

# 小学防震减灾 中学生防震减灾国旗下演讲稿(实用6篇)

一分钟虽短暂，但却足以改变我们的思维方式和行动方式。制定计划，并充分利用每一分钟，确保任务按时完成。以下是一些以一分钟为单位的时间管理方法，帮助你更好地安排每一天。

## 小学防震减灾篇一

老师们，同学们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的主题是《防震减灾珍爱生命》

20xx年5月12日14时28分，四川汶川发生里氏8.0级地震，地震造成将近7万人遇难，37万多人受伤，1万8千人失踪。这是多么巨大的灾难啊！举国悲痛，世界震惊。为了警醒世人，经国务院批准，自20xx年起，每年5月12日被定为全国防灾减灾日。今年5月12日，是我国第八个防灾减灾日，主题是“减少灾害风险，建设安全城市”。

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，同学们应尽快躲到课桌下，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。

- 1、上下楼梯安全。严格遵守学校上下楼梯制度，禁止在集体上下楼梯时逆向行走，讲究秩序，轻声慢步，防止事故的发生。
- 2、交通安全。严守交通法规，过马路时要先观察车辆情况，主动避让机动车辆。按时上学和回家，不在外逗留。
- 3、夏季防溺水、防雷电、防传染病、防食物中毒安全。
- 4、正确处理同学间的矛盾。同学间遇到矛盾时，要冷静、理智、友好地处理，自己若不能处理好的话，应该请老师帮忙解决。决不能感情用事，采用打架等暴力违法方式解决纠纷。
- 5、心理安全。同学们心理上要形成积极、健康、自信、自强的乐观品质，遇到心理问题要找好友、老师和家长帮忙疏导，不可产生自暴自弃、自残自虐的不良心理。

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！

我今天的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

## 小学防震减灾篇二

班委五个成员每人准备一个方面的知识，学生发言后作总结。

1. 通过雅安地震，学生知道地震给人民带来的严重灾害。
2. 让学生了解并掌握一些地震的基本知识，教育学生发生地震时不慌张，到安全的地方躲避。
3. 增强学生自我保护的意识，提高自我保护能力，有利于学生

的健康成长。

## 一、导入活动主题

2013年的4月20日就这样写入了历史，，突如其来的7.0级地震，震动了雅安，震动了亿万国人的心。一个个美丽的县城，那样令人神往的天府之国，顷刻间天崩地裂，断壁残垣。沉痛的瞬间，心痛的数字，染血的孩子，受伤的脸庞…久久萦绕在我们心中。

## 二、地震前准备:让防震深入到我们的日常生活中，有备无患

### 1. 地震前应做哪些准备?

学习地震基本急救知识，制订家庭应急预案，开展家庭一分钟紧急避险、撤离与疏散的演练活动;备好防震应急包。配齐应急物品。家具物品摆放要重的在下、轻的在上。将床放在内墙(承重墙)附近，要远离屋梁和悬挂的灯具。

### 2. 如何做好疏散准备

清理杂物，使门口、庭院通道畅通，震时便于人员逃离。熟悉周围环境，了解避难场所，地震时可沿指定路线及时疏散。

## 三、地震时自救知识:

### 1. 地震时的避震原则是什么?

(应就近伏在床下、桌下和小跨间房屋里等安全角落，待震后迅速撤离。)

### 2. 地震时怎样自救?先让学生讨论交流，再做补充和总结。

只有能做到，首先要切断电源、气源，防止火灾发生。用枕头或手或坐垫保护头部。

在平房冲出房屋到空旷地带，如果来不及，就在坚硬家具下伏而待定，再伺机转移。

在楼房遵循就近躲避原则。就近躲避到床、桌下登“安全角”或厨房、卫生间、储藏室等小开间内，不要跳楼，待强震过后有序撤离。从高楼撤离时应走安全通道，千万不要坐电梯。

在教室内不要向教室外面跑，抱头、闭眼，躲在各自的课桌下，待地震过后，在老师的指挥下向教室外面转移。在操场室外时，可原地不动蹲下，双手保护头部。注意避开高大建筑物或危险物。

