

防震减灾从我做起演讲稿(优秀5篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

防震减灾从我做起演讲稿篇一

位老师、同学：

大家早上好！今天我国旗下演讲的题目是《防震减灾，从我做起》。20xx年10月7日21时49分，云南省普洱市景谷傣族彝族自治县发生6.6级地震，由此我想起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。国家把每年的5月12日设为全国“防震减灾日”，既是纪念汶川大地震故去的人们，也是提醒我们前事不忘、后事之师，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，保证生命财产安全。

我们的身边不可避免的存在着各种各样灾害侵犯的隐患，如火灾、地震、雷电、交通事故等等，因此，对我们而言，提高“防灾减灾”意识显得至关重要。在我们保护自我安全的同时，也要保护我们赖以生存的家园环境。

当前人类普遍面临着大气污染、气候变暖、土地沙化、淡水锐减、等一系列环境问题。保护环境就变得日益迫切。环境的保护应当从身边做起，从每一件小事做起。假如你能弯腰捡起地上的废纸团，假如你能随手将空的饮料瓶扔进垃圾桶，假如及时制止其他同学随手乱丢废弃物的行为，那么你就为学校的校园环境的整洁做出了自己的一份贡献。

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我们要爱护环境，珍惜生命。让我们一起努力，在蓝天白云下，在青草绿叶中活出青春不一样的颜色。

我的演讲完毕，谢谢大家！

防震减灾从我做起演讲稿篇二

甲：敬爱的老师们！

乙：亲爱的小伙伴们！

合：大家中午好！

甲：今天是x月x日，星期x，大气之声小广播现在开始。

乙：本期节目主题：《防震减灾知识》、

乙：我国幅员辽阔，经常受到各种自然灾害的侵袭，影响我国的自然灾害主要有：地震、洪水、台风、热带气旋、冰雹等，今天我们在这里向大家介绍一些防灾自救小知识。

甲：大地震时灾难预防和简易自救常识

b特别提醒大家的是，千万不要手拿铅笔之类的物品奔跑，铅笔尖很尖，奔跑时如果摔跤，极容易戳到身体。

11月15日14时，上海余姚路的一栋高层公寓起火，导致多人死伤，这再次为我们敲响了安全的警钟，今天我利用班会课的时间召开我校消防安全知识广播会，希望全校师生能认真学习。

自救是指被压埋人员尽可能地利用自己所处环境，创造条件及时排除险情，保存生命，等待救援。

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，要积极采取措施，为自己生存而努力。

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，要克服恐惧心理，坚定生存信念，稳定下来，尽量改善自己所处环境，设法脱险。此时，如果防震包在身旁，将会为你脱险起很大作用。如一时不能脱险，不要勉强行动，应做到：

- (1) 有坚定的生存毅力，消除恐惧心理，相信能脱离险地。
- (2) 不能脱险时，应设法将手脚挣脱出来，消除压在身上的物体，尽快捂住口鼻，防止烟尘窒息，等待求援。
- (3) 保持头脑清醒，不可大声呼救，用石块或铁具等敲击物体来外界联系，保存体力，延长生命。
- (4) 想方设法支撑可能坠落的重物，若无力自救脱险时，应尽量减少体力消耗，等待救援。

尽快显示求救信号：发生火灾，呼叫往往不易被发现，可以用竹竿撑起鲜明衣物，不断摇晃，红色最好，黄色、白色也可以，或打手电或不断向窗外掷不易伤人的衣服等软物品，或敲击面盆、锅、碗等。

乙：遇到火灾时的应急自救措施

生命是最宝贵的，假如遇到了火灾，应首先懂得如何逃生和自救。在火灾中造成人员伤亡的往往不是灾害本身，而是由于人们缺乏自救常识，错过了逃生机会。

第一、保持5秒钟的镇静

第二、防烟毒是火场逃生第一要素

预警系统建设是在监测信息采集及预报分析决策的基础上，通过确定的预警程序和方式，将预警信息及时、准确地传送到山洪灾害可能威胁区域，使接收预警区域人员根据山洪灾害防御预案，及时采取防范措施，最大限度地减少人员伤亡。

