# 防溺水主题班会演讲稿10篇范文

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2025-03-28

*溺水是非常危险的，因为生命只有一次，所有我们要珍爱生命，提高安全意识，预防溺水。既然这样，那么你知道防溺水的演讲稿该怎么写吗？下面是小编收集推荐的防溺水主题班会演讲稿10篇，欢迎阅读参考。▼▼目录▼▼《珍爱生命之防溺水》《预防溺水，从我做起...*

溺水是非常危险的，因为生命只有一次，所有我们要珍爱生命，提高安全意识，预防溺水。既然这样，那么你知道防溺水的演讲稿该怎么写吗？下面是小编收集推荐的防溺水主题班会演讲稿10篇，欢迎阅读参考。

**▼▼目录▼▼**

《珍爱生命之防溺水》

《预防溺水，从我做起》

《珍爱生命，严防溺水》

《生命如花》

《珍爱生命，预防溺水》

《珍爱生命，远离水域》

《别把生命丢在水里》

《珍爱生命、谨防溺水》

《防溺水从我做起》

《热爱生活，防止溺水》

**防溺水主题演讲稿1：《珍爱生命之防溺水》**

大家好!

我是，今天我演讲的主题是《珍爱生命之防溺水》。

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。记者在网上点击“中小学生安全”字样，很快出现了数条信息，其中不乏一些血淋淋的事件和数据。中国教育部基础教育司相关人员在发布会上曾透露，溺水占死亡人数的43.59%，居第一位。

这些数据让人触目惊心，为了确保安全，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泳，更不要到摸不到底和不知水情或比较危险且易发生溺水伤亡事故的地方游泳。

2、对自己的水性要有自知之明，下水后不呢不过逞能，不要贸然跳水或潜泳，更不能互相打闹，以免喝水和溺水。不要在急流或漩涡处游泳，更不要酒后游泳。

3、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。

4、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运动，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

5 、当发现有人落水时，不能冒然下水营救，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。

同学们，珍爱我们的生命吧，珍爱生命就是珍惜生活的每一天!珍爱生命你会看到一个灿烂而美丽的世界!从现在开始，让我们大家一起行动起来吧，让我们的家园变得更加美好!

我的演讲到这里就结束了，感谢大家，谢谢!

返回目录>>>

**防溺水主题演讲稿2：《预防溺水，从我做起》**

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》。

总所众知，在夏天里最受人欢迎的运动当属游泳。在炎热的夏天浸泡在清凉的水中是多么让人心生愉悦的事情啊!但是同学们，在享受水的温柔的同时，你们有了解过水的冷酷吗?

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。

预防溺水，珍爱生命，这是每年的夏天都要强调一遍的话题，然而却始终有类似的悲剧发生。这似乎让人很是失落，莫非是宣传不到位吗?还是哪个方面出了问题才导致青少年溺水事件层出不穷?

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。

但是亲爱的同学们啊，不论是什么，只要是对自己有益的我们都应当做到遵守，凡事从自己做起，不要将自己的生命作为儿戏看待。毕竟生命是宝贵且只有一次的，每一个生命身后都寄托着繁多的希望，我们生活在这个世界上并不是仅仅为了自己而活，背负着家人老师期望的我们，被同学朋友之间友谊的丝线牵着的我们，怎么能够对危险放松呢?

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!

返回目录>>>

**style=\"text-indent: 32px; white-space: normal; color: rgb(18, 91, 134);\">防溺水主题演讲稿3：《珍爱生命，严防溺水》**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

我是\_\_(\_)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。

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!

我的演讲到这里就结束了，感谢大家，谢谢!

返回目录>>>

**style=\"text-indent: 32px; white-space: normal; color: rgb(18, 91, 134);\"> style=\"text-indent: 32px; white-space: normal; color: rgb(18, 91, 134);\">防溺水主题演讲稿4：《生命如花》**

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!然而，您有没有想过，在我们离开母亲的搀扶，摇摇晃晃地行走在人生道路上以后，我们如此美妙的生命靠的是什么?

曾有诗人问：“是生存，还是死亡?”也有哲人说：“艰难和困惑是生命的本身。”我思来想去，只能说：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。“做事应该未雨绸缪，居安思危……”说得多好呀!人的生命是美好的、灿烂的，可也是非常短暂的。

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;我们热爱生命，因为生命是美好的，它令我们的人生焕发出灼灼光彩。“生命”是一个多么鲜活的词语!现实生活中那一件件本不该发生的的事件，那一幕幕因小失大而酿成的悲剧，是否让你有了刻骨的心痛?

