

2023年幼儿园老师防灾减灾国旗下讲话稿 防灾减灾日国旗下演讲稿(优质10篇)

每一次致辞致谢都是一次机遇和挑战，只有通过不断地学习和实践，我们才能在写作中不断提升自我，写出更加出色的致辞致谢。致辞致谢需要注意掌握节奏和语气，使得整个致辞具有连贯性和感染力。在下面我们将分享一个温馨的致辞致谢，它或许能给我们带来一种温暖和感动。

幼儿园老师防灾减灾国旗下讲话稿篇一

老师和学生：

国务院规定每年5月12日为防灾减灾主题日。为了提高师生的防灾减灾意识，增强防灾减灾的自救互救能力，我们今天进行了防灾减灾疏散演习。我们全校师生共有__人，教学楼人员__人，疏散用时x分钟，集合用时x分钟，演练很成功。

安全重于泰山，人的生命是最可宝贵的。对一个国家而言，安全是社会和谐的基石。对一个单位而言，能使其毁于一旦的只有安全。对个人而言，生活的幸福来自安全，人生的快乐首当平安。从这个意义上讲，没有安全，就没有社会的稳定，就没有各项事业的进步和发展，就没有个人的安居乐业。

学校是人员密度较大的场所，一次严重的安全事件都会给学校带来灭顶之灾，学生的平安牵动着千家万户。安全是学校兴盛的前提和保障，安全责任要常抓不懈。今天，我们举行的这次防震安全逃生演练，是对学校安全措施的一次再落实，是对学校师生员工安全防范意识的一次再强化，是对提高大家安全逃生技能的一次实地演练和培训，也表达了学校对学校安全工作持之以恒、紧抓不放的决心。

对这次活动，我们用以下的几句话进行概括、点评：各班教

师高度重视，组织有序。参演学生服从指挥，步调一致。动作要领规范到位，活动安全有序，达到了预期的目的和要求。对于这样的演练活动，我们要经常化、常态化，要采取突然进行和有准备进行多种形式。全体师生务必高度重视，积极参与。让我们共同努力，打造平安学校，建设和谐校园。

谢谢大家！

幼儿园老师防灾减灾国旗下讲话稿篇二

各位老师、各位同学：早上好！

明天，20__年5月12日，是我国第__个防灾减灾日，也是汶川大地震周年祭的日子。在这个特殊的周一，我国旗下讲话的题目是《远离灾害，我们一起行动》。

一年前，一声撕心裂肺的巨响，一个地动山摇的震撼，一场痛彻心扉的灾难，降临在泱泱巴蜀。在生死一线的救灾现场，代表消防抗震救援人员的橙色，代表中国军队和武警部队的绿色，代表医护人员的白色，代表志愿者传递爱心的黄丝带……绘成照亮废墟的生命的颜色。一年中，无数拳拳赤子之心一齐跳动，爱的潮水一浪胜过一浪地涌向巴蜀大地。国家的牵挂、社会的支持、同胞的援助，加速改变着汶川，温暖着灾区人民的心。一年后，崭新的住所、熙攘的游客、平静的生活，凝结成灾区里一道生机勃勃、充满希望的景色。在汶川大地震发生__周年的日子里，让我们为6万多遇难同胞虔诚地献上一朵花，点燃一支烛，祈求一个福。

在__个防灾减灾日来临之际，也让我们共同来学一点防灾减灾的小知识：

首先，让我们来了解一下对我们影响最大的几种自然灾害

1. 地质灾害。它的种类有：泥石流、滑坡、崩塌、地面下沉、

地震。

2. 洪涝及其它灾害：包括雨涝灾害、洪水灾害、凌汛灾害、地震灾害。

3. 大风灾害：主要指台风、寒潮大风、雷暴大风、龙卷风。

接着，老师要给大家介绍几种常见情况的自救方法。

1. 烫伤后，应在第一时间用冰矿泉水或清水冲伤口10分钟以上。如烫伤较轻无伤口，可用烫伤药膏或牙膏涂在患处。如伤口严重，不可使用烫伤药膏或油剂，不可刺穿水疱。

2. 眼睛被化学物品灼伤后，应把整个面部泡在清水里，连续做睁眼和闭眼的动作。冲洗后，应及时到医院治疗。

3. 地铁或城铁发生事故时，不要擅自扒门，以防触电。即使全部停电，列车上还有可维持45分钟至1小时的应急通风，不必担心缺氧问题。

4. 人被宠物抓伤、咬伤后，首先要挤出污血，用肥皂水反复冲洗伤口至少20分钟，并涂擦75%的酒精，然后到狂犬病免疫预防门诊接种疫苗。

5. 如果衣服着火，立即躺下并用手遮住脸部，身体不断滚动以扑灭火焰——遮住脸部可预防脸部被烧伤，制止热气和烟雾进入肺部。油锅起火，要迅速关上煤气，并将锅盖平推到锅上，或将大量生菜倒在火上灭火。

