

# 最新珍爱生命严防溺水心得体会(模板12篇)

培训心得的撰写可以帮助我们总结培训过程中的重要观点和要点，方便回顾和复习。在下面的总结范文中，作者通过独特的视角和感悟，将书中的故事和人物形象生动地展现在我们面前。

## 珍爱生命严防溺水心得体会篇一

最近，天气炎热，大家肯定都想去游泳吧，我也想去呢！这么热的天泡在水里多舒服啊？但是新闻上这几天在说一些学生因溺水而身亡的，所以还是要提醒大家，一定要做好安全措施才能去游泳哦！

溺水事件现在真的堆积如山！不光是游泳才会溺水。譬如，前段时间就有两个小孩在池塘边玩耍，其中一个不小心掉进水里，另一个连忙大声喊救命，但没有人及时过来，于是他自己跳下去救人，可是他也不会游泳啊！好在这时有一个大人过来，把他们两个都救了上来。这两个孩子还是幸运的！还有重庆有八名，河南有五名，都是学生溺水事件。

游泳本身是一件很好的运动，但在准备游泳时，一定要做好安全防范意识。儿童一定要在家长的陪同下才能游泳；下水前一定要做热身运动，以防腿抽筋；游泳时不能在泳池中嬉戏打闹；一定不能在池塘边玩耍。

有多少儿童都是在溺水中结束了自己幼小的生命，所以大家一定要切记以上几点。这些不幸时刻提醒着我们，要热爱生命，只要我们在日常生活中提高安全防范意识，溺水事件还是可以避免的。希望大家都能开心的游泳，安全的回家！

文档为doc格式

## 珍爱生命严防溺水心得体会篇二

尊敬的老师、亲爱的同学：

大家好！

我是八3班选手xx□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。

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！

## 珍爱生命严防溺水心得体会篇三

敬爱的老师，亲爱的同学：

有人说，生命是宝藏；有人说，生命是黄金；我说，生命如花。世界因如花的生命而精彩，可是，有的人却轻易地让生命之花过早地凋谢了。

春去夏来，天气越来越严热，暑假来临，广大的青少年在没有家长带领下，去不熟悉的河塘游泳使得溺水，而且不会求生，水域深的情況下游泳。

就在前段时间，一场悲剧降落在几位7岁男孩身上。这天万里无云、阳光明媚，一位男孩邀请同龄伙伴们结伴来到河里游泳，他们在进行了一番准备之后，不一会儿就跳入江中，本来正游得好好的，但是后来由于水力太大，几位小伙伴无法抵抗凶猛的水力，导致他们那渺小的生命吞没在这江底之下。这件事传开以后，悲恸欲绝的母亲们闻讯赶到现场，抱着自己儿子尸体数个小时都不放开。

又是一天的下午，一名18岁小伙刚和朋友们喝完三瓶啤酒，

就在头脑不清醒的情况下摇摇晃晃地来到了河边游泳，正当要游回岸去时，脚被水草缠住崩得紧紧的，最后溺水身亡。

现在，让我们远离威胁我们生命的水池吧！不要让他吞噬了我们的生命。

此致

敬礼

## 珍爱生命严防溺水心得体会篇四

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。

## 珍爱生命严防溺水心得体会篇五

尊敬的各位家长：

您们好！

溺水是造成少年儿童意外死亡的第一杀手。天气逐渐变热，溺水又进入高发季，回看之前各地发生的溺水事件在很大程度上是到小河、池塘等不清楚水下情况下水野泳溺亡或有的同伴发生溺水后其他同伴不懂施救方法，盲目伸手救助而被拖入水中溺亡等事故。事件的发生，给每名溺水学生的家庭带来了巨大的精神伤害和无法弥补的损失。可以说，溺水事故的发生，教训十分惨痛，应引起我们对孩子生命安全的高度重视。为进一步加强防溺水安全教育工作，预防溺水事故的发生，民乐小学特向广大青少年儿童及家长朋友发出以下倡议。现将相关知识提醒如下：

### 一、溺水的多发时段

- 1、下午放学后；
- 2、双休日；
- 3、节假日；

4、暑假期间。

## 二、发生溺水的原因

1、在水边玩耍，下水摸鱼，捡落入水的物品；

2、孩子擅自下河玩水；

3、三五成群结伴游泳。

鉴此，请各位家长做到：

“四知道”：

1、知去向；

2、知同伴；

3、知归时；

4、知内容。

教育孩子做到：

“六不准”