两个不会游泳的孩子，从游泳池的跳台滑下去，因为没有带救生圈，结果溺水而死;几个小学生去旅游，他们不听工作人员劝阻，走在狭窄的小桥上玩耍，结果坠山而亡;夜晚，一个学生在路上，突然转弯，不仅自己被车撞死，而且还连累了别人。

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，生命如花，让我们携起手来关爱生命，关注安全，让安全永驻心中，让“安全”之绿叶永远千娇百媚!

我的演讲到这里就结束了，感谢大家，谢谢!

返回目录>>>

**style=\"text-indent: 32px; white-space: normal; color: rgb(18, 91, 134);\"> style=\"text-indent: 32px; white-space: normal; color: rgb(18, 91, 134);\"> style=\"text-indent: 32px; white-space: normal; color: rgb(18, 91, 134);\">防溺水主题演讲稿5：《珍爱生命，预防溺水》**

老师们、同学们：

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。

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。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。

我的演讲到这里就结束了，感谢大家，谢谢!

返回目录>>>

**防溺水主题演讲稿6：《珍爱生命，远离水域》**

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《珍爱生命，远离水域》。

同学们，我们是早晨冉冉升起的初阳，充满了青春活力，朝气蓬勃，我们是家庭的宝贝，给家庭带来无限的希望，多么快乐，多么美丽!然而，您有没有想过，在我们离开母亲的搀扶，摇摇晃晃地行走在人生道路上以后，我们如此美妙的生命靠的是什么?曾有诗人问：是生存，还是死亡?也有哲人说：艰难和困惑是生命的本身。我思来想去，只能说：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。做事应该未雨绸缪，居安思危说得多好呀!人的生命是美好的、灿烂的，可也是非常短暂的。

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;我们热爱生命，因为生命是美好的，它令我们的人生焕发出灼灼光彩。生命是一个多么鲜活的词语!现实生活中那一件件本不该发生的的事件，那一幕幕因小失大而酿成的悲剧，是否让你有了刻骨的心痛?

两个不会游泳的孩子，从游泳池的跳台滑下去，因为没有带救生圈，结果溺水而死;几个小学生去旅游，他们不听工作人员劝阻，走在狭窄的小桥上玩耍，结果溺水而亡;夜晚，一个学生在路上，突然掉进了下水道，当被人发现时已经溺亡。

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，生命如花，让我们携起手来关爱生命，关注安全，让安全永驻心中，让安全之绿叶永远千娇百媚!

我的演讲到这里就结束了，感谢大家，谢谢!

返回目录>>>

**style=\"text-indent: 32px; white-space: normal; color: rgb(18, 91, 134);\">防溺水主题演讲稿7：《别把生命丢在水里》**

尊敬的老师、亲爱的同学：

大家好!

我是八3班选手\_\_，今天我演讲的题目是《别把生命丢在水里》。

水是万物之本，生命之源，当它在滋养着我们的同时，也会伤害着我们。面对这个棘手的问题，我们必须说：珍爱生命，预防溺水。

亲爱的同学们，也许你不曾想过，我们的生命是来之不易的。随着一声清脆的啼哭声，一个生命降落人间。生命的存在意味着什么?每当旭日东升的刹那间，太阳将金黄撒遍每一个角落，大地万物苏醒那是因为有生命的存在;娇嫩的花朵在绿丛中起舞那是因为有生命的存在;萤火虫在黑暗中眨眼歌唱，活泼的孩子在草地上翻滚这些都是因为有生命的存在。生命无处不有、无处不在，生命又是何其珍贵!有了生命，才全有竞争和拼搏;有了生命，才会有快乐与悲伤;有了生命，才会有希望与理想;有了生命，才会有对生命的珍爱。