在街道上就地选择开阔地蹲下或趴下，要避开高大建筑物，如：楼房等。

一旦震动停止，就要迅速撤离到安全地方被埋压时最重要的是树立生存信心，沉着冷静。首先挪开头部周围的杂物，保持呼吸畅通，闻到煤气、毒气时，用湿毛巾等捂住口、鼻；用砖、木等支撑残垣断壁，以防余震发生后环境进一步恶化。不要哭喊，尽可能控制自己的情绪、休息，等待救援人员到来。如果受伤，要用简易的办法包扎好伤口，以免失血太多，造成昏迷。要节约饮食，防震包的水和食品一定要节约使用，发出求救信号时可采用敲击水管的办法。

#### 四、地震后互救知识：

1. 震后救人原则是先救近处的人。无论是家人、邻居，还是陌生人，以免错过救人良机，造成不应有的损失。先救青壮年。可使他们迅速在救灾中发挥作用。先救容易救的人。可加快救人速度，尽快扩大救人队伍。

3. 接近被埋压人时，不要用利器刨挖。注意分清支撑物与一般埋压物，不可破坏原有的支撑条件，以免对人员造成新的

伤害。首先暴露被埋压者头部，清除口、鼻内的尘土，保证幸存者呼吸顺畅。在抬救过程中不可强拉硬拖，避免使被救者身体再次受到损伤。蒙上眼睛，使其避免强光的刺激。不可突然接受大量新鲜空气，不可一次进食过多。避免被救人员情绪过于激动。

五、总结:地震可怕，因为它不可预测，威力大，但是如果我们做好了挑战“天灾”的思想准备，地震的威力也就在它没有发生前降低了许多。同学们，平时看一些自我保护方面的书籍，为我们的安全保驾护航!

### 小学防震减灾篇三

亲爱的老师和同学们:

大家早上好!

我今天演讲的题目是“防震减灾，珍爱生命”。

每年的5月12日被指定为全国防震减灾日。“防震减灾日”的设立，不仅仅是为了纪念四川汶川地震的遇难者，更是为了提醒我们牢记过去，学习未来，增强防震减灾意识，普及防震减灾知识和避灾自救技能，最大限度地减少自然灾害的损失。

我们周围有各种各样的危险，比如台风、暴雨、火灾、地震、闪电、交通事故等等。因此，提高全体师生的“防灾减灾”意识是非常重要的。

首先，最重要的是冷静下来，不要在任何紧急情况下惊慌失措。如果上课发生地震，靠近门的同学可以迅速跑出门外。中间和后面的同学要尽快躲到课桌下面，用书包保护头部。

靠墙的同学一定要靠近墙基，双手护头；远离窗户，以免碎

玻璃伤害你。学生应找个角落蹲在走廊或楼梯上，保护好头部，远离挂在墙上的装饰物，震动停止后迅速撤离。

如果出现在室外，千万不要跑进建筑物内躲避危险，不要停留在广告牌、篮球架等危险的地方，尽量把注意力集中在开阔的地方。

用毛巾和衣服捂住口鼻，防止烟雾窒息；省点力气，别喊救命，尽量找吃的找水，创造生活条件，等救援。当然，人在生活中遇到重大灾害的概率是很小的，要多关注小的安全问题，提高防范意识。

同学们，生活是美好多彩的，拥有这一切的前提是安全。所以一定要时刻增强安全意识，珍爱生命，努力提高自我防范能力，时刻注意防灾减灾，做好应急准备！

我的发言到此结束，谢谢！

## 小学防震减灾篇四

今年的5月x日是第xx个防震减灾日，为了进一步贯彻上级精神，继续加强对小学生防震减灾知识的普及教育，掌握一定的防震减灾自我防护知识与技能，我校结合实际，开展了防震减灾活动，活动总结如下：