6. 微波炉工作时，人应当离开炉体1米以上，防止微波辐射伤人。电器起火时，要先断电，再用湿棉被、湿衣服把火压灭。电视机、电脑起火时，要从侧面靠近灭火，以防显像管爆炸伤人。雷雨天气，太阳能热水器用户切忌洗澡。

7. 发生地震时，如果在家中，应躲在面积较小的房间内，用衣服捂住口鼻防尘防烟并保持低姿。如果在外，切勿在立交桥等高大建筑物附近停留。

8. 如果被通知上空有毒云或可疑云团，在室外要沿侧上风方向避开烟幕快速离开；在家中应用湿毛巾和衣服护住头，用塑料袋挡住眼睛。

9. 如遇到了火灾，首先保持5秒钟的镇静，尽快选择一条切实可行的逃生路线，如经常使用的门、窗、走廊、楼梯、太平门、安全出口等。在打开门、窗之前，必须先摸摸门、窗是否发热，如果发热，就不能打开，应选择其它出口。如果不热，也只能小心地打开少许并迅速通过，然后立即关好。当你熟悉的通道被烟火封锁后应该先向远离烟火的方向疏散，尽量避免向楼上疏散。同时，一旦到达一个较为安全的地方，决不要停留在原地，应迅速采取措施，向着火层以下疏散。当然，最好是能到达地面。

关注安全就是关注生命，关注安全就是关注我们自己！安全是我们幸福生活的保证，安全是我们健康发展的前提；安全不仅关系我们本人、更关系学校、家庭，关系到我们整个社会、整个国家和整个民族。让安全的意识常驻我们心间，让生命的绚烂闪耀我们四周！远离灾害，让我们一起行动！

幼儿园老师防灾减灾国旗下讲话稿篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我演讲的题目是《防震减灾，珍爱生命》。

20xx年5月12日大地震，一瞬时，山崩地裂，家园损毁，生命消逝。熟悉而温暖的家园被撕裂成山般的废墟，天真烂漫的笑脸被夺去花一样的童年，鲜活的生命被那一瞬间把生与死分开，还有许许多多的梦想，被残忍无情地摧毁掩埋。20xx年，

每年的5月12日被设为全国“防震减灾日”。“防震减灾日”的设立，既是纪念x汶川大地震故去的人们，也是提醒我们前事不忘、后事之师，增强全社会防震减灾意识，普及推广全民防灾减灾知识和避灾自救技能，最大限度地减轻自然灾害的损失。

首先最重要的就是要镇静，任何突发应急事件不要慌乱。如果正在上课时发生了地震，靠近门的同学可以迅速跑到门外，中间及后排的同学应尽快躲到课桌下，用书包护住头部；靠墙的同学要紧靠墙根，双手护住头部；远离窗户，以防玻璃碎片伤人。在走廊或楼梯上同学，应找墙角蹲下，保护好头部，远离墙上悬挂的装饰物，等震动停止后迅速向外撤离。如果在场等户外，绝对不能跑进建筑物中避险，也不要广告牌下、篮球架下等危险地方停留，尽量向空旷的地方集中。用毛巾、衣服捂住口鼻，防止烟尘窒息；注意保存体力，不要大喊求救，设法找到食品和水，创造生存条件，等待救援。

当然，人的一生遇到大的灾难的几率是小的，我们更加要注意小的安全问题，提高防范意识，第一，体育课和课外活动前准备活动要充分，运动时要注意不能剧烈地碰撞，以免撞伤或摔伤。第二、上下楼梯靠右行，讲究秩序，轻声慢步，防止踩踏的事件的发生。第三、在同学间遇到矛盾时，要冷静、理智，解决不了的矛盾，一定要寻求老师的帮助解决。第四、现在春夏交替季节，温差大，同时也是病菌滋生的季节，教室、宿舍要多通风，注意个人卫生，停止传染病的发生。更不要私自下河游泳。