世界上最值得珍爱的莫过于生命，而生命对于每个人来说却只有一次，何况人生在世，肩负着太多太多的责任。亲爱的同学们，我们有什么理由不珍惜自己的生命?我们有什么权利拿着自己的生命当儿戏?然而，一幕幕惨剧时时发生，一个个生命黯然离去。溺水，已经成为危害我们生命的凶恶杀手。这是一些真实的事例：石台县中学一名高一学生与同学结伴擅自下河游泳，最终不慎溺水身亡。朗溪县一名初一学生不听劝阻，私自下塘游泳，也因不慎溺水身亡。就在三天前，我省铜陵的七名大学生在长江中玩耍，五条生命随滔滔江水而逝。也是三天前，江西省宜春同一个家庭五个留守儿童溺水而亡，古稀老人对着五口棺材扑天抢地。够了够了，我不想在举例了，我的心在发颤。惨象，已使我目不忍视;哀号，尤使我耳不忍闻。这一幕幕触目惊心的画面，竟是如此频繁地随时发生在我们身边。因为缺乏安全意识，一个个生命便如花一般在瞬间凋零。多少亲友在悲伤，多少家庭在痛苦，多少母亲在嚎啕!同学们，我们失去的太多太多，难道只有在失去以后才醒悟吗?我们难道不应该反思吗?血的教训定要结束，悲的故事不能重演。我们要牢牢地把安全意识放心间。

亲爱的同学，请听我说，未经老师的允许，我们能不能别去那危险的水域?没有家长的隌同，我们能不能别私自下水?看到有人落水，我们就大声呼救，行吗?同学们，让我们熟记防溺水知识，让我们远离危险。从现在开始行动还为时不晚，难道不是吗?

生命是璀璨的，是耀眼的，为了不让生命这颗明珠永久的熄灭，让我们一起高呼：别把生命丢在水里!

我的演讲结束了，谢谢大家!

返回目录>>>

**style=\"text-indent: 32px; white-space: normal; color: rgb(18, 91, 134);\"> style=\"text-indent: 32px; white-space: normal; color: rgb(18, 91, 134);\">防溺水主题演讲稿8：《珍爱生命、谨防溺水》**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好!今天我演讲的题目是《珍爱生命、谨防溺水》。

记得曾经听到过这样的一件事：青田县腊口镇7岁的小金杰到章村乡一亲戚家玩耍，共有4名小朋友一起外出，并来到离村庄不远的一个小电站蓄水池去玩耍，结果发生溺水事故。小伙伴跑回家报告后，村民赶去救援，但7岁的小金杰已经溺水身亡。这难道不令人感慨吗?一个年仅7岁的生命，本该享受着同学的关心，享受着老师的教育，享受着父母的呵护，享受着爷爷奶奶的嘘寒问暖，享受着属于自己的童真年华，可他就这样永久地离我们去了。

在现实生活中，这样的例子不胜枚举。而纵观这些事故，又大多是因大家不遵守相关规定而引起的。有一篇报道说：我国每天都有近40名学生意外死亡，也就是说中国每天都在减少一个班级。这是一个多么可怕的数字啊!

同学们，我们即将迎来期末考试，为了迎接这一学期中最重要的时刻，我们需要做好充分的准备，除课堂上专心听讲外，课后要认真完成作业，更重要的是还应该合理安排时间，按时作息，中午一定要好好休息，保证下午以充沛的精力投入学习，使自己的学习效果更高效。

中午要好好休息，就一定要呆在家里睡觉，不可以到处乱跑，任何活动都不要参与，特别是不要私自跑去游泳。咱们高市乡没有专门的游泳池，部分同学因为天热喜欢到瓯江、水库、水潭、小溪等游泳。因为水不卫生，水下不平坦，水下也许有暗礁、暗流、杂草等，所以不要私自去游泳。

最后请同学们允许我送给你们三句话：

少一次水中嬉戏，就少一次安全隐患。

莫贪一时凉，徒留一世悲。

别让生命的火焰熄灭在冰冷的水中。

我的演讲到这里就结束了，感谢大家，谢谢!

返回目录>>>

**style=\"text-indent: 32px; white-space: normal; color: rgb(18, 91, 134);\"> style=\"text-indent: 32px; white-space: normal; color: rgb(18, 91, 134);\"> style=\"text-indent: 32px; white-space: normal; color: rgb(18, 91, 134);\">防溺水主题演讲稿9：《防溺水从我做起》**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好!

今天我演讲的题目是《防溺水从我做起》。

进入夏天，温度越来越高，而每年这个时候，都会发生很多中小学生因游泳而溺水身亡的惨案。老师为了引起我们的警戒，给我们布置了一项特殊的作业。做一份关于“预防溺水

珍爱生命”的手抄报。这份手抄报不仅仅是一项作业，更主要的是为了让我们学习预防溺水知识，增强安全意识，珍爱生命。

虽然学校每年在临近夏天时，都会宣传预防溺水的安全知识，可是每年还是有很多孩子因为溺水而失去生命。今年网上已经统计出一百多个孩子因溺水身亡了，这些数字让人触目惊心，更令人痛心。每当我看到那些悲痛欲绝的爸爸妈妈紧紧地抱着孩子冰凉的身体，大声哭喊着的时候，都会忍不住流下眼泪。失去了可爱的孩子，他们该是多么痛苦，多么伤心啊!

