！

**防溺水安全主题演讲稿3分钟篇六**

亲爱的老师、同学们：

大家好！

春天迈着轻快的脚步悄然离去，夏天也风尘仆仆地赶来了、随着天气的逐渐炎热，人们首先想到的解暑，那就是下水游泳、虽说水是生命之源，但它也蕴含着无尽的危险，可以促使人提前结束这短暂的生命、游泳？这是一项非常健康的，但有的人为了一时的舒服，而选择了江边、水库、河塘等危险地带，就这样，死亡便向他们慢慢地逼近、

每年的这个时候，都是学生溺水事故的高发期，虽说老老师家展每年都会对我们进行，但有的.同学却不以为然，说：“什么溺水事故，这怎么会发生在我们身上？平时注意一点就行了……”这种想法是大错特错的，所有人都知道这一点，但还是有人做出了无法挽回的事、

很久很久以前，一名小学生在无人知晓的情况下，擅自离开学校，来到附近的一个河塘里游泳，却因突如其来的抽筋在水里挣扎、学校那边，老师发现人数不对时立刻联系家长，和老师们一起寻找、一位渔民告诉她们，一个小男孩刚刚在河塘里游泳、当老师们刚到那里时，小男孩已经沉入水底、

老师们心急如焚，立刻打电话报了警，经过两个多小时的努力，孩子被打捞了上来，通过医生现场鉴定，该学生是溺水身亡，因在水里的时间太久，已经无法判断死亡时间了、电视台还特别播出了这篇报道，电视里，那个小男孩紧闭双眼，躺在木板上，黝黑的皮肤显得格外耀眼，他的母亲眼圈红红的，蓬头垢面，脸上有明显的泪痕、她的嘴里还念念有词，不断的用毛巾擦拭着孩子的脸颊和手臂、孩子的奶奶说：从孙子出事为止，她就没吃过任何东西，她无法接受这个现实、

当我看到这位母亲抱着孩子放声大哭时的场景时，不禁热泪盈眶，是呀！溺水身亡，不仅是你自己失去了宝贵的生命，还伤害了你最爱的人，让大家为你流泪，让你的父母因你而痛苦！你忍心这样做吗？这个，是我对死亡充满了恐惧，是我对生命有了新的认识，使我更加爱护生命、

有人说，生命是宝藏；有人说，生命是黄金；有人说，生命是一江春水，历经岩险滩，仍奔腾东流；有人说，生命是一颗小树，经历风雨磨难，仍茁壮成长……而我却说，生命如花，世界因如花的世界而精彩，但有的人却轻易地让生命之花过早地凋谢了、同学们，我们国家的未来和希望，我们一定要珍惜现在的生活努力学习，不断提高自身素质，为自己，为祖国创造有意义的的人生，让我们行动起来，预防溺水，珍爱生命！

谢谢大家！

**防溺水安全主题演讲稿3分钟篇七**

老师和学生：

大家早上好！今天是6月1日，这是国际儿童节。在这里，我想对所有14岁以下的同学说：节日快乐！

我今天演讲的主题是：“珍爱生命，预防溺水”。溺水是指落水造成的事故。溺水一般发生在游泳池、水库、水坑、池塘、河流、海边等地方。夏天是溺水事故频发的季节，每年夏天都会发生溺水事故。

在中国，意外伤害是0 ~ 14岁儿童的主要死因。平均每年有近5万名儿童死于意外伤害，平均每天有近150名儿童死于意外伤害。意外溺水是儿童意外伤害的首要死因，10名儿童中有近6名死于溺水。

前不久，今年5月23日，河北省大明县5名少年溺水身亡。根据调查，这五名青少年都是六年级学生，年龄从12岁到14岁不等。民间传言他们一起过生日聚会，去河里游泳导致了悲剧。与此同时，其中一些发生在我们身边。不知道学生记不记得。我和所有的老师永远不会忘记，20xx年6月23日，中考结束后仅仅两天，与我们相邻的两河中学的六名初中生在张炬河孙昌段玩耍时发生了意外。都是因为生日聚会溺死的。这些血与泪的教训告诉我们，一定要重视安全教育，尤其是预防溺水教育。