召开会议，部署活动安排。会上，要求全体教师首先从思想上要引起重视，增强安全意识，在学生中进行安全意识教，提高应对紧急突发事件的能力。要求，一定要注意安全，保障措施一定要到位，以确保演练活动顺利进行。

防震减灾，关爱生命

1、做好宣传排查教育工作

(1) 在宣传栏等处书写装贴标语等，营造防震减灾日活动的浓厚氛围。

(2) 出1期以“防震减灾，关爱生命”为主题的防震减灾黑板报及有关法律法规。

(3) 认真开展校园安全隐患排查和整改。活动期间，组织相关人员

对学校的校园、校舍、厕所等进行一次全面检查，发现教学楼背后排水沟被下滑的泥土填满，影响雨水排放，一颗梨树倾斜，学校领导立即安排工人清理排水沟，组织教师拉倒梨树，排除隐患。

## 2、开展地震应急疏散演练活动

我校全体师生开展了地震应急疏散演练活动。随着广播里传出“警报”声，学生躲到课桌底下，报警声解除，各班学生在老师们的带领下，紧张有序地进行逃生，此次演练用时1分49秒，做到了快、静、齐，达到了演练的目的和预期效果。这次应急演练，不仅大大增强了我校师生防震减灾的应急意识，也使学生掌握了基本的避震自救知识和技能。学校将不定期开展此类活动，为有效应对突发事件积累宝贵经验。

## 小学防震减灾篇五

为了有效开展第一个减灾日宣传的各项工作，提高全校师生的防灾减灾意识，增强防灾减灾能力。我们本着以人为本，预防为主，以保障学生生命安全为根本，提高学校预防和应对突发灾害的减灾能力为重点，全面增强师生的防灾减灾观念，切实提高师生的避灾自救能力，最大限度地保障学生的生命安全和学校的财产安全，创建平安和谐校园，学校于第七周开展了防震减灾系列活动。

## 活动一：南化消防大队进行消防安全知识技能宣传

10月15日升旗仪式上，南化消防大队郝队长带领指导员为全校师生进行消防安全知识宣传，边讲解边示范防火服的穿脱步骤和作用，防毒面具、隔热服、氧气罐的使用，日常生活中规范用火、用电、用气、用油以及火场逃生自救等相关消防知识，使全校师生对消防安全有了更深刻的了解。

## 活动二：消防减灾知识宣讲

10月16日晨会时间，班主任老师进行消防减灾知识宣讲，主要讲解了自然灾害包括：地震、台风、洪水、泥石流等，我国是个多灾多难的国家，自然灾害严重威胁人类的生存和经济的可持续发展。自然灾害频发于全国各地，造成巨大的经济损失和人员伤亡。10月13日是“国际减轻自然灾害日”，加强防灾减灾意识，有利于人们在灾难降临之际能够有效的躲避危险。

### 地震逃生，把握黄金12秒

在地震发生时，应第一时间躲避危险。地震心理学研究表明在地震发生时会有“12秒自救机会”，即地震发生后，若能保持情绪镇定12秒内迅速做出正确判断躲避到安全区，就能给自己创造出无限活下去的希望。因此，自救的关键在于如何迅速找到安全落脚点。大地震来得快去的也快，时间不过聊聊十几秒到几十秒间，因此在这个时间段内抓紧时间进行避震最为关键，不能耽搁时间，抓住这十几秒的时间就有更大的希望在地震中存活下来。

### 遇上火灾，三步走科学逃生

一要捂住口鼻。当你发现自己置身火灾时，应迅速找到附近可用的毛巾、口罩或者衣服等物，用水打湿，将口鼻捂严，以免一氧化碳中毒。

二要熄灭身上火源。如果不幸身上的衣物着了火，应当立即想法灭火，通过在打滚将火势熄灭，情况紧急时，可脱去衣服自救，一定要记住面子留给别人，路留给自己，活着就是幸福。