到底为什么总是会发生这样的悲剧呢?主要原因还是家长和孩子们自身的安全意识不强。天气炎热，游泳是我们最喜欢的运动项目之一，因为游泳可以防暑降温锻炼身体，但是那些不正规的游泳场所，都不会有安全保障。在这样的场所游泳，如果没有大人的陪同，没有佩戴救生圈，发生事故又没有被及时发现救护，就容易发生溺水事故，从而失去自己宝贵的生命。

所以从现在起，我们要把防溺水安全知识牢牢记在心里。游泳时，一定要有大人陪伴保护，带上救生圈，到正规游泳场所去游泳。游泳之前一定要做热身运动，发生危险时千万不要慌乱，要及时呼救。不会游泳的千万别下水。“人最宝贵的东西是生命，生命只有一次。”从现在起，我们一定要学会保护自己，学会珍惜生命，牢记预防溺水的安全知识，不让悲剧再次发生。

这次特殊的作业，让我学到了很多有关预防溺水的知识，也认识到了生命的脆弱，希望更多的人能够珍爱自己宝贵的生命，在炎炎夏日里，慎重选择游泳场馆，做好安全防护措施。预防溺水，从我做起!

我的演讲完毕，谢谢大家。

返回目录>>>

**style=\"text-indent: 32px; white-space: normal; color: rgb(18, 91, 134);\"> style=\"text-indent: 32px; white-space: normal; color: rgb(18, 91, 134);\"> style=\"text-indent: 32px; white-space: normal; color: rgb(18, 91, 134);\"> style=\"text-indent: 32px; white-space: normal; color: rgb(18, 91, 134);\">防溺水主题演讲稿10：《热爱生活，防止溺水》**

亲爱的老师、同学们：

大家早上好!

今天我演讲的题目是《热爱生活，防止溺水》。

炎热的夏天来了，游泳安全已成为学校安全教育的一个热门话题。凉爽的海滩、河流和小溪带来了欢乐享受之余，同时也存在着安全危机。

游泳前多一分准备和清醒，就可以带给我们欢笑，更可以避免可能的后悔与遗憾。

学校坚持“以人为本，预防为主”的办学宗旨，为了保证全体师生的安全，防止因游泳引起的安全事故的发生，严禁同学们到有水源的游泳池、水库、小溪等场所玩耍、游泳。

溺水是一种常见的事故，会水者与不会水者都有可能造成事故发生。我们需要了解一些溺水的基本知识和学会一些溺水救助技能。

首先，什么是溺水?

溺水是指人被淹没在水中，水充满人体的呼吸道和肺泡所引起的窒息。这种窒息会造成人呼吸停止和心脏停搏而死亡。

溺水后，溺水人的面部会出现淤青、肿胀、双眼充血、口腔、鼻鼻孔和气管充满血性泡沫等症状，四肢冰冷，脉细弱，甚至抽搐或呼吸心跳停止。

溺水者多是因为疏忽，有的是因为钓鱼或在河边玩耍，一不小心就掉到河里去了，有的是因为逞能，在水中游一段时间，又游得较远，因体力不支游而溺水。

有的\'是在水中由于腿部突然抽筋，一时紧张慌乱而导致溺死。

第二，如何防止溺水?

第一、不要私自在河边、水库边、水沟边、池塘边玩耍、追赶，以防滑入水中。

第二、严禁学生到河边、小溪边私自游泳、钓鱼。

第三、游泳前，应做好全身运动，充分活动关节，放松肌肉，以避免下水发生抽筋、扭伤等事故。

如果发生抽筋，要冷静，不要惊慌，大喊救命。常见的是小腿抽筋，这时应做仰泳姿势，用手扳住脚趾，小腿用力前蹬，奋力向浅水区或岸边靠近。

生命安全高于天，父母给我们的生命只有一次，我们没有理由不珍惜，让我们谨记：珍爱生命预防溺水。

我的演讲到这里就结束了，感谢大家，谢谢!

返回目录>>>

**防溺水主题演讲稿10篇**

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！