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。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，从我做起，听从长辈的教导，严格遵守校纪，坚决克制玩水。

第三，在加强自我安全意识的同时，要努力做好说服教育工作，坚决抵制和劝阻违反校纪、私自玩水的行为。

第四、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。

第五、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。

第六、在我们的日常生活中，如果有人落水，抢救时应该怎么办？

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。

学生：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，结束悲剧。

最后，我想对九年级和八年级的同学们说，再过两个星期，我们就要进入中考和国考的考场了，这将决定我们的人生命运。现在，冲锋的号角已经吹响。希望所有同学好好把握这最后的冲刺阶段，分秒必争。只有努力，才能对得起自己的人生，才有美好的未来。

我的演讲结束了，谢谢！

**防溺水安全主题演讲稿3分钟篇八**

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家上午好！

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、\_小学防溺水\_天专项教育活动，从今天开始正式启动、

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《致中小学生家长的.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、请同学们耐心听下去一定会有收获的、

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；

5、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，而且凉，水中可能有伤人的障碍物，很不安全；

6、跳水前一定要确保此处水深最少有3米，并且水下没有杂草、岩石或其他障碍物、以脚先入水较为安全；

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、

游泳前一定要做好暖身运动、

游泳前应考虑身体状态，假如太饱、太饿或过度疲惫时，不要游泳、

游泳前先在四肢撩些水，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，喝一些热的饮料或热汤，以保持身体暖和、

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：

（1）对手脚抽筋者，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；

（2）若是小腿或脚指抽筋，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指，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；

（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；

2、溺者若已喝了大量的水，救护者可一腿跪着，另外一腿屈膝，将溺者腹部放在屈膝的大腿上，一手扶着溺者的头，将他的嘴向下，另外一手压在背部，使水排出；

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、

谢谢大家！

**防溺水安全主题演讲稿3分钟篇九**

同学们：

大家好!

夏季即将来临了，每年春夏之际，是学校各类安全事故的多发期，其中数溺水事故尤为突出，为了增强每个人的安全意识，提高大家的自护自救能力，我校积极贯彻执行上级的有关文件精神，开展预防溺水的专项教育活动，杜绝安全事故的发生。

一、本次专项活动的主题为\"预防溺水，珍惜生命\"。

二、每位学生切实做到以下几个方面：

1、不私自下水游泳。

2、不擅自与同学结伴游泳。

3、不在无家长带领的情况下游泳。

4、不到无安全设施，无救护人员的水域游泳。

5、不到不熟悉的水域游泳。

三、每位学生在“预防溺水，珍爱生命”的横幅上签名，牢固救护防溺意识。

四、通过黑板报或主题班会活动，每位学生要学会一些自救知识。不但学会预防溺水，而且要学会在溺水后要在专业救护人员到来之前进行现场抢救的方法，提高自我防护能力。在遇到险情时才能镇静地进行互救及进行有效的自我解脱和救护。

五、如果发现有人溺水，应及时呼救，让成年人来抢救，不会游泳的人不可盲目下水施救。

同学们，”安全无小事，生命价更高”，只要我们认真对待，防微杜渐，把安全知识教育与学习活动作为我们生活和学习中的头等大事，那么那么，我们的每一天就平平安安，快快乐乐。

游泳，是广大青少年暑假里爱好的体育锻炼项目之一。然而，不做好预备、缺少安全防范意识，碰到意外时慌张、不能沉着自救，极易发生溺水伤亡事故。

为了确保游泳安全，避免溺水事故的发生，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、浴场是否是卫生，水下是否是平坦，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习水性的人的带领下去游泳。以便相互照顾。假如集体组织外出游泳，下水前后都要盘点人数、并指定救生员做安全保护。