三要寻找逃生出口。应沿着一氧化碳浓度低以及火势较小的楼梯通道和火灾应急通道以及建筑外附设楼梯通道等向楼下跑，在此过程中，一旦遇到烟火或人为封堵，应沿着水平方向选择别的可疏散通道，也可临时退守到房间或者避难层内，争取时间，进而采用其他方法逃生。

### 水灾爆发，记住高处与浮力

强降雨在我们的日常生活中出现最为频繁，当强降雨酿成惊世洪灾时，千万不要惊慌，一定要冷静观察水势的流向和地势高低，然后快速向就近的高地转移，等待救援。如果附近没有高地来暂避危险，那就要抓紧时间找到具有强大浮力的器物以便用于逃生。可利用船只、木排、门板、木床等，进行自救。

如条件允许，记住切断屋内一切电源以及煤气，储备好足够的干粮食品和饮用水，携带好手机，方便通讯及救援。

如果是在山区连降大雨，我们还应该注意防止山体滑坡以及泥石流等灾害。

### 台风来了，注意四要四不要

四要：车主在开车时一定要将车开进地下停车场或能够有效避风处；若在野外郊游，住在帐篷里一定要立即收起帐篷；若在水面上游泳时，一定要立即上岸；一定要注意用手和胳膊保护好自己的头部和脖子。

四不要：台风来临时，应迅速关紧门窗，尽量不要外出，并

且在玻璃上用胶布贴成“米”字形，以防玻璃破碎，割伤家人；如果是在户外运动，千万不要在地基不牢固的临时建筑物或者广告牌下等附近躲避风雨；千万不要在河边或者桥上行走；若果在举办露天活动，应及时终止，不要把生命置于危险境地。

### 活动三：防震自护逃生疏散演练

10月17日早晨8：00，学校全体师生进行防震自护逃生疏散演练，学校先期制定了防震消防应急预案，召开专门会议进行了安排部署，确保防震消防自救工作能快速、高效、有序地进行。

学校负责安全陈主任在广播里先进行了安全教育，随后先进行室内防震自护演练。随后急促的警报声中，防震消防应急疏散演练正式拉开了帷幕。正在上课的学生马上在上课的老师的指导下双手抱头、弓着腰，沿着指定的应急通道，有序地、迅速地撤离到学校操场的安全地带集中。最后，全校师生集中到操场，范校长进行活动总结。

通过这次演练，提高了葛小师生在突发性地震、火灾事件发生时紧急避险、应急保护的能力，进一步增强师生的防灾、减灾意识，最大限度地减轻突发灾害对学校、师生的生命财产的危害，整个演练活动达到了预期目标。

## 小学防震减灾篇六

二年级。

- 1、掌握地震到来时在各种情况下的应急措施。
- 2、关爱生命，快乐学习生活每一天。

20xx年xx月xx日。

## 一、话题引入

地震是对人类威胁极大，并且比较常见的自然灾害。本次班会的主题是防震减灾，珍爱生命。

## 二、地震的前兆

地震作为一种自然现象，它在发生之前有时会有一些前兆，我们如果能掌握这些前兆，就会对地震的预防起到积极、主动的作用。如地震前往往井中水位突然上升或下降，大气中出现异味，飞鸟、家畜惊慌、野生动物反应异常，电线之间有火花、室内有蓝光、荧光灯被点燃等。人人都要知道立即报告的途径，但决不能预报“地震了”，也不要相信“有地震”的传言。

## 三、地震发生的原因

由于地球在不断运动和变化，逐渐积累了巨大的能量，在地壳某些脆弱地带，造成岩层突然发生破裂，或者引发原有断层的错动，这就是地震。地震绝大部分都发生在地壳中。

## 四、学习地震到来时在各种情况下的应急措施

### 1、学校人员如何避震？

在学校中，地震时最需要的是学校领导和教师的冷静与果断。有中长期地震预报的地区，平时要结合教学活动，向学生们讲述地震和防、避震知识。震前要安排好学生转移、撤离的路线和场地。震后沉着地指挥学生有秩序地撤离。在比较坚固、安全的房屋里，可以躲避在课桌下、讲台旁、教学楼内的学生可以到开间小、有管道支撑的房间里，决不可让学生们乱跑或跳楼。