1、不私自下水游泳；

2、不擅自与他人结伴游泳；

3、不在无家长或教师带领的情况下游泳；

4、不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；

5、不到不熟悉的水域游泳；

6、不熟悉水性的青少年、儿童不得擅自下水施救。

生命是宝贵的，每个人都只有一次，它不像财富能失而复得，也不像离离原上草周而复始。谁失去了生命，不仅仅是自己失去了一切，还要给活着的亲人留下心灵的创伤。每一位孩子是国家和民族的未来和希望，让我们一同行动起来，珍爱生命，预防溺水，杜绝悲剧的发生！

倡议人：

20\_\_年\_\_月\_\_日

## 珍爱生命严防溺水心得体会篇六

亲爱的同学们：

对于每个人来说，生命都只有一次。注意安全，就是善待和珍惜生命的一种有效途径。而在现实生活中，并非人人都具有较高的安全意识。你是否注意到：在我们周围经常有许多人因为自己的疏忽而造成了不可挽回的后果，最近一段时间，连续发生了几起溺水事件，许多鲜活的生命转瞬即逝，令人痛惜给家庭带来了巨大的精神伤害和无法弥补的损失，为了学生的安全，作为教师，我们要对学生的不良行为进行监管和教育。每一个人在自己的岗位上把好每一关，关心学生胜过关心自己。我们要做到：

1、认真落实上级文件精神，积极开展预防溺水事故教育宣传活动，落实“六个一”教育。布置一篇防溺水安全教育作业；建立每周一次专题教育制度；建立每日一次安全提醒制度，课前课后进行安全提醒。

2、各班利用班会课进行一次“防溺水安全教育课”主题班会活动，并且通过具体案例、典型事例警示学生，让学生谈谈自己身边的事例并且谈他们的感受，增强学生的安全意识，

如果他们在遇到危险情况时能够冷静的处理，尽量把伤害降到最低点。

3、家校联合，共同防范。特别是在节假日要做好安全工作，要让家长也明确：孩子下水游泳必须有家长的陪同，平时不到河边玩耍，更不得擅自同学结伴游泳。

4、加强学生上课，放学等的出勤管理，明确专人点名汇报，及时掌握缺勤学生信息，对请假学生采取追踪调查，了解缺勤和请假学生去向，不明去向的学生要第一时间向学校汇报，并和家长联系。

5、深入学生，了解班级学生状况，发现有游泳动向的学生，及时谈心引导，做好学生的思想工作，使学生切实提高认识，从源头上杜绝学生下河游泳。

6、特别要教育学生遇到同伴溺水时避免手拉手盲目施救，要智慧救援，并立即寻找成人帮助，学校也要向学生讲解防溺水知识，提高学生自救自护能力。

同学们，遵守规则，就是对自己的生命负责，就是对我们所爱的人和爱自己的人负责。严格遵守作息时间，严格履行请假制度，严格服从学校管理，从身边做起，从小事做起。只要严守规则，每一朵生命之花就会更加娇艳，每一个家庭就能更加美满，整个社会就会和谐发展。事故隐患，你查，我查，人人查，校园安全，你管，我管，大家管。谨记：安全第一，生命是天！谢谢大家！

## **珍爱生命严防溺水心得体会篇七**

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。

1、未经父母老师同意不去。

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）

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。

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、缺少安全防范认识，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法,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认识,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,提高安全防范认识,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。

## **珍爱生命严防溺水心得体会篇八**

亲爱的同学们:

“安全无小事，生命重如山”。作为充满活力，热爱生命的新时代大学生，我们应该保持积极的生活态度，热爱生活，珍惜生命。我们必须重视安全教育，增强自我保护意识，预防校园侵害，提高自护自救能力，保障生命安全和财产安全。创建安全和谐校园环境关系到学校正常的教学、生活秩序以及学校和社会的稳定。亲爱的同学们，为了使我们的的人身安全不受损害，使我们的菁菁校园更加和谐安定，“青年马克思主义者培养工程”第一期培训班全体成员号召大家坚决做到：