同学们，生命是美好的，生活是多姿多彩的，而要拥有这一切的前提是安全。所以我们一定要时刻加强安全意识，珍爱生命，努力增强自我防范能力，时刻注意防灾减灾，做到警钟长鸣！

我的演讲完毕，谢谢大家！转载请注明

幼儿园老师防灾减灾国旗下讲话稿篇四

老师们： 同学们：

当我们在尽情享受每一天的快乐时光时，我们是否想到安全的隐患无时不在袭击着我们。在全国各类安全事故中，学校安全事故占的比例也是较大的。我国每年约有1.6万名中小學生非正常死亡：中小學生因安全食物中毒等死亡事故每天有40多人，就是说几乎每天有一个班的学生在消失。

同学们，我们国家对安全工作越来越重视，为了防止及降低各类伤亡事故的发生，经国务院批准，自2009年起，每年5月12日设为防灾减灾日。各地区纷纷举行了的防灾减灾启动仪式。在后天第二个全国防灾减灾日到来之际，我们来审视我们生活学习的行为，我们应该在每个行为细节中都要靠近安全远离危险，做到：

上下楼梯慢步轻声靠右行，课间在教室、校园内不打闹，不追逐；体育课上严守上课纪律，听从体育老师的话，不无故生事；做到小事找班干部，大事找老师解决；不购买、不携带危险物品进校园。

另外做好预防传染病的工作。首先我们要提高个人免疫力。做到：养成良好的'个人卫生习惯：充足睡眠、勤于锻炼、减少压力、足够营养；避免接触发热、咳嗽、流涕等流感症状的病人；注意个人卫生，经常使用肥皂和清水洗手。注意健康饮食、加强营养。

同学们!万思安全最重，安全在于防范未然，让我们牢记安全重于泰山，树立安全的意识，时时想安全，处处讲安全，居安思危，就一定会创造出安全和谐的校园环境，我们的生命将会更加亮丽！

幼儿园老师防灾减灾国旗下讲话稿篇五

由于地下岩层受到挤压或拉伸，使地下水位上升或下降；或者使地壳内部气体和某些物质随水溢出，而使地下水冒泡、发浑、变味等。记这样一个顺口溜更有利于我们发现地震：井水是个宝，前兆来得早，天雨水质浑，天旱井水冒，水位变化大，翻花冒气泡，有的变颜色，有的变味道。

幼儿园老师防灾减灾国旗下讲话稿篇六

优秀作文推荐！亲爱的同学们：

大家好！

地震是自然界10大灾害之一，也是损失最为严重的灾难，带给社会和人们的是破坏和毁灭。

目前，人类对地震的预报，仍然是一道尚未攻克科学难题。我国地震工作者经过30多年的不懈努力，在成功地预地震上，积累了丰富的宝贵经验。现在全国建有400多个台站，网点头2000多个。防震减灾贯彻的是以“预防为主，防御与救助相结合”的方针，重点抓好防震减灾宣传工作。一旦地震发展，主要是保证震时和震后如何有条不紊地进行家庭的防震救灾。

那么，地震发生前有哪些预兆呢？

幼儿园老师防灾减灾国旗下讲话稿篇七

老师们、同学们：

早上好！今天国旗下讲话的题目是《防灾减灾，从你我做起》。20__年5月12日，我们永远记得这个日子，汶川发生了大地震，房屋倒了，亲人没了，家园瞬间成了废墟。那一幕幕都揪痛

了我们的心。同学们，为了引起我们对防灾减灾工作的重视，增强灾害风险的防范意识；普及防灾减灾的知识，增强综合减灾的能力。国务院批准，自20__年起，每年5月12日为全国“防灾减灾日”。

近年来安全教育越来越得到社会各界的重视，小学生安全意识也随之增强，防范能力逐渐提高，但是重特大伤亡事故仍时有发生，安全问题不容乐观。面对每一次残酷的事故，面对每一个鲜活的生命在瞬间逝去，每一个同学都应当视自己的生命为最宝贵的东西，都应当时时关爱自己和他人的生命。

