

# 最新防震减灾好演讲稿三分钟(汇总10篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 防震减灾好演讲稿三分钟篇一

我们要学习地震知识，不让生命死于无知！

1. 如果正在上课，地震来了，同学们一定要在老师的指挥下，迅速抱头，闭眼，赶快躲在自己的课桌旁边。
2. 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。
3. 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。
4. 应该强调的是千万不要跳楼！不要在窗台边上去！也不要到走廊的护栏边上去，更不要尖叫，不要拥挤，迅速撤离教室、教学楼。

因为地震预警时间短暂，室内避震更具有现实性，而室内房屋倒塌后形成的三角空间，往往是人们得以幸存的相对安全地点，可称其为避震空间。室内易于形成三角空间的地方是：坚固家具附近；内墙墙根、墙角；厨房、厕所、储藏室等空间小的地方。

在公共场所避震：听从现场工作人员的指挥，不要慌乱，不要拥向出口，要避免拥挤，要避开人流，避免被挤到墙壁或栅栏处。如果是在影剧院、体育馆等处：就地蹲下或趴在椅子下；注意避开吊灯、电扇等悬挂物；并用书包等保护头部；等地震过去后，听从工作人员指挥，有组织地撤离。

最后如果万一不幸被埋在建筑物中，应先设法清除压在腹部以上的物体；用毛巾、衣服捂住口鼻，防止烟尘窒息；要注意保存体力，不要大喊求救，设法找到食品和水，创造生存条件，等待救援。

下面老师就来说一说发生在四川大地震时发生的两个实例。

首先请同学们、老师们记住一个伟大而平凡的名字——谭千秋。

他是四川省德阳市汉旺镇东汽中学的老师。地震发生时他正在上课，强烈的地震突然发生时，谭老师立即组织学生钻桌子下面。而霎间倒塌的水泥板向学生砸来时，谭老师立刻张开双臂扑向桌子上面，用血肉的身躯护佑着桌子下面的四位学生，两天后四位学生全部生还，而他的老师——谭千秋，成了他们和我们永远怀念和敬仰的伟大而光荣的人民教师。“人们发现他的时候，他双臂张开着趴在课桌上，身下还死死地护着4个学生，4个学生都活了！”一位救援的解放军战士向记者描述着当时的情景。

就是这双曾经传播无数知识的手臂，在地震发生的一瞬间从死神手中夺回了4个年轻的生命，手臂上的伤痕清晰地记录下了这一切。

还有一位机智勇敢的老师，令人不能忘怀，他叫刘宁。

刘宁老师是北川县第一中学的教师，在地震发生的时刻，刘宁老师正带领自己班59名学生在县委礼堂参加“五四”青年

庆祝会，“礼堂突然在晃动，而且越晃越厉害。”经验丰富的刘老师马上意识到发生了地震。他很快招呼同学们不要乱跑，立即迅速就地蹲下，钻进结实的铁椅子下面。正是刘老师在关键时刻的冷静，全班59名同学无一死亡，只有两名学生受了轻伤。

由此，我们可以看到，虽然我们现在无法避免地震的发生，但我们可能通过掌握预防和减少地震灾害的知识本领使损失降至最低。

同学们，纪念是为了科学地认识灾难，有效地防震减灾。到目前为止，地震预报还是一个世界性难题。地震无法预报，但能预防，这是一项长期而艰巨的任务。我们要珍惜生命、热爱生命，特别是要学习抗震救灾中展现出来的不屈不挠、克服困难、无私奉献、积极向上的精神，努力学习、提高本领，将来为国家、为社会做出一份贡献。

最后，祝同学们健康成长，生命无限。

谢谢大家！

## 防震减灾好演讲稿三分钟篇二

大家早上好！今天我演讲的题目是《防震减灾。珍爱生命》

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xx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！

## **防震减灾好演讲稿三分钟篇三**

大家早上好！

今天我演讲的题目是“防震减灾、珍惜生命”。

20xx年5月12日，地震发生那一刻，山体崩塌，房屋受损，生命丧失。熟悉而温暖的家被撕成一座座废墟，天真烂漫的笑脸被夺去。

20xx年，每年的5月12日被定为全国“防震减灾日”。设立“防震减灾日”，不仅是为了纪念四川汶川地震的受害者，也提醒我们前事不忘、后事之师，增强对地震预防和减灾意识，普及防灾减灾知识和避灾自救技能，最大限度减少自然灾害的损失。

