

最新预防近视的演讲稿(优质6篇)

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？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

预防近视的演讲稿篇一

老师们、同学们：

大家上午好！今天的题目是《预防秋季传染病，要从我们身边做起》。伴随着阵阵秋风，使我们感受到了秋季的丝丝凉意。秋季气温变化大，气温逐渐下降，风大干燥，这时是一些肠道传染病和呼吸道传染病的高发时节。因此秋季加强传染病的防治，对维护身体健康具有重要意义。

常见的肠道传染病经“口”这一途径传播，是“吃进去”的传染病，通常是由于细菌或病毒污染了手、饮水、餐具或食物等，未经过恰当的处理，吃进去以后发病。

常见的呼吸道传染病经呼吸道传播，是“吸进去”的传染病。细菌和病毒通过空气传播或通过灰尘中细菌或病毒的飞沫经呼吸道进入人体后发病。

如何为自己建立一道安全的屏障呢专家强调，预防非常关键。要让自己养成良好的生活和卫生习惯，这才是一劳永逸的防病、抗病的秘诀。

那么，如何预防这些疾病的传播呢

1、保证室内通风换气。但在保持空气流通的同时，要注意保

暖，避免着凉。

2、不要到人群密集、密闭的地方活动。

3、尽量少到医院等高危地区。自己如果患了感冒或其他危害不大的小病，要及时到医院去治疗。

4、保持良好身体状态。正确的做法是早睡早起，保证良好的睡眠和充分的休息，注意饮食的合理搭配和情绪的调节，才能有效地防病于未然。

5、养成良好的卫生习惯。勤洗手、勤洗澡、勤换衣服。

6、如果有发热、头晕、口干、流汗、高烧不退等症状，应立即到正规的医院就医，并及时通知学校。

除了采取一些必要的预防措施，还要养成良好的卫生习惯

1、勤洗手

在以下这些情况下必须要洗手：饭前饭后、便前便后、吃药之前、接触过血液、泪液、鼻涕、痰液和唾液之后、做完扫除工作之后、接触钱币之后、接触别人之后、在室外玩沾染了脏东西后、户外活动、购物之后等等。

2、勤换衣物

贴身的衣物、被褥、枕巾要常换常洗，如果有条件能最好定期在太阳光下曝晒消毒。

3、勤剪指甲

指甲盖里容易藏污纳垢，因此要经常剪指甲。

4、“粗茶淡饭”

我们正是长身体的时候，需要大量的维生素、矿物质、蛋白质及各种营养成分。新鲜的水果、蔬菜及各种粗粮都是餐桌上的嘉宾。

预防秋季传染病要从我们自身做起，如果我们养成人人讲卫生、个个爱清洁的良好卫生习惯，就一定会远离疾病，保持健康。

我的讲话结束了，谢谢大家！

预防近视的演讲稿篇二

老师们、同学们：

大家早上好！今天我讲话的题目是《珍爱生命、预防溺水》。每年夏季，是学校各类安全事故的多发期，其中数溺水事故尤为突出。

20__年3月9日18时许，5名小学生在山西省河津市僧楼镇北王堡村农田一蓄水池涉水时，发生意外溺水身亡。经全力打捞搜寻，截至当日20时20分，5名小学生尸体被全部打捞出水。经查，事件发生的原因是，这几名学生周六节假日结伴到蓄水池边玩耍，意外溺水。

20__年4月28日下午，湘乡市育墩乡发生一起四名小学生意外溺亡事故。据通报，28日下午，湘乡市育墩乡大桥学校三名五年级女生和一名四年级女生参加完期中考试放学后，一起外出游玩。在下午三点半左右，四名女生私自到湘乡市石狮江流域育墩乡松岳村地段下河游泳，不幸意外溺水身亡。

20__年5月5日中午，(北京市)吉利大学一名大二学生在十三陵水库游泳时不幸溺水身亡。接到报警后，消防人员和红箭救援队立即组织搜救。经过搜救人员近七个小时的打捞终于找到了溺水的学生。

20__年5月11日上午11时，广东惠州市博罗县罗阳一中8名初二学生相约一起到东江边烧烤。期间，一名男同学疑误踩江边沙石滑入江中，其4位同学发现后手牵着手去施救，结果不幸一齐落入江中失踪。其余3位同学见此情况立刻报警求助。公安、消防及民间搜救队立即组织搜救。至当晚22时许，5名失踪学生遗体被打捞上岸。

20__.05.04上午，泰安市岱岳区天泽湖发生一起悲剧，一男生在湖边游玩时不慎滑落水中，同行的女生伸手救他，也掉进水里。不幸的是，两人被救时，均已身亡。

20__.05.12是周日，诸城市石桥子镇冯家屯村15岁的小杰和13岁的小龙出门玩耍，便再也没有回家。两家人在村头的一处池塘边发现了他们的衣服后，才知道他们溺水了，把他们的尸体从池塘里打捞上来。据悉，这个池塘是村民为取土而人为挖出来的。