今天，利用升旗仪式的时间就“安全”这个主题，希望同学们记住以下几点：

第一、在各项运动中要注意运动安全。上体育课和课外活动前准备活动要充分，运动时要注意不能剧烈地碰撞，以免撞伤或摔伤。

第二、要注意交通安全。学生们一定要严格遵守交通规则，不能跟着汽车跑，横穿马路时要注意来往车辆。

第三、同学们的所作所为也要有安全意识。在同学间遇到矛盾时，要冷静、理智，不能发生同学间打架的事件，一定要自觉遵守校规校纪。自己解决不了的矛盾，一定要寻求老师的帮助解决。

第四、现在进入春季后，雷雨天气会比较多，在雷雨天，人应尽量留在室内，不要外出，关闭门窗，防止球形闪电穿堂入室。在野外遇雷雨时，尽快找一低洼或沟渠蹲下，不要在孤立的大树、高塔、电线杆下避雨。

第五、要注意食品安全。不要买吃过期的、变质的、不卫生的食品，尽量不要在街头小摊上买东西吃。吃饭喝水都要讲究卫生，预防传染病。

幼儿园老师防灾减灾国旗下讲话稿篇八

震前一、二天，牛、马赶不进圈，乱蹦乱跳，嘶叫不止，烦躁不安，饮食减少；一些猪羊不吃食，烦躁不安，乱跑乱窜；狗狂叫不止；鸡不进窝，惊啼不止；鸭不下水；家兔乱蹦乱跳，惊恐不安；鸽子在震前数天惊飞，不回巢；蜜蜂一窝一窝地飞走；老鼠反应最灵敏，在震前一天至数天，老鼠突然跑光了，有的叼着小老鼠搬家；有些冬眠的蛇爬出洞外，上树；鱼惊慌乱跳游向岸边，翻白肚等。震前动物有预兆；老鼠搬家往外逃；鸡飞上树猪拱圈；鸭不下水狗狂叫；冬眠麻蛇早出洞；鱼儿惊慌水面跳。

地震前我们又该如何准备呢？

首先我们要掌握防震减灾知识，提高自我保护意识；其次我们要明确地震时的疏散路线和避震场所；清除楼道和门前的杂物；妥善处置室内易燃易爆物品；最后我们还应该关闭煤气，切断电源，熄灭炉子火等；衣袋里装上家庭成员名单、工作单位、通讯号码等。

地震时我们该怎样求生呢？我们一定要牢记以下几点：

- 1、能撤离时，迅速有序地疏散到选定的安全地区，不要拥挤在楼梯和过道上。
- 2、来不及撤离，应就近避震，震后再迅速撤离到安全地方。例如：在家里可躲在床或桌下面或跨度较小的房间，如卫生间等。在教室里可躲在书桌下或墙角边。在车间里可躲在机床下或小房间。在影剧院，在饭店可躲在椅子下。
- 3、撤到室外或正在室外的人员要选择空旷地带避难。
- 4、避震时，要注意保护头部，如用枕头顶在头上，用脸盆顶在头上，用书包顶在头上，用双手护住头部。

我的演讲完毕，谢谢！

幼儿园老师防灾减灾国旗下讲话稿篇九

各位同学、老师们：

大家好！今天我讲话的题目是：防灾减灾从我做起，2008年5月12日，四川汶川发生了8级特大地震，共造成7万人死亡，37万人受伤，5千多名学生在地震中遇难，为了纪念这个日子，国务院决定从2009年起每年的5月12日确定为“防灾减灾日”。5月10日至16日为防灾减灾宣传周。

我们的身边不可避免的存在着各种各样的灾害隐患，如台风、暴雨、火灾、地震、雷电、交通事故等等，因此，对我们全体师生而言，提高“防灾减灾”意识显得至关重要。灾害确实可怕，但比灾害更可怕的是无知，我们相信只要认真学习“防灾减灾”的基本常识，提高逃生的自救互救能力，我们完全可以把灾害的损失降低到最低，甚至完全可以避免灾害的发生。这就要求我们做到：

一、通过课堂学习、知识讲座、上网学习、收看电视广播等多种渠道、多种形式学习安全常识，了解灾害的起源以及怎样自救。例如地震了怎么办？首先千万要冷静，要在老师的指挥下迅速抱头、闭眼，躲在各自的课桌下，绝不能乱跑或跳楼，待地震过后再有序地撤离。