第三、疏散到地面最安全

当火灾已经发生，你不要尝试着去扑灭，应该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，必须首先摸摸门、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。

第四、选择最佳的自救方式

自救是在火灾现场使自身免于受害的疏散行为。在火灾发生时，可以选择利用缓降器、自救绳，建筑本身的疏散设施，以及利用自然条件进行自救。受难者应当根据当时所处的环境和条件，选择最佳自救方式。

第五、等待消防队救援。

乙：今天的红领巾小广播到此结束，我们下期再见！

教室、实验室、教研室的防火。在实验室、教研室实习或工作时，一定要严格遵守各项安全管理规定、安全操作规程和有关制度。使用仪器设备前，应认真检查电源、管线、火源、

辅助仪器设备等情况，使用完毕应认真进行清理，关闭电源、火源、气源、水源等，还应清除杂物和垃圾。尤其是使用易燃易爆危险品时，更要注意防火安全规定。

防震减灾从我做起演讲稿篇三

亲爱的老师和同学们：

大家早上好！

灾害是人们最大的敌人，比如地震、海啸、火灾等等，发生灾害会给人们带来巨大的损失包括人的生命，因此我们要懂得防震减灾的知识，学会保护自己。

学校组织了很多活动让我们学习防震减灾的知识，比如请消防大队的叔叔给我们讲解发生火灾的逃生知识，进行发生火灾时的逃生演练，当发生火灾时，用毛巾捂住嘴，站好队快速从安全通道跑到操场上。学校还请了交警叔叔给我们讲解交通安全知识，避免我们发生交通危险。

一些灾害都是可以预防的，在我们学校就有一些不安全的因素。比如学校的楼梯，每次下楼都挤成一锅粥，最容易发生采塔事件。教室里的风扇，开到最大风扇就在屋顶上摇来摇去，像马上掉下来一样。教室的门每次一刮大风、使劲关门，能把门上的玻璃震碎。在楼道里追逐打闹就容易摔倒把对方误伤。这些都是我们身边的`不安全因素，都是可以预防的。看以下几条：

- 1、不要在学校里追逐打闹。
- 2、下楼时要一个个下，不要挤在一起。
- 3、不要使劲关门，刮风时要用椅子把门顶住。

我们要保护学校的公共设施，爱护学校就是爱护自己，让我们的学校变得更加美好！

谢谢大家！

防震减灾从我做起演讲稿篇四

敬爱的老师，亲爱的. 同学们：

大家好！今天我为大家演讲的内容是防震减灾科普知识。

地震是一种使人类文明毁于瞬间的巨大天灾。它的发生是不以人的意志为转移的。目前的地震预报水平还不能准确地说出它将要发生的时间、地点和震级。但是，经过几十年的探索，我们有办法减轻地震所造成的损失，这就是“防震减灾”。为提高全校师生的防震减灾意识，掌握自救互救的技能，降低震灾损失。现将有关地震和减灾的常识介绍如下：

一、动物异常：动物行为异常大体有三种：兴奋型异常，如惊恐不安、不进圈、狂吠、如癫如狂，仓皇逃窜、惊飞、群迁等；抑制型异常，如行为变得迟缓、或发呆发痴、不知所措、不肯进食等；生活习性变化，如冬眠的蛇出洞、老鼠白天活动不怕人、大批青蛙上岸活动等。

二、地声与地光：地声多数出现在临震前或震时，但也有出现在震前几个小时甚至几天的；声音类似于机器轰鸣声、雷声、狂风呼啸声、石头相互摩擦声等。地光：一般出现在临震前或震时，也有出现于震前数小时或更早的；形状各异，有带状光、片形光、球状光、火样光、柱状光等；颜色多呈红、白、紫、橙等色。