### 2、学生在学校如何避震？

地震到来时，如果正在教室上课的，要在教师指挥下迅速抱头、闭眼、躲在各自的课桌下，千万不要跳楼！不要站在窗外！不要到阳台上去！如果正在操场或室外的，可原地不动蹲下，双手保护头部，注意避开高大建筑物或危险物，不要回到教室去，震后应当有组织地撤离，必要时应当在室外上课。

### 3、家庭如何避震？

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。这主要是指大块倒塌体与支撑物构成的空间。室内易于形成三角空间的地方是：炕沿下、坚固家具附近。内墙墙根、墙角。厨房、厕所、储藏室等开间小的地方。

(1) 抓紧时间紧急避险。如果感觉晃动很轻，说明震源比较远，只需躲在坚实的家具底下就可以。大地震从开始到振动过程结束，时间不过十几秒到几十秒，因此抓紧时间进行避震最为关键，不要耽误时间。

(2) 选择合适避震空间。室内较安全的避震空间有：承重墙墙根、墙角。有水管和暖气管道等处。屋内最不利避震的场所是：没有支撑物的床上。吊顶、吊灯下。周围无支撑的地板上。玻璃（包括镜子）和大窗户旁。

(3) 做好自我保护。首先要镇静，选择好躲避处后应蹲下或坐下，脸朝下，额头枕在两臂上。或抓住桌腿等身边牢固的物体，以免震时摔倒或因身体失控移位而受伤。保护头颈部，低头，用手护住头部或后颈。保护眼睛，低头、闭眼，以防异物伤害。保护口、鼻，有可能时，可用湿毛巾捂住口、鼻，以防灰土、毒气。

### 4、公共场所如何避震？

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。

在影剧院、体育馆等处：就地蹲下或趴在排椅下。注意避开吊灯、电扇等悬挂物。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。

在商场、书店、展览、地铁等处：选择结实的柜台、商品（如低矮家具等）或柱子边，以及内墙角等处就地蹲下，用手或其他东西护头。避开玻璃门窗、玻璃橱窗或柜台。避开高大不稳或摆放重物、易碎品的货架。避开广告牌、吊灯等高耸或悬挂物。

在行驶的电（汽）车内：抓牢扶手，以免摔倒或碰伤。降低重心，躲在座位附近。地震过去后再下车。

## 5、户外如何避震？

就地选择开阔地避震：蹲下或趴下，以免摔倒。不要乱跑，避开人多的地方。不要随便返回室内。

避开高大建筑物或构筑物：楼房，特别是有玻璃幕墙的建筑。过街桥、立交桥。高烟囱、水塔下。

避开危险物、高耸或悬挂物：变压器、电线杆、路灯等。广告牌、吊车等。

避开其他危险场所：狭窄的街道。危旧房屋，危墙。女儿墙、高门脸、雨篷下。砖瓦、木料等物的堆放处。

## 6、避震要点：

震时是跑还是躲，我国多数专家认为：震时就近躲避，震后迅速撤离到安全地方，是应急避震较好的办法。避震应选择

室内结实、能掩护身体的物体下（旁）、易于形成三角空间的地方，开间小、有支撑的地方，室内开阔、安全的地方。

身体应采取的姿势：伏而待定，蹲下或坐下，尽量蜷曲身体，降低身体重心。抓住桌腿等牢固的物体。保护头颈、眼睛，掩住口鼻。避开人流，不要乱挤乱拥，不要随便点明火，因为空气中可能有易燃易爆气体。