二、认真参加学校安排的应急演练活动。汶川大地震中，北川中学2900名师生中伤亡1600多人，而桑枣中学的师生，在1分36秒内全部从教室安全撤离到操场，2200多个学生，没有一个伤亡。

三、安全是回家最近的路。我们要遵守交通秩序，不爬护栏，不闯红灯，路上不追逐打闹，不坐三无车辆。上下楼梯靠右行，讲究秩序，轻声慢步，防止踩踏事件的发生；不在教室、

走廊追逐打闹、大声喧哗。

四、春夏交替季节，温差大，同时也是病菌滋生的季节，同学们要注意教室多通风，勤洗手，注意个人卫生，预防传染病的发生。夏天到来，气温渐高，食物中毒事件有可能增多，同学们不要买过期的、变质的、不卫生的食品，尽量不要在街头小摊上买东西吃。

五、夏天到了，不要私自下河游泳。在各项运动中要注意运动安全。上体育课和课外活动前准备活动要充分，运动时要注意不能剧烈地碰撞，以免撞伤或摔伤。平时锻炼运动也要加强，在遇到意外时才能有所准备，应付自如。

六、同学们的日常行为也要有安全意识，不能感情用事。在同学间遇到矛盾时，要冷静、理智，不能发生同学间打架的事件，更不能找校外人解决。

同学们，生命是美好的，生活是多彩的，而要拥有这一切的前提是安全。所以我们一定要时刻加强安全意识，努力增强自我防范能力，做到警钟长鸣。让我们行动起来，普及防灾减灾知识，增强安全意识。

幼儿园老师防灾减灾国旗下讲话稿篇十

各位老师，同学们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是：防灾减灾 居安思危。20xx年5月12日14时28分，我国四川省汶川县发生了8.0级特大地震，共造成7万人死亡，37万人受伤，1.7万多人失踪，5335名四川学生在地震中遇难，直接经济损失8437.7亿人民币，损失影响之大，举世震惊，为了纪念这个日子，国务院决定每年的5月12日确定为“防灾减灾日”，今年是第五

个“防灾减灾日”宣传活动主题是：识别灾害风险，掌握减灾技能。

我们的身边不可避免的存在着各种各样的灾害的侵犯的隐患，如台风、暴雨、火灾、地震、雷电、交通事故等等，因此，对我们全体师生而言，提高“防灾减灾”意识显得至关重要。灾害确实可怕，但比灾害更可怕的是无知，我们相信只要认真学习“防灾减灾”的基本常识，提高逃生的自救互救常识，我们完全可以把灾害的损害降低到最低，甚至完全可以避免灾害的发生。

第一，要从课堂内外多种渠道了解灾害的起源以及怎样自救。记得印度洋海啸时，一个年仅10岁英国小姑娘用课堂上的地理知识救了海滩上几百人的生命。据英国媒体1月1日报道，在几十米高的海啸袭向泰国普吉岛的一个海滩之前，英国一位年仅10岁的聪明女孩凭借自己在学校里所学的地理知识，预测出威力强大的海啸将吞没整个海滩，她立即让父母提前发出警报疏散了海滩上的游客，从而挽救了100多名游客的生命，演绎了一段传奇故事。那么，同学们，我们平时学习关注一些防灾减灾的知识吗？比如，你们知道地震是怎么产生的？地震了怎么办？首先千万要冷静，要在老师的指挥下迅速抱头、闭眼，躲在各自的课桌下，绝不能乱跑或跳楼，待地震过后再有序地撤离。

第二，除了了解这些知识之外，我们要认真参加学校安排的应急演练活动。据媒体透露5.12汶川大地震中，都江堰向娥乡地震死亡439人，其中学生327人，北川中学2900余名师生中1600多人死亡，几千个年轻人，花朵一样年轻的生命，在含苞待放的时候就这样凋谢了，令人痛心，但是，让我们惊奇的是，也有一些学校的几千名师生都安然无恙，毫发无损。安县桑枣中学2300名师生，都江堰安龙镇大乐九年制学校920名师生创造了大地震中无一人伤亡的奇迹。汶川地震来临之时，绵阳安县桑枣中学的师生，在1分36秒内全部从教室安全撤离到操场，毫发无损，2200多个学生，98位老师，没有一