三、地震来了怎么办？抓住时机，利用预警时间紧急避震。大地震的发生虽然十分突然，但在大地强烈震动之前，仍能出现一些人们能够感觉到的有关现象。据统计，预警时间可

达十几秒，少数可达20秒以上，在20秒以内的占83%，平均预警时间为13.6秒。地震时，人们如果能抓住预警时机就会有生的希望。

1、在不同环境下紧急避震的要点：如果你住楼房，地震时不能滞留在床上，不能站在房间中央。因为这都是身体最暴露、最不安全的地点。应立即躲在牢固的桌下或床下；低矮、牢固的家具边；开间孝有支撑的房间，如卫生间；内承重墙墙角。千万不能跳楼，不要到阳台、外墙边或窗边去，也不要到楼梯去，更不要去乘电梯。如果你住平房，地震时应立即躲在炕沿下；牢固的桌子或床下；低矮、牢固的家具边。不要躲在屋顶大梁下、窗户边；不要靠近不结实的墙体；不要破窗而逃，以免被玻璃扎伤或摔伤。如果你正在学校上课，就要在老师的指挥下，迅速抱头、闭眼，躲在各自的课桌下，震时千万不能慌乱拥挤外逃，待地震过去后再由老师带领，有组织地疏散；如果教室是楼房，一定要记住不要跳楼，不要拥向楼梯。当你在操场或室外时，若在开阔地方，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；千万不要回到教室去；不要乱跑、乱挤，待地震过去再按老师指挥行动。

2、如果你在影剧院、体育馆等处时，就地蹲在排椅下，用书包等保护头部；避开吊灯、电扇等悬挂物。等地震过后，听从服务员指挥，有组织地撤离。在商尝书店、展览馆等处，应选择结实的柜台、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；避开玻璃的门窗、橱窗和玻璃柜台；避开高大不稳和摆放重物、易碎品的货架；避开吊灯、广告牌等悬挂物。

3、如果你在户外，注意避开高大建筑物和构筑物。如楼房，特别是玻璃幕墙的建筑、高烟囱、水塔等。注意避开危险物、高耸或悬挂物、变压器、电线杆、广告牌等。注意避开其他危险场所，危旧房屋、狭窄的街道、墙等。

4、如果你在野外，应迅速离开山边、水边等危险场地，选择开阔、稳定地方就地避震；蹲下或趴下，以防摔倒；背朝风向，以免吸进有毒气体。避开河边、湖边，以防河岸坍塌而落水。避开陡峭的山坡、山崖，变压器、高压线及生产危险品的工厂或危险品仓库，以防发生意外事故时受到伤害。地震发生后，如果被埋压不能自行脱险时，一定要沉住气。先试着把双手从压埋物中抽出来，保护自己不受新的伤害。震后，余震还会不断发生，你的环境还可能进一步恶化，这时你要保持呼吸畅通，尽量挪开脸前、胸前的杂物，清除口、鼻附近的灰土；设法避开身体上方不结实的倒塌物、悬挂物或其他危险物。如果暂时不能脱险，就要保存体力，不要大声哭喊，勉强行动，尽量闭目休息，维持生命。同时还要与外界联系，当听到人声时用石块敲击铁管、墙壁以发出呼救信号，耐心等待救援。

敬爱的老师、亲爱的同学们只要你掌握了以上知识，灾难面前，胜利永远属于我们！

防震减灾从我做起演讲稿篇五

地震灾害是世界上造成人们经济损失最严重与人员伤亡最多的自然灾害之一。我们要加强对地震科普知识的学习，正确地掌握避震和自救、互救的方法。

我们要听地震预告，学会看地震发生前的预兆，比如：动物们的异常惊飞、逃窜、狂叫等，也可以预防灾害的发生，以防在先及早报告、撤离。

当地震发生时，房屋倒塌后所形成的室内三角空间，往往是人们得以幸存的相对安全地点。特别是在楼房内的人，选择厨房、卫生间等空间小的地方，还有不易倒塌的空间、墙角。桌子、床下等坚固家具空间的地方都可以避震。及时得用坐垫等保护好头部，不要盲目跳楼，使用电梯等。我们一定用科学的方法来保护好自己与家园，共同防止灾害的发生。

我们还要多看防震减灾的书籍。把防震减灾的知识告诉身边的每一个人，让这些知识一传十、十传百，让每个人都知道在地震来到时，人人都知道如何保护自己，减少地震给我们带来的灾害。让这些知识伴随我们每一个人，让我们每个人都有防震意识。

我们是祖国的建设者、保卫者，让我们快快行动起来，共同防止灾害的发生。“防震减灾，人人有责”让我们共同祝愿明天的地球更加光明，更加灿烂！