我们周围有各种各样的危险，如台风，暴雨，火灾，地震，闪电，交通事故等等。因此，对于我们所有的老师和学生来说，提高“防灾减灾”意识是非常重要的。

首先，最重要的是要冷静，任何紧急情况下都不要惊慌。如果在课堂上发生地震，靠近门口的同学可以迅速跑到门外，中间和后面的同学应尽快躲到课桌下，用书包护住头部。

靠墙的同学一定要紧靠墙根，双手保护头；远离窗户，以免碎玻璃伤到你，学生在走廊或楼梯上，应找墙角蹲下，保护头部，远离挂在墙上的装饰物，等震动停止后迅速向外撤离。

如出现在户外等，绝对不能跑进建筑物躲避危险，也不要停留在广告牌、篮球架等危险的地方，尽量将注意力集中到空旷的地方。

用毛巾和衣服捂住口鼻，防止烟尘窒息；注意保存体力，不要大喊求救，尽量寻找到食物和水，创造生活条件，等待救援。当然，人们在生活中遇到重大灾害的概率是很小的，我们更加要注意小的安全问题，提高防范意识。

同学们，生命是美好的，生活是多姿多彩的，而拥有这一切

的前提是安全。所以我们一定要时刻增强安全意识，珍惜生命，努力提高自我防范能力，时刻注意防灾减灾，做到有备无患！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 防震减灾好演讲稿三分钟篇四

大家早上好！

今天是5月12日，我演讲的主题是：学习科学，认识地球，防震减灾，做一个成熟的地球公民。

我国是个地震多发的国家，地处太平洋板块和亚洲次大陆板块的结合部位，受这两大板块的共同作用和挤压，形成了我国西高东低复杂地形地貌。著名的地球之颠珠穆朗玛峰就是地壳运动的结果，板块漂移的杰作。

人类对地球内部构造的探索从来就没有停止。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%。

地震还是有些前兆的，比如讲，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，这次汶川大地震前一两天，上万只青蛙集体搬家，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。

同时，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，这次汶川大地震，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。

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。

演讲完毕，谢谢大家！

## 防震减灾好演讲稿三分钟篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们，大家上午好！

今天在国旗下演讲的题目是《防震减灾，从我做起》

近年来安全教育越来越得到社会各界的重视，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。

如何正确防震避震，是我们每个人都应该学习和掌握的知识技能。平时注重学习防震减灾知识，可以避免或减少不必要的伤亡和损失。

千万不可乘坐电梯；不要到阳台上去；不要到外墙边或窗边去

在操场或室外时，可原地蹲下不动，双手保护头部。注意避开高大建筑或危险物。

地震中，如果被塌落重物压住身体，不要轻举妄动，以免造成更大伤害。应该查清压在身上的是何物，不要轻易移动物体或身体。要检查自己是否受伤，若没有受伤，应根据情况向外缓慢拽拉身体。若已受严重外伤，应尽力用衣服等物包扎好伤口。若发生骨折，不要轻易移动，应等待救援。

知道了这些关于地震的知识，相信大家一定对地震也有所了解，也不会对地震还有先前的恐惧心理了，希望大家可以好好的运用这些地震知识保护自己，我们一定要记住：防震减灾，从我做起！

## 防震减灾好演讲稿三分钟篇六

大家早上好！

首先老师要讲一下地震发生时逃生常识：

地震具有突发性，使人措手不及，地震开始时，如果正在屋内，切勿试图冲出房屋。权宜之计是躲在坚固的床或桌下，倘若没有坚实的家具，应站在门口，门框多少有点保护作用。应远离窗户，因为窗玻璃可能震碎。如在室外，不要靠近楼房、树木、电线杆或其他任何可能倒塌的高大建筑物。尽可能远离高大建筑物，跑到空地上去。为免地震时失去平衡，应躺在地上。