20__.05.13河南省信阳市固始县沙河铺乡，在七一大桥下面有4名儿童溺水身亡。这已是信阳市今年以来的第5起儿童溺水事故，5起事故共致14人死亡。

20__年5月14日前后，聊城市发生近十起溺水事故。

同学们，这些溺水事故，除了是少数不慎滑入水中的外，多数是因天气炎热到湖边或者河边戏水所致，有的人还冒险下到深水中游泳结果导致危险发生。当一场意外死亡突然降临在朝气蓬勃的少年儿童身上，悲剧色彩就更加浓重。因为这不仅仅是年轻生命消失之痛，由此带来的对家庭、学校甚至整个社会来说，也是一块抹不去的“心痛”。

为积极响应省、市、县以“防溺水”为主题的安全教育活动，创设更安全的学习生活环境，努力杜绝“溺水”这类悲剧的再次发生，我们特向全校同学发出如下倡议：

- 二、不私自到危险、陌生的河、湖或水塘边戏水或游泳；
- 三、不擅自与同学结伴游泳；
- 四、不在无家长或老师带领的情况下游泳；
- 五、不到无安全设施、无救护人员的水域游泳；
- 六、不到没有安全保障的地方游玩；
- 七、雷雨或暴风天气尽量不外出以免发生必要的安全事故。

生命是宝贵的，她不象财富能失而复得，也不象离离原上草能春风吹又生。谁失去了生命，不仅仅是自己失去了一切，还要给关爱自己的亲人留下心灵的创伤。水无情，人有情。只要我们在生活中注意或禁止各种游泳、戏水等事项，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。同学们，我们能做好吗！

预防近视的演讲稿篇三

大家好，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。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。

小朋友们，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！

预防近视的演讲稿篇四

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xxx名儿童因意外伤害而死亡，平均每天有近xx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□x个因意外伤害而死亡的0~14岁儿童中，有近x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！

预防近视的演讲稿篇五

各位老师、各位同学：

大家早上好！

今天我在国旗下讲话的题目是《防溺水安全教育》。相信大家都知道人的生命只有一次，生命是最宝贵的。所以我们每个人都要珍惜生命、注意安全。天气渐渐炎热，一些同学不顾学校的制度，不听老师的教导，总是冒险到河边、鱼塘等有水的地方玩耍、游泳，这种做法是非常容易出现溺水事故的。为了杜绝此类悲剧的再次发生，我在此特向全校同学发出以下倡议：

一、针对防溺水安全知识，对同学们提点6建议：

- 1、每一个学生都要提高自己的安全意识和自护自救能力。
- 2、同学们平时、节假日不准私自到河边、池塘边等危险地带玩耍。
- 3、不得擅自与同学结伴出去玩，更不得到河边、池塘等地方游泳。
- 4、不得在无家长或老师带领的情况下去玩水和游泳。

5、不得到无安全设施、无救护人员的水域玩耍和游泳。

6、不得到不熟悉的水域、地域玩耍和游泳。

以上的几点要求和建议，希望同学们要时刻牢记，并坚决执行。发现有其他同学不按照要求做的，要立即劝告并坚决制止；如果是在学校，要立即向老师报告，在家里也要及时告诉家长。上周五，学校召开家长会时，黄校长也在家长会上强调了关于防溺水的有关事项，并要求家长配合，希望同学们要重视这个问题。

总之，关注安全就是关注生命。让我们学会生存，热爱生命，让我们在灿烂阳光下健康成长，愉快生活；最后，祝愿我们的校园永远平安！祝愿每个同学健康快乐成长。

谢谢大家

预防近视的演讲稿篇六

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好！

如今随着数码时代的到来，人们生活水平显著提高，人们空闲时间的娱乐方式也多种多样。如手机、电脑……可不知，超时的用眼，会对眼睛创成极大的伤害。有些同学沉迷于网络和手机游戏，有时一玩就是一个通宵，甚至没日没夜，时间颠倒这种行为不仅仅影响了我们的作息规律，导致学习效率的下降，更严重破坏了我们的身心健康，异常对眼睛的伤害更大。长时间得看电子屏幕，不仅仅用眼疲劳，屏幕上放射出的光线，使眼球产生的痛感。周围环境较黑，如果屏幕过于光亮，则有可能导致瞳孔放大，短时间内会引起眼干、眼涩等症状，长期以往很有可能导致视网膜的黄斑病变，引起更严重的眼部疾病。

为了我们能更清晰地体会到世界的丰富多彩;为了阳光不在被厚重的玻璃遮挡;为了我们能获取更多的知识财富。爱护眼睛,就是保护我们明亮的未来。