# 中学生防溺水演讲稿800字5篇范文

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2025-04-02

*防溺水安全重于泰山。溺水事件的频发也值得我们深思。纵观第一次溺水事件的发生，我们不难发现，这里面既有防溺水设施的缺位、漏位，也有遇溺大中小学学生对防溺水知识的缺泛。特别是紧急情况下自我保护和救生手段的缺失。下面给大家分享一些关于中学生防溺水...*

防溺水安全重于泰山。溺水事件的频发也值得我们深思。纵观第一次溺水事件的发生，我们不难发现，这里面既有防溺水设施的缺位、漏位，也有遇溺大中小学学生对防溺水知识的缺泛。特别是紧急情况下自我保护和救生手段的缺失。下面给大家分享一些关于中学生防溺水演讲稿800字5篇，供大家参考。

**中学生防溺水演讲稿800字(1)**

同学们：

现在正是天气逐渐转热季节，暑期即将来临，中小学生溺水伤亡的事故也明显多了起来。目前全国每年有1.6万名中小学生非正常死亡，平均每天约有40多名学生死于溺水、交通或食物中毒等事故，其中溺水和交通仍居意外死亡的前两位。

听了这些实例，我想在座的每一位同学心里都不会感到轻松。你是否感叹，是否惋惜，一个生命就这样在世界上转瞬消失?

人，应该珍爱生命。今天这节课我们就来学习珍爱我们的生命——防溺水教育。

一、关于游泳我们要严格遵守“四不”：

1、未经家长老师同意不去。

2、没有会游泳的成年人陪同不去。

3、深水的地方不去。

4、不熟悉的江溪池塘不去。(当然，也不能到河塘捞鱼摸虾)

二、溺水原因主要有以下几种：

1、不会游泳。

2、游泳时间过长，疲劳过度。

3、在水中突发病尤其是心脏病。

4、盲目游入深水漩涡。

三、如何防溺水：

游泳，是广大青少年喜爱的体育锻炼项目之一。然而，不做好准备、缺少安全防范意识，遇到意外时慌张、不能沉着自救，极易发生溺水伤亡事故。

为了确保游泳安全，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、浴场是否卫生，水下是否平坦，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悉水性的人的带领下去游泳。以便互相照顾。如果集体组织外出游泳，下水前后都要清点人数、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，更不要酒后游泳。

5、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。

6、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。

7、在游泳中遇到溺水事故时，现场急救刻不容缓，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，以免后翻堵塞呼吸道;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。

溺水是非常危险是，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，溺水事件还是可以防止的。同学们，珍爱我们的生命吧。珍爱生命就是珍惜每一天。

**中学生防溺水演讲稿800字(2)**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好：

水是温顺的，我们可以用它来救活干旱的庄稼;我们可以用它来帮助小树苗长得挺拔茁壮;我们可以把它放进不同形状的瓶子里，它就会变成不同的形状……水也是凶残的，它能引发山洪暴发，它能摧毁房屋，更可怕的是它能吞噬一个又一个无辜鲜活的生命，使一个又一个原本温馨、幸福的家庭承受着巨大的伤痛。

在酷热的假日里，人们最想去的就是到既省钱又舒服的江河湖海这些“野游泳场”里游泳。就在人们游得得意忘形的时候，死神也悄然来临了，助纣为虐的水就会毫不留情地帮助死神夺走“不小心”的人。

听说我县经常发生溺水事件，溺水已成为重要的“生命杀手”。今年到7月8日，我县已有8人溺水身亡。如今年6月24日，一个家住腊口镇的10岁二年级的男童小刘平时都回家吃饭，这一天却在学校吃营养餐。吃完后穿着泳裤来到瓯江下水玩耍。

正当大家戏水高兴的时候，小刘一不小心到江中回不了岸。人们都很想救他，可是离他太远了，只能眼睁睁地看着他被水无情地吞噬了。男童留下的只是给亲人带来巨大的伤痛，给家庭和学校造成无法弥补的损失。

这些伤痛和教训提醒我们游泳要注意安全：不要独自一人到江河湖海游泳;小孩子必须在大人的陪同下游泳;不要游到深水区;游泳前应做适宜的运动;如果身体不适，要立刻上岸;下水后不要逞能;不要在急流或旋涡处游泳……

每个人的生命只有一次，我们要珍惜这一次机会，养成预防溺水的良好习惯，千万不要拿自己的生命开玩笑。

**中学生防溺水演讲稿800字(3)**

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好：

炎热的暑假马上就要到了，同学们都想找个凉快的地方去避暑，有的同学就想到水库或溪边去游泳，可是有的同学却不知道水到底有多深，就冒昧的下去游泳。但游泳是有一定的危险性，每年夏天，不知有多少人因为游泳而失去了鲜活的.生命。因此告诫大家：没有成年人的陪护千万不要去游泳。

我曾经听外婆给我讲过这样一个故事：在他小的时候，家里很穷，没有电风扇更别提什么空调了，呆在家里嫌热，有一天中午，他就和小伙伴们一起趁家人午休的时间偷偷溜到河边玩耍，小朋友们看到清清的河水很高兴，就开始玩起了打水仗，玩了一会儿，他们就想去游泳，其中有个十一二岁的大哥哥带头先下了水，于是别的小朋友也跟着一个个下去游泳了，在水里你追我赶，玩的可开心了。

