

# 最新癌症演讲比赛(优质5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 癌症演讲比赛篇一

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！

## 癌症演讲比赛篇二

大家好！

科技无处不在，科技使我们感到无比自豪，我们的衣食住行一刻也离不开科技的贡献。

啊！现在的科技真发达呢！就连我们的学校也存在着无穷无尽

的科技。

在一节课科学课上，王老师给我们上了一课关于“电和磁”的课文。王老师告诉我们：“在生活中的电能是源于1820年，丹麦科学家奥斯特在一次实验中，偶然让通电的导线靠近指南针，发现了电能产生磁，由于这个发现，为人类大规模利用电能打开了大门。”在接下来的时间里，我们又做了一个实验。我们先准备一个指南针，一个电池，一根导线，然后拉直导线，在导线的两端分别去掉塑料露出铜芯，接着把导线两端的铜芯接在电池的正负级上。紧接着我们将导线靠近小指南针，就在这时我们观察到导线刚接近指南针时，指南针突然转个不停，断开电流后，指南针又像刚刚被教训后的孩子一样安静下来。老师告诉我们这是电能产生磁的证据。那时我们一同见证到了科技的奥秘和有趣。

科技支撑着文明，科技创造了未来，而未来在我们的手中，让我们成为知识的探索者，让我们在未知的道路上漫游，让我们用无穷的创造力将我们居住的世界变得更美丽！

## 癌症演讲比赛篇三

大家好！

我是冯艾兰。今天十分荣幸能站在这演讲。今天，我演讲的题目是《保护眼睛，保护我们的心灵之窗》。

眼睛是人类感观中最重要的器官，对于人们的工作、学习和生活有着重要的作用。大脑中大约有80%的知识和记忆都是通过眼睛获取的。它能够让我们读书认字，了解的世界。眼睛能辨别不同的颜色、不同的光线，再将这些视觉、形象转变成神经信号，传送给大脑。

1992年9月25日，天津医科大学眼科教授王延华与流行病学教授耿贯一首次向全国倡议，在国内设立爱眼日，并在天津召

开了全国爱眼日第一次研讨会。这一倡议受到眼科学界和眼科专家们的响应，决定每年5月5日为全国爱眼日。1993年5月5日，天津首次举办爱眼日宣传活动。受此影响，从1994年开始，北京、上海、广州等国内大中城市相继在5月5日举办义诊咨询活动，同时宣传爱眼日的意义。1996年，国家卫生部、国家教育部、团中央、中国残联等12个部委联合发出通知，将爱眼日活动列为国家节日之一，并重新确定每年6月6日为全国爱眼日。

眼睛，是心灵的窗口。生活在这个大千世界里，是眼睛让我们看到生活的美好，世界的美丽；是眼睛帮助我们驱走黑暗的孤独，让我们看见阳光的明媚；是眼睛帮助我们分辨是非，看清黑白，让我们做一个正直的人。因此，拥有一双明亮的眼睛对于我们每个人来说非常重要，平时的学习生活中尽量减少对它的损害。

保护视力应该注意：不在强烈的或太暗的光线下看书、写字。读写姿势要坐端正，眼与书之间要保持30厘米以上的距离。不躺着看书。乘车走路时不看书。读写时间不宜过长。每隔50分钟左右要放松休息一下，或是做做眼保健操，或是到窗前眺望远方。不可弯腰驼背，靠得很近或趴着做功课，这样引起疲劳，造成近视。经常眺望远方放松可以防止近视，与大自然多接触，青山绿野有益于眼睛的健康。

期末即将来临，同学们应更加保护自己的眼睛。学习固然重要，但身体更加重要。保护自己的眼睛，保护我们的心灵之窗。同学们让我们一起行动起来吧。

## 癌症演讲比赛篇四

今天，市气象局在这里举行防雷科普材料捐赠活动，向全市中小学校发放防雷宣传挂图及光盘，在此，我代表全市教育系统的广大师生向市气象局及关心青少年学生成长的有关部门和社会各界人士表示崇高的敬意和衷心的感谢！