个伤亡。原来该校每学期都要组织一次紧急疏散演习，师生认真参与其中。我们学校每学期都会安排一次住校生应急演练，希望同学加以重视，而不单单是觉得好玩，应付了事。

同学们，防灾减灾，主要是要增强我们的风险防范意识，保证大家的生命安全。那么在明天第一个全国“防灾减灾日”来临之际，让我们来审视我们的生活学习行为，在每一个行为细节中都靠近安全远离危险。借此机会，我郑重的向同学们提出如下倡议：

- 1、进出教室，讲究秩序，轻声慢步，防止踩踏事件的发生；不在教室、走廊追赶、打闹、大声喧哗。
- 2、现在春夏交替季节，温差大，同时也是病菌滋生的季节，同学们要注意保暖，教室、宿舍多通风，勤洗手，注意个人卫生，停止h7n9等传染病的发生。夏天到来，气温渐高，食物中毒事件有可能增多，同学们不要买过期的、变质的、不卫生的食品，尽量不要在街头小摊上买东西吃。
- 3、天气渐暖，不要私自下河游泳。
- 4、在各项运动中要注意运动安全。上体育课和课外活动前准备活动要充分，运动时要注意不能剧烈地碰撞，以免撞伤或摔伤。操场上的体育运动器械，必须按规定使用，不允许任何人私自攀爬、玩耍。
- 5、同学们的所作所为也要有安全意识，不能感情用事。在同学间遇到矛盾时，要冷静、理智，不能发生同学间打架的事件，更不能找外来人解决。

同学们，生命是美好的，生活是多姿多彩的，而要拥有这一切的前提是安全。所以我们一定要时刻加强安全意识，努力增强自我防范能力，做到警钟长鸣。让我们行动起来，普及防灾减灾知识，增强安全意识。

老师们、同学们：

大家好！今天我国旗下讲话的题目是《防灾减灾，从我做起》。

自然灾害与人类社会发展如影随形，灾害风险总是伴随在每个人的身边。印度洋海啸、卡特里娜飓风、汶川强烈地震、日本东海地震海啸……一次次触目惊心的灾害，给无数家庭带来灾难，给社会经济发展造成重创。

我国是一个自然灾害严重的国家，灾害种类多、分布范围广、发生频率高、灾害损失重。全国有70%以上的城市和50%以上的人口分布在气象、地震、地质和海洋灾害多发、易发地区。各种灾害时刻威胁着我们的生命财产安全和共同生活的美好家园。从20xx年开始，我国政府将每年5月12日设立为国家“防灾减灾日”，目的就是要唤起全民防灾减灾意识，不断增强全社会防灾减灾能力。

在第三个国家“防灾减灾日”来临之际，我想向同学们发出倡议：防灾减灾，从我做起！

一、努力提高风险防范意识。在我们生活、出行和日常工作中，灾害风险和事故隐患无处不在。我们诚挚地提醒您：请了解身边存在的灾害风险，时刻保持警惕，提高防范意识，保障自己和家人的安全。

二、积极学习防灾减灾知识。了解灾害、了解风险、了解逃生技巧是大家远离灾难并减轻伤害的有效途径。请从现在做起，抽些时间学习防灾减灾、避险自救知识技能，让知识成为保护自己和家人安全的力量。

三、主动参与防灾减灾活动。

对于我们在校的小学生来说，应该如何从我做起，努力防灾减灾呢？

首先，请同学们严肃认真对待学校组织的应急疏散演练，熟悉自己的疏散路径，熟悉自己在疏散队伍中的位置，养成处变不惊的优良心理素质。

其次，在学校里，同学们也要注意细节，例如在上下楼梯的时候，坚持养成靠右行走的习惯，不争不抢；上体育课和活动课前准备活动要充分，运动时要注意不能剧烈地碰撞，以免撞伤或摔伤；课间活动的时候不去追逐打闹，而是要有序的玩一些安全、有意义的游戏；当同学之间遇到矛盾时，要冷静、理智，不能发生打架的事件，一定要自觉遵守校规校纪。自己解决不了的矛盾，一定要寻求老师的帮助。