可是有的小朋友根本就不会游泳，快天黑了，小朋友尽兴的回家了，到了吃晚饭的时间，隔壁邻居家的阿姨找不到自己家的女儿了，我心想坏了，是不是刚才在水塘游泳还没回来，于是我就和他们一起去找，刚到河边就看到了他的衣服还在岸边，可是左找右找就是看不到人影，大家都慌了，连忙找来各种工具进行打捞，几个小时过去了，最后终于在一处水流湍急的石缝边找到了，可是他已经停止了呼吸，永远的离开了我们。

这个故事给了我深刻的教训，在这里，我提醒大家：游泳一定要有家长看护，不会游泳的最好不要下水，即使游泳也应在有安全保障区的游泳区内进行，严禁在非游泳区内游泳。这样我们的生命才有安全保障。

为了防止溺水，我们应该做到：不宜在太凉太深的水库或鱼塘游泳，如感觉水温与体温相差较大，慢慢入水，渐渐适应，可以在水中玩游戏，但不能搞恶作剧。在露天游泳池遇到雷雨天气时，应立刻上岸，到安全的地方躲避，以免发生意外。

同学们一定要记住血的教训，防止溺水、珍爱生命。

**中学生防溺水演讲稿800字(4)**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好：

珍爱生命，预防溺水在一个蚂蚁部落里，我和点点是一对名副其实的好兄弟，蚂蚁部落里，谁都认识我俩。

在一个烈日炎炎的夏天，地上像被太阳像吐了火一样火辣辣的。满头是汗的点点在我耳边轻轻地说：“我们去游泳吧。”“不行!我们都不会游泳，万一溺水了怎么办?”“没事，不会的。”“那……好吧。”于是，我跟着他蹑手蹑脚地出了家门口，来到河边。

我们在浅滩上玩耍，突然，站在石头上的点点突然脚一滑，“咕噜咕噜”地滚到了河中心，汹涌的河水仿佛一头凶猛的狮子把点点吞进了嘴里，我吓得心惊胆战，看到河中有块石头，我灵机一动，在岸上边跑边拼命地叫道：“点点……快抓住石头，快抓住石头!”点点伸出小手急忙紧紧抓住身边的石头，竭尽全力慢慢爬上石头，我终于松一口气，但是，我心里马上又紧张起来，如果河水涨起来，点点就会被河水冲得无影无踪，这可怎么办呢?

我急得团团转，这时，刮起一阵风，原来是风婆婆看到点点危险的情景，急忙吹过两片树叶，到河中的石头边，刚好接到岸边，我赶紧叫道：“点点!不要怕!快顺着树叶爬到岸上来!”惊慌失措的点点小心翼翼地，一步一步地爬过摇摇晃晃的树叶，终于到了岸上，我高兴地紧紧抱住了点点，我们俩一起对风婆婆说：“谢谢您!风婆婆，要不是您，点点就回不了!”风婆婆严肃地说：“下次可不能再偷偷跑到河里来游泳了，那是很危险的!”“我们知道了，下次再也不敢了!”我俩齐声说。

突然，我听见有人叫我，我惊醒了，原来是一场梦，虽然这只是一个梦，但也是一个深刻地教训。你知道吗?一年当中都有几万人因为溺水而身亡，所以我们要防止溺水，就要尽量不去水库、溪边或是不知道水深的地方去游泳，如果要去游泳，也一定要有大人陪伴。一旦去了，就有可能失去自己宝贵的生命。

**中学生防溺水演讲稿800字(5)**

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好：

夏，初雨微凉，而雾气散尽，暴雨停歇，太阳再次炙烤大地，世界陷入一片酷暑之中，那冬日里温暖的光辉此时仿佛一个凶残的魔鬼，令人避之唯恐不及。

对于大多数人来说，在这炎夏，最享受的便是与那依旧波光粼粼的清澈水花来一次美丽的邂逅了。水花翻转看不见同伴的脸，沉浸于欢声笑语中的我们未曾意识到这场面并不是眼前这样的平和，这是死神刀尖上的舞蹈，一个失足就掉进万丈深渊……

中国每年因为意外死亡的青少年人数约为5万人，而溺亡人数一直超过六成，这个透着寒气的数字让我心悸，他们青春的花朵还未开放就已过早地凋零，这是死神向人间发出的死亡通告。还没有感受到世界的美好就已经被仿佛祥和平静的碧水无情吞噬。

拭去泪水，放下悲伤，我们发现这些事例当中，大部分父母都不在孩子的身旁或监管不力，这些父母也该扪心自问究竟有没有尽到自己的责任了呢?政府在加强对孩子的教育外是否也应该加强对家长的防患意识宣传力度呢?还是仅仅用眼泪来后悔自责不付诸行动呢?

意外大多发生于乡下或经济不发达的地方，这种现象很好解释却也是不可忽视的，农村地区多教育水平低，父母知识文化水平低，基本没有正规游泳训练场地，父母外出务工、务农，孩子的游泳知识多半在江河湖海等水域自学，无专业人员陪护，无任何安全措施，姿势动作不标准，极易发生意外，目前国家正向乡村增设学校，却轻视了这一问题，使得乡村留守儿童溺水死亡事件多次发生，值得我们深省。

珍惜生命，预防溺水更是我们自己的责任，我们必须为自己的生命负责，为父母的眼泪与操劳负责，也为政府给我们的关心，保护负责，不用自己的生命开玩笑，这是我们对社会的承诺!

炎炎夏日，溺水是死神向青少年掷出的一柄利剑，挡住这柄剑，需要政府，家长以及我们自己齐心协力才能做到的，需要全社会的努力，这是我们每个人的义务，不能有半点轻率，让青春的花朵开得更加艳丽多姿!

珍爱生命，预防溺水，让我们一起奏响一曲伟大的生命之歌。

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！