近几年来，在市委、市政府的关心和正确领导下，在社会各界的大力支持下，我市各级教育行政部门和各级各类中小学校认真贯彻落实《内蒙古自治区中小学幼儿园安全管理工作规定》的有关要求，在中小学开设了系列安全教育专题讲座，利用板报、手抄报、广播等多种形式广泛宣传防雷电、防火、防煤气中毒、防溺水、防震、防交通事故等有关知识，并配合有关部门在安全教育和安全宣传方面做了大量有益的工作，取得了显著的成效。

1、要加大宣传力度，广泛深入地开展防雷科普宣传教育工作。各旗县区教育局、各中小学校要高度重视防雷安全工作，本着“安全第一，预防为主，防治结合”的原则，结合创建“平安校园”活动，把防雷科普宣传列入学校安全工作计划中，充分利用广播、墙报、宣传栏等大力宣传防雷的意义及雷电的危害。

2、要通过专题教育和实地演习等形式，让学生了解雷电基本知识，知道在室内外如何防雷，懂得雷击烧伤如何急救，掌握一些基本的自我保护的方法。

3、要充分发挥“学校教育主阵地，课堂教学主渠道”作用，制定切实可行的年度教学计划和具体工作安排，保证防雷教育做到经常化、制度化、规范化。

4、要积极主动与气象部门联系，加强对学校新建、改建、扩建建设工程防雷装置的设计审核和竣工验收工作，对现有办公楼、校舍、信息场地等做好雷击风险评估，落实防雷装置定期检测制度，从源头把好学校防雷安全质量关，做到不留死角、不留隐患。

## 癌症演讲比赛篇五

上星期，学校开展了地震演练活动，同学们都认真对待，积极配合老师，可是有一小部分同学嘻嘻哈哈，认为地震根本

不可能发生在自己身上。其实，地球每天都在发生地震，一年约有500万次。地震，它就像刮风，下雨一样平常，是一种经常发生的自然现象，但是它破坏力很大，往往发生在瞬间。这就要求我们要有防患意识、自我保护意识、多学习掌握一些抗震技能。

如果我们在上课时发生地震，怎么办？我们要迅速抱头，闭眼，躲在各自的课桌下，背向窗户，用书包保护头部。服从老师指挥，有组织地撤离，防止出现踩踏意外，不可慌乱冲出教室，不可跳窗逃生。

如果我们在家发生地震，怎么办？我们要躲在坚固家具附近，内墙墙根，墙角，厨房，厕所，储藏室等开间小的地方。

如果我们逛书店发生地震，怎么办？我们要选择结实的柱子边或内墙角就地蹲下，用手或其他东西护头，避开玻璃门窗、玻璃橱窗或柜台，不要慌乱，听从现场工作人员指挥。

如果我们不幸被埋压，怎么办？设法用砖头、木棍等支撑残垣断壁，防止周围杂物进一步倒塌，以防余震时再被埋压，不要随便动用室内设施，包括电源、水源等，也不要使用明火，闻到煤气及有毒异味或灰尘太大时，设法用湿衣服捂住口、鼻，不要乱叫，保持体力，用敲击声求救。

防患于未然，同学们，中午回家就自己动手做一个“地震包”吧。先找一个书包（可以是以前使用过的旧书包或背囊），里面放一些防灾用品：如口哨、手电筒、急救药品、火柴、蜡烛、毛巾、绳索、毛毯、写有家人血型的卡片等等，可以再放两瓶矿泉水及一些固体食品（譬如饼干、花生）。记得这些食品每隔一段时间更换一次，因为放久了会过期的。接着把这个“地震包”放在家门口一个醒目并且容易拿到的地方。如果灾难真的发生时，这个“地震包”或许会挽救我们的生命。