7、专家建议，应该有意识地掌握一些科学适用的避震策略：

策略一：震时保持冷静，震后走到户外

这是避震的国际通用守则，国内外许多起地震实例表明，在地震发生的短暂瞬间，人们在进入或离开建筑物时，被砸死砸伤的概率最大。因此专家告诫，室内避震条件好的，首先要选择室内避震。如果建筑物抗震能力差，则尽可能从室内跑出去。专家建议，地震发生时先不要慌，保持视野开阔和机动性，以便相机行事。特别要牢记的是，不要滞留床上。不可跑向阳台。不可跑到楼道等人员拥挤的地方去。不可跳楼。不可使用电梯，若震时在电梯里应尽快离开，若门打不开时要抱头蹲下。另外，要立即灭火断电，防止烫伤触电和发生火情。

策略二：避震位置至关重要

住楼房避震，可根据建筑物布局和室内状况，审时度势，寻找安全空间躲避。最好找一个可形成三角空间的地方。蹲在暖气旁较安全，暖气的承载力较大，金属管道的网络性结构和弹性不易被撕裂，即使在地震大幅度晃动时也不易被甩出去。暖气管道通气性好，不容易造成人员窒息。管道内的存水还可延长存活期。更重要的一点是，被困人员可采用击打暖气管道的方式向外界传递信息，而暖气靠外墙的位置有利于最快获得救助。需要特别注意的是，当躲在厨房、卫生间这样的小开间时，尽量离炉具、煤气管道及易破碎的碗碟远

些。若厨房、卫生间处在建筑物的犄角旮旯里，且隔断墙为薄板墙时，就不要把它选择为最佳避震场所。此外，不要钻进柜子或箱子里，因为人一旦钻进去后便立刻丧失机动性，视野受阻，四肢被缚，不仅会错过逃生机会还不利于被救。躺卧的姿势也不好，人体的平面面积加大，被击中的概率要比站立大5倍，而且很难机动变位。

### 策略三：近水不近火，靠外不靠内

这是确保在都市震灾中获得他人及时救助的重要原则。不要靠近煤气灶、煤气管道和家用电器。不要选择建筑物的内侧位置，尽量靠近外墙，但不可躲在窗户下面。尽量靠近水源处，一旦被困，要设法与外界联系，除用手机联系外，可敲击管道和暖气片，也可打开手电筒。

## 8、震后自救和互救：

地震时如被埋压在废墟下，周围又是一片漆黑，只有极小的空间，你一定不要惊慌，要沉着，树立生存的信心，相信会有人来救你，要千方百计保护自己。

地震后，往往还有多次余震发生，处境可能继续恶化，为了免遭新的伤害，要尽量改善自己所处环境。在这种极不利的环境下，首先要保护呼吸畅通，挪开头部、胸部的杂物，闻到煤气、毒气时，用湿衣服等物捂住口、鼻。避开身体上方不结实的倒塌物和其它容易引起掉落的物体。扩大和稳定生存空间，用砖块、木棍等支撑残垣断壁，以防余震发生后，环境进一步恶化。

设法脱离险境。如果找不到脱离险境的通道，尽量保存体力，用石块敲击能发出声响的物体，向外发出呼救信号，不要哭喊、急躁和盲目行动，这样会大量消耗精力和体力，尽可能控制自己的情绪或闭目休息，等待救援人员到来。如果受伤，要想法包扎，避免流血过多。

维持生命。如果被埋在废墟下的时间比较长，救援人员未到，或者没有听到呼救信号，就要想办法维持自己的生命，尽量寻找食品和饮用水，必要时自己的尿液也能起到解渴作用。

互救，互救是指灾区幸免于难的人员对亲人、邻里和一切被埋压人员的救助。

## 五、总结

同学们，自然灾害突如其来，无法阻挡，但预防和自救方法很多，当然，地震自救也要根据具体情况而定，不可一概而论，希望同学回去后自己再进行一些学习，掌握更多的方法。祝同学们一生平安。