3、要清楚自己的身体健康状态，平时四肢就轻易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。要做好下水前的预备，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，不要冒然跳水和潜泳，更不能相互打闹，以免喝水和溺水。不要在急流和旋涡处游泳，更不要酒后游泳。

5、在游泳中假如忽然觉得身体不舒服，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，千万不要惶恐，可用力蹬腿或做跳跃动作，或用力推拿、拉扯抽筋部位，同时呼唤同伴救助。

7、在游泳中碰到溺水事故时，现场急救迫在眉睫，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，以免后翻梗塞呼吸道;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。

**防溺水安全主题演讲稿3分钟篇十**

老师们、同学们：

大家早上好！

今天是六月一号，是国际六一儿童节，在此我要向年龄在14周岁以下的所有同学说一声：节日快乐！

今天我讲话的主题是：“珍爱生命、预防溺水”，溺水是指掉入水中发生意外事故，一般发生溺水的地点是游泳池、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。

在我国，意外伤害是0～14岁儿童的首要死因。平均每年全国有近5万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个当中，有近6个是因为溺水身亡的。

就在前不久，今年的5月23日，河北大名县发生一起5名少年溺水事件，据调查，5名少年均为6年级学生，12岁到14岁不等。民间传言他们在一起过了一个生日聚会后，下河游泳，导致惨剧发生。同时，也有发生在我们身边的，不知同学们是否记得，我和所有的老师们永远不会忘记，20xx年6月23日，中考结束才两天，与我们相邻的两河中学6名刚参加完中考的初三学生，在沮漳河孙场段玩耍时不幸发生意外，全部溺水死亡，事件起因也是因生日聚会。这些血和泪的教训告诉我们一定要重视安全教育，特别是防溺水教育。

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。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、从我做起，听从长辈教导，严守学校纪律，坚决不玩水。

三、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。

四、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。

五、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。

六、在我们日常生活中，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。

最后，我想对九年级和八年级的.同学们说，再过两个星期我们将走进中考和会考的考场，那将是决定我们人生命运的考试，现在，冲锋的号角已经吹响，我希望所有同学要把掌好这最后冲刺阶段，每分必争，每秒必争。只有你拼搏了才无愧你的人生，你才会拥有美好的未来。

我的讲话完了，谢谢大家！

**防溺水安全主题演讲稿3分钟篇十一**

老师们！同学！你好。

我们今天演讲的主题是“珍爱生命，预防溺水”。

游泳是青少年最喜欢的运动之一。但在下水前，如果没有做好准备，缺乏安全防范意识，遇到意外时惊慌失措，不能从容自救，那么很容易发生溺水事故。

据统计，去年奉化区有三起溺水死亡事件，涉及面广，包括儿童、小学生和中学生。为什么会这样？首先，缺乏自律。夏天来了，所有的学生都喜欢玩水。记住千万不要一个人去河边爽着玩。去年学年开始，学校组织了一次参观。检查的时候发现我们学校有几个同学中午去河里游泳了。据了解，不止一次，老师们立即对他们进行了安全教育。我们学校有747名学生，包括143名农民工子弟。大多数学生的父母可能忙于工作，忽视了他们的.监护和照顾。所以要学会自律和自我管理，提醒身边的同学。如果发现有学生单独或一起在河里游泳，一定要尽快通知家长或告诉老师。

1、游泳需要注意哪些安全点？

1、不要一个人出去

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。

防溺水安全演讲稿配图

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。

**防溺水安全主题演讲稿3分钟篇十二**

老师们，同学们：

大家上午好！

我是来自高一（29）班的穆\_\_，今天我演讲的题目是《严防溺水，珍爱生命》。

曾经有人这样形容过我们学生，我们是早晨冉冉升起的初阳，充满了青春活力，朝气蓬勃，多么快乐，多么美丽！我们如此美妙的生命靠的是什么？答案是：安全！是“安全”捍卫着我们的生命，是“安全”维护着我们成长的.权利。我们歌颂生命，因为生命是十分宝贵的。