- 1、团结同学，和同学和睦相处，善于化解同学之间的矛盾。我们应做到不因小事和同学争吵，不打架斗殴，不在校园内外发生暴力行为，争做文明的大学生。关心身边同学，留意生活细节，若发现任何不安全因素和隐患，要及时向辅导员老师或有关部门报告。
- 2、养成良好的生活习惯，离开宿舍时要做到随手锁门、锁柜子，管理好个人财物，注意防盗。若在寝室楼内发现可疑人员，及时向楼管阿姨汇报。不要在宿舍里存放过多现金。贵重物品如手机、电脑、数码相机等要妥善保管，防止失窃。一些重要的证件例如身份证、银行卡等要注意保管，不要放在同一处，以免造成不必要的损失。
- 3、加强交通安全意识，防止安全事故发生。外出时注意交通安全，不要在机动车道上行走，遵守交通规章制度，不要走偏远道路，要保持一定的警惕性，尽量结伴而行，防止意外发生。
- 4、各种大型集体活动要由组织单位统一组织申报，严禁以任何形式、任何借口私自组织集体活动，注意人身安全。
- 5、正确使用网络资源，坚决杜绝整日沉迷于网络游戏，禁止不良网络信息的传播。网上交友慎重，防止被骗。

6、不要擅自到江河、湖泊游泳，到游泳场所游泳时要遵守各项安全规章制度，认真学习基本的游泳自救方法，防止溺水。

同学们，生命诚可贵，安全责任大。现在就让我们从我做起，提高安全意识，杜绝一切安全隐患，为营造一个安全和谐的生活、学习环境而共同努力吧！

## 珍爱生命严防溺水心得体会篇九

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好！我今天演讲的题目是《珍爱生命，严防溺水》

同学们，当你们登上地球，标志着你们为世界增添了宝贵的财富。同时也给家庭带来了极大的欢乐。从这一刻开始，有多少人在关注你，期待你快点长大，成为一个有用的人。你不仅属于家庭和父母，也属于社会和国家。所以也可以说，生命是真诚的，是有价值的，生命的代价更高。只有生命的存在，才能实现生命的更高价值。所以，珍爱生命，安全第一，是我们社会永恒的话题。人命最宝贵。只有人才能创造财富，才能让世界变得更美好。只有学生的笑声和活泼的身影才能让我们的校园充满阳光和活力。但是，人的生命是很脆弱的。如果不重视安全意识，忽视安全隐患，把生命当儿戏，后果不堪设想。

什么是幸福的`家庭，无非是一个完整温暖的家庭，而幸福的家庭是可以被无情的河流摧毁的。晴朗的天气有点闷热。在这样的好天气里，人们只对幸福的家庭充满憧憬，但意想不到的是，美丽的想象画面背后隐藏着一种悲恸的东西。33，354个完整的家庭被无情的河流摧毁、淹没和吞噬。

一个又一个悲剧。只是因为忽视了安全问题，一条生命如鲜花瞬间凋零，带给社会、家庭、亲人的是悲痛欲绝的身心、沉重的打击和血淋淋的教训。悲剧一旦发生，悔之晚矣，醒

悟过来。关爱生命只能成为一个美丽的词。难道不应该反思一下安全感不强造成的严重后果吗?为此，我们在这里研究一下预防溺水的注意事项：学生，认真听讲，防止灾害被人记住，夏天游泳预防溺水，河沟水库底不清，不要乱做。你可以游泳，但不能错过。万一溺水，你呼救的时候没人听。更可怕的是你不会游泳。如果不小心，你会死的。请注意危险。游泳的时候去游泳池。更安全，更干净，更容易。更容易。

同学们，老师们，血的教训不能一遍又一遍的重复，悲剧不能一遍又一遍的重复，人生没有第二次。我们只能知道一个道理，防患于未然，走好人生的每一步，处处小心，保持警醒的心态，收紧安全的弦，处处为一切着想！

此致

敬礼

## **珍爱生命严防溺水心得体会篇十**

尊敬的老师们、同学们：

大家好！

春去夏至，炎热的季节再次到来了。滚滚的热浪扑面而来的感觉，想必大家也都感受到了吧！

但是，夏天给我们带来的可不仅仅只是这炎热的太阳而已！那些圆滚滚的冰镇西瓜、冰凉凉的冰激凌，当然，还有我们在夏天最不能少的一个运动——游泳！

说道游泳大家自然都是不陌生的，在这炎热的夏季，又有谁不想泡在凉爽的水中好好的玩耍呢？夏天的水是那么的有诱惑力，是那么的让人着迷，但是同时，它也是那么的危险！

我们在文明的世界中生活了那么久，无论在何时、何地，身边总是离不开家人和社会的保护，这样无私且全方位的保护，让我们渐渐的遗忘了一件事！“大自然并不友好！”大自然是公平的，他给大部分的生物定下了平等的规则，遇火会被烧伤、遇刃会被割伤、遇水，则有溺水的可能！