同学们，让我们携起手来，共同关注防灾减灾，树立风险意识，掌握逃生技巧，为自己、家人和朋友构筑起一道抵御灾害的坚实防线！

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

20xx年5月12日汶川大地震，一瞬时，山崩地裂，家园损毁，生命消逝。熟悉而温暖的家园被撕裂成山般的废墟，天真烂漫的笑脸被夺去花一样的童年，鲜活的生命被那一瞬间把生与死分开，还有许许多多的梦想，被残忍无情地摧毁掩埋。

自20xx年起，每年的5月12日被设为全国“防灾减灾日”。“防灾减灾日”的设立，既是纪念四川汶川大地震故去的人们，也是提醒我们前事不忘，后事之师，增强全社会防震减灾意识，普及推广全民防灾减灾知识和避灾自救技能，最大限度地减轻自然灾害的损失。

首先最重要的就是要镇静，任何突发应急事件不要慌乱。

如果正在上课时发生了地震，靠近门的同学可以迅速跑到门外，中间及后排的同学应尽快躲到课桌下，用书包护住头部；靠墙的同学要紧靠墙根，双手护住头部；远离窗户，以防玻璃

碎片伤人。在走廊或楼梯上的同学，应找墙角蹲下，保护好头部，远离墙上悬挂的装饰物，等震动停止后迅速向外撤离。

如果在操场等户外，绝对不能跑进建筑物中避险，也不要广告牌下、篮球架下等危险地方停留，尽量向空旷的地方集中。

第一、体育课和课外活动前准备活动要充分，运动时要注意不能剧烈地碰撞，以免撞伤或摔伤。

第二、上下楼梯靠右行，讲究秩序，轻声慢步，防止踩踏事件的发生。

第三、课间不奔跑，不打闹，在同学间遇到矛盾时，要冷静、理智，解决不了的矛盾，一定要寻求老师的帮助解决。

同学们，生命是美好的，生活是多姿多彩的，而要拥有这一切的前提是安全。所以我们一定要时刻加强安全意识，珍爱生命，努力增强自我防范能力，时刻注意防灾减灾，做到警钟长鸣！

我的讲话到此结束，谢谢大家！

老师们，同学们：

大家上午好，今天国旗下讲话时间，我将带领大家一起学习地震避险的有关常识。

对所有中国人来说[]20xx年5月12日无疑将成为一个永远无法忘却的惨痛记忆。这一天下午2时28分，在我国的四川省xx县，一场里氏8.0级的强烈地震，在瞬间夺去了成千上万人的生命，在瞬间灾区的人民无家可归，流离失所，在瞬间5300多名在校学生遇难或失踪。地震至今为止无法准确地提前预报，但掌握一定的避震常识和技能，可以让我们遇震不慌，降低危

险。

地震灾害从发生到建筑物被毁坏平均只有12秒，必须根据所处的环境迅速作出抉择。如来不及撤离建筑物，千万要冷静，充分利用建筑物内的避震有利部位，如坚固的桌椅下、睡床下，逃往小跨度的厨房、厕所、小房间、墙角，找一个可形成三角空间的地方。万万不能在窗户、阳台、楼梯、电梯及附近停留。地震时如果在商场、影剧院等公共场所，应就地蹲下或躲在椅子及坚固物品旁边，注意避开悬挂物，用包或手护住头部，等地震过后再有序撤离。如果在户外，要就地选择开阔地避震：蹲下或趴在地上，以免摔倒；不要乱跑，避开人多的地方；用书包等保护头部；不要随便返回室内。避开高大建筑物，避开危险物、高耸或悬挂物。（注□20xx年是第几个防灾减灾日）

在学校，避震主要有两个环节，一是震时避震，二是震后疏散。

震时避震有如下要点：

1. 立即停止一切活动，将身体尽量缩成一团，迅速抱头、闭眼、躲在各自的课桌、餐桌或床下(旁)，靠外墙的学生尽量往里靠。
2. 在操场或教室其他地方的师生，应该到室外合适的地方(如：空旷场地或到疏散区)去躲避，原地不动蹲下，双手保护头部。注意避开高大建筑物或危险物(如围墙、电线杆等)。千万不要回到教室去。

紧急疏散有如下要点：

1. 要有顺序地疏散，从就近楼梯下楼，下楼时要走楼梯内弯，不准在楼梯或走廊内互相拥挤，避免跌倒。

2. 相关老师应在每层楼梯把守，指挥学生有秩序地疏散，学生和疏散人员要听从指挥有序疏散。
3. 疏散过程中，行动要迅速，排队有秩序地前进，不要争先恐后、慌乱奔跑。下楼梯时必须走，在平地上可以有秩序地小跑，迅速转移到指定位置。
4. 疏散过程中，可以用书包、双手等护头，以防被砸伤。
5. 疏散途中尽可能不要穿过建筑物，要尽量避开建筑物和电线。