最近一段时间，天气逐渐炎热，也是学生发生溺水事故的高发期，全国各地不断传来中小学生溺水的报道，这是我们生命的悲剧，为了不让这样的悲剧再次出现，我代表高一（29）班向同学们发出以下倡议：

一、自觉增强安全意识，加强自我保护，学习防溺水的安全知识。

二、从我做起遵守学校纪律，坚决不玩水，杜绝溺水事件的发生。

三、对于违反学校纪律私自玩水的行为，要坚决抵制并努力劝阻。

据统计，近几来我国0—14岁的少年因意外伤害所致的平均死亡率为0。2‰，占0—14岁少年儿童总死亡率的19%，平均每年有近5000名少年儿童，平均每天有近150名少年儿童。调查显示，溺水在所有死因中所占的比重，六年来持续保持在一半以上且趋势有增无减。

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，就不可能走过人生的风风雨雨。生命只有一次，而对生命的守护，最重要的就是在于我们自己。让我们积极行动起来，严防溺水，珍爱生命，坚决杜绝悲剧的发生，让我们的生命之花开得更加灿烂！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

**防溺水安全主题演讲稿3分钟篇十三**

老师们、同学们：

大家早上好!

今天我讲的主题是：“珍爱生命、预防溺水”，溺水是游泳或掉入水坑、水渠等常见的意外事故，也就是“淹死”。一般发生溺水的地点：游泳池、水库、水渠、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，我们孟州市几乎每年暑假都有溺水身亡的事件。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。

在中国，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年入夏以来全国已经有50多名学生溺水身亡。所以上周我们学校专门召开家长会，向家长宣传防溺水的重要性。今天我们再次召开学生集会进行教育，希望提高大家对防溺水的重视程度。

6月1日，儿童节。这个原本属于孩子们的节日，洛阳伊川县百元乡班庄村14岁的吴浩(化名)和13岁的吴志(化名)堂兄弟俩却在这一天溺水身亡。其中吴志的父亲吴社伟为了救两个孩子，再也没有上来。

就在6月1日当天，还是伊河，洛阳市区南郊郭寨南伊河大桥下水域，有3名孩子落水，其中2名孩子被救上岸，另一名9岁的儿童不幸溺水身亡。据悉，他们是“六一”当日几个家庭相约来此戏水、烧烤的。

洛阳市水上义务搜救队接受记者采访时说，夏季是溺水高发期，仅6月1日当天，就发生了3起溺水事件。另外，在市区及周边许多河道，因常年挖砂，潜伏着许多深水坑，这些大坑在水面上看不出来，最易造成溺水事件。

6月2日当时一名家住沁河武陟段附近的女孩在河边玩耍时不慎落水，正在附近钓鱼的三名男青年听到呼救声后下水施救，造成1女3男溺水。

现在已经进入炎热的夏季，暑期也即将来临，防溺水伤亡必须要引起每个学生的`高度重视。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，做到“六不”，即：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。要求特别强调各校要教育学生掌握科学恰当的救生方法，遇到同伴溺水时避免盲目施救。

二、在加强自我安全意识的同时，同学间要互相关心、爱护，发现有同学私自去游泳或到危险的地方去玩耍，要坚决抵制、及时劝阻并告诉老师、家长。

三、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，他就像抓住救命稻草一样，死死扣住你，如果你不能及时将落水者救出，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。

四、万一不幸遇上了溺水事件，溺水者切莫慌张，应保持镇静，积极自救：

1、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。因为深吸气时，人体比重降到0.967，比水略轻，可浮出水面(呼气时人体比重为1.057，比水略重)，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。

2、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。

3、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。

4、要是大腿抽筋的话，可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

同学们：生命高于一切，我们是国家的未来和家庭的希望，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!

**防溺水安全主题演讲稿3分钟篇十四**

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，xx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!

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