倘若附近没有空地，应该暂时在门口躲避。切勿躲在地窑、隧道或地下通道内，因为地震产生的碎石瓦砾会填满或堵塞出口。除非它们十分坚固，否则地道等本身也会震塌陷。

地震时，木结构的房子容易倾斜而致使房门打不开，这时就会眼睁睁地把命丢掉。所以，不管出不出门，首先打开房门是明智之举。发生大地震时，搁板上的东西及书架上的书等可能往下掉。这时，保护头部是极其重要的。在紧急情况下可利用身边的棉坐垫、毛毯、枕头等物盖住头部，以免被砸



伤。

地震时，大桥也会震塌坠落河中，此时停车于桥上或躲避于桥下均是十分危险的。因此，如在桥上遇到地震，就应迅速离开桥身。大地震有时发生在海底，这时会出现海啸。掀起的海浪，会急剧升高，靠近岸边的小舟就十分危险。此时，最好是迅速离开沙滩，远离浪高的海面，才算是安全的。

如果在学校或公共场所一旦发生地震，首先要做到听从老师或现场工作人员的指挥，千万不能慌乱、拥挤。应就地蹲在桌子或其他支撑物下面，用手或其他东西保护头部，尽量避开吊灯、电扇等悬挂物。待地震过后，听从指挥，有组织地迅速撤离。

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，在全国“防震减灾日”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。另外，做到预防传染病的发生，也是十分必要的。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，睡眠充足、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。

同学们！万思安全最重，安全在于未然防范，让我们牢记安全生于泰山，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！

谢谢大家！

## 防震减灾好演讲稿三分钟篇七

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，2008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，一场里氏8.0级的大地震，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，最好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。

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。

## **防震减灾好演讲稿三分钟篇八**

大家早上好！今天我们演讲的题目是《防震减灾，珍爱生命》。

同学们，还记得2008年5月12日吗？那一天汶川大地震，一瞬间，山崩地裂，家园损毁，生命消逝。熟悉而温暖的家园被撕裂成废墟，天真烂漫的笑脸被夺去，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。2009年，把每年的5月12日设为全国“防震减灾日”。“防震减灾日”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。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、现在天气越来越热，教室要多通风，注意个人卫生，防止传染病的发生。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！

## **防震减灾好演讲稿三分钟篇九**

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是：防灾减灾，警钟长

鸣，20\_\_年5月12日，我国四川省汶川县发生了8.0级特大地震，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~~个“防灾减灾日”。

我们的身边不可避免的存在着各种各样的灾害的侵犯和隐患，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。比如，地震了怎么办?刚才我们进行了演练。既首先要冷静，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。学校每学期都会安排一次应急演练，同学一定要重视，而不单单是觉得好玩，应付了事。

1. 上下楼梯靠右行，讲究秩序，轻声慢步，防止事件的发生；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，教室多通风，勤洗手，注意个人卫生，防止传染病的发生。

3. 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。

4. 天气渐暖，不要私自下河、塘、水库游泳。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。

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，识别灾害风险，提高应对能力。

## 防震减灾好演讲稿三分钟篇十

防震减灾就是防御和减轻地震灾害。下面小编给大家带来防震减灾的演讲稿，欢迎阅读！

老师们，同学们，

大家早上好：

今天是5月14日，我演讲的主题是：学习科学，认识地球，防震减灾，做一个成熟的地球公民。

我国是个地震多发的国家，地处太平洋板块和亚洲次大陆板块的结合部位，受这两大板块的共同作用和挤压，形成了我国西高东低复杂地形地貌。著名的地球之颠珠穆朗玛峰就是地壳运动的结果，板块漂移的杰作。

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%。

地震还是有些前兆的，比如讲，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，这次汶川大地震前一两天，上万只青蛙集体搬家，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。

同时，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，这次汶川大地震，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。

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。

演讲完毕，谢谢大家！

- 1.防震减灾演讲稿250
- 2.防震减灾演讲稿300
- 3.防震减灾演讲稿内容
- 4.防震减灾知识演讲稿

5.防震减灾活动演讲稿

6.防震减灾演讲稿600

7.5.12防震减灾演讲稿

8.关于防震减灾的演讲稿