明天大课间时间，我们将开展一次室内就地避震演练，第一节课下课以后，各班班主任及时进班，到时将以哨音为令，三声急促的哨音响过以后，各班学生在班主任的指导下迅速避险，到再次响起三声长哨音，室内演练结束。班主任总结演练情况，进一步做各种情况下的避险指导。

老师们、同学们：

你们好！大家知道，我国有些地区这几年都连续发生过或大或小的强烈地震，给人们的生命和国家财产带来了很大的损失。

第一，学习科学，认识地球，预测地震。

人类对地球内部构造的探索从来就没有停止。我国东汉时期有位杰出的大科学家名叫张衡，他于公元132年发明了世界上第一台地动仪，张衡制造的这台地动仪，相当灵敏准确。当代我国最优秀的地质学家李四光、翁文波等人，经过长期的科学实践，认为地震等自然灾害是完全可以预测的，截止目前，运用李四光的预测理论，我国已经成功地预测了地震活跃带上14次6级以上的地震其中的10次，准确率达70%。

尽管我们的祖先非常优秀，现在的科学进展也了不起。但是

由于地质构造非常复杂，加上地震类型复杂多样，人类的科学认识水平，到目前为止，还不能每次都准确地提前探测出地震，即使是世界科学发达的国家美国也做不到。需要我们当中未来产生更多的小张衡，从小学好地理知识，了解更多的地壳运动规律。从而象天气预报那样提前测报地震就好。

第二，认识自然，关注一些自然界异常现象，可能就是地震前兆。

我手里拿着一本淄博市地震局编印的防震减灾手册，当然，地震还是有些前兆的，比如讲，天边提前出现特别的地震云，有的地方地下水会变颜色，会发出异样的声响，有的动物会有特别的反应，1976年河北唐山大地震前，动物园的好多动物就乱跑嘶鸣，鸡飞狗叫，这次汶川大地震前一两天，上万只癞蛤蟆集体搬家，只不过人们大多麻木，没有重视和警惕，所以，人们也要好好向动物学习，这门学问叫仿生学。

第三，防震减灾，杜绝人祸，警钟常鸣，居安思危。

一次大地震会教我们清醒不少，我想，等同学们将来长大了，如果成为建筑工程师，你在设计的时候，首先要考虑提高房屋的防震标准，起码得按八级设防。如果你将来长大了，成为一名科学家，你要更多地认识我们这个地球，探索更多的科学规律，尽到做到提前预报，减少损失。不论何时何地，要有防患危机意识，当灾难降临时，不要慌乱，或就地卧倒，或在老师的指挥下有序疏散撤退到操场上，要学会自救自护，1995年9月20日临沂苍山发生5.2级地震，地震本身没砸死一个人，却造成320人受伤，其中56人重伤，其中绝大多数为震时学生跳楼受伤或争抢外逃而被挤倒踩伤。然而，1976年唐山大地震青龙县几十万乡亲无一伤亡□20xx年汶川大地震，安县桑落中学2200名学生毫发无损。都因为积极有为，平时防微杜渐，创造了零伤亡的奇迹。

如果正在上课，地震来了，同学们一定在要在老师的指挥下，

迅速抱头，闭眼，赶快躲在自己的课桌下面。

第一次震感过后，大概也就是在几十秒钟，还是在老师的指挥下迅速、有序的，抱头，撤离教室，在楼道里不要惊慌，又要喊叫，不要拥挤，避免踩伤，摔伤，冲出教学楼，冲向操场。

如果正在操场上上体育课，可原地不动，蹲下或趴下，双手护着头部，注意避开高大建筑物。

我们这个世界，有的人不幸死于象地震这样的自然灾害，也有不少人是死于无知，所以我们每一个公民，从小就要多学习一些科学知识和自救自护安全逃生知识，了解地理学、仿生学，就可以做到防震减灾，我相信，随着科学日新月异的进展，人类终将变得越来越成熟，人们能够象预报天气那样准确性地预报地震，从而保护生命，减少损失。