双刃剑，双刃剑！给我们生命，又带走我们的生命；

给我们欢乐，却又带给家人悲伤。现在正值夏季，炎热的太阳似乎在催促着我们往冰凉的水里钻。但是！同学们，游泳是一项好运动，但是也是一项有一定危险的运动。在这个夏季，请答应我，同时也是答应你身边爱你和你爱的那些亲人和朋友。

- 1、不在禁止游泳的地方游泳。
- 2、不在没有成人保护的情况下游泳。
- 3、不在没有准备的情况下游泳。
- 4、不要在河水、水塘里游泳。
- 5、充分的了解游泳的安全知识。

其实我想说的还有很多，但是，复杂的心情全部汇聚在一起，也不过是一句：“安全第一”！同学们都记得神话中被大海无情吞没的精卫吧！他的悲愤，希望不要再有同学感受到！最后，祝愿你们在这个夏天玩的快乐、过得开心！

## **珍爱生命严防溺水心得体会篇十一**

老师们、同学们：

大家上午好！

我今天国旗下讲话的题目是“预防溺水，远离危险”。关于溺水，这是一个沉重的话题，却也是不容我们每一个人回避的话题！

同学们，与水亲近是我们的本性，随着夏季的到来，同学们涉水、玩水、游泳等行为增多，与此同时溺水事故也进入了多发期、易发期。作为我们，绝对不可以把自己的生命视为儿戏！我希望同学们能够牢记我说的以下几点：

### 第一、一定要远离野外危险水域！

一般发生溺水的地点多在水库、池塘、河流以及建筑工地或砖窑厂形成的水坑，这些危险区域，不是我们嬉戏玩耍的地方。

### 第二、正规游泳池也要牢记游泳安全！

首先我们要选择安全、正规的游泳场所，并且必须要在成人的陪同下游泳，做好准备活动，下水前应先热身，但不宜剧烈，不调贸然跳水、潜泳和憋气，服从泳池管理，严防各种意外。

### 第三、同伴落水，不要错误营救！

救人是群体溺亡的重要原因之一，绝对不能采用“手拉手”救人，必须在确保自身安全的前提下，采取智慧救人的方式，否则极可能引发更大的悲剧。

那么，同伴落水如何正确施救？碰到有人落水，要在第一时间大声呼叫，尽可能在最快的时间里寻求成人的帮助。如果可能，在周边寻找到漂浮物给落水者。

如果不慎落水，又该如何正确自救呢？首先绝对不能惊慌，应迅速把头向后仰，口向上，尽量使口鼻露出水面，不能将

手上举或挣扎，以免身体下沉。如果周围有木板等漂浮物，应尽可能抓住，借助木板的浮力使自己的身体尽量向上浮。

同学们，生命可贵，请你们一定要远离危险水域，一定要在成人的陪同下安全游泳！请你们务必牢记“六不”的要求：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；不擅自下水施救。

明天早晨，我们将进行全校师生“预防溺水，远离危险”签名承诺活动，同时还要举办“防溺水”安全教育手抄报和征文活动，各班还要在班里组织同学们观看中国安全教育网关于预防溺水专题教育活动的授课课件和视频，教育目的只有一个，唤起全体师生的安全责任意识，确保我们每一个人平安、健康！

## 珍爱生命严防溺水心得体会篇十二

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

很快春去夏来，天气越来越热，暑期也即将来临。在炎热的夏季，游泳，是广大少年喜爱的锻炼项目之一。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。据调查，中国平均每天有近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儿童中，有近6个是因为溺水身亡的。

夏天是酷热的，它的酷热牵引着多少人去沟渠、去江河湖海中游泳、嬉戏？正是因为这一个个不规范的“游泳池”夺走了一个又一个含苞待放的生命，使一个又一个的原本幸福的家庭承受着巨大的痛苦，这是多么令人心痛的事啊！溺水dd

成了一个恐怖的字眼，让人心惊胆寒，让人心情悲愤，但却无济于事。

江河、塘堰、游泳池给人带来欢乐享受之余，也潜藏着安全危机，如果游泳前多一分防范意识和自救知识，就可以带给我们欢笑，更可以避免可能发生的后悔与遗憾。因此，在这里我倡议同学们：

二、不私自或结伴到水池、河塘、水库、蓄水池等危险地带嬉戏、玩耍；

生命是宝贵的，每个人都只有一次，她不像财富能失而复得，也不像离离原上草周而复始。失去了生命，不仅仅是自己失去了一切，还要给活着的亲人留下心灵的创伤。

同学们，我们是国家和民族的未来和希望，我们一定要珍惜青春，努力学习，不断提高自身素质，为自己，为祖国创造有意义的人生。让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水。

谢谢大家，我的演讲完毕。