

# 2023年防震减灾国旗下讲话稿(优质7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 防震减灾国旗下讲话稿篇一

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“防灾减灾珍爱生命”。

生命，是珍贵的，是无价的。我们能够领略山的雄伟，海的壮阔，是因为我们拥有生命；我们能够聆听风的细语，鸟的欢歌，是因为我们拥有生命；我们能够感受亲情的伟大，友情的温暖，爱情的美好，是因为我们拥有生命。生命，是如此美好，是我们最宝贵的财富。

但同时，生命又是无比脆弱的。2008年5月12日大地震，一瞬时间，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。在灾难面前，生命显得如此脆弱而不堪一击。

正因生命只有一次，我们才要倍加珍爱。而对于灾难，如果我们能进行有效的防范和保护，我想，生命或许会坚韧不少。

比如，对于地震，自2009年起，每年的5月12日被设为全国“防灾减灾日”。每年5月9日至15日为“防灾减灾日”宣传周。“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。而当地震来临之时，我们千万要镇静。由于强烈振动只有几秒到几十秒钟，时间短促，所以应采用“就近避震”的方法。如果不幸被压在建筑物下，更要保持头脑清醒，尽量保存体力，延长生命。

对于火灾，我们平时应注意电器的使用和烟花爆竹的燃放，学习灭火器的使用方法，不应随意进行与火有关的游戏。处在陌生的环境时，留心疏散通道、安全出口及楼梯方位。一旦发生火灾，需要保持镇静，不能惊慌，利用周围一切可利用的条件逃生。如果身处浓烟之中，尽量采取低姿势爬行，头部尽量贴近地面。

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，例如，不随意下河，下湖游泳；不要进入网吧，避免使学习受到影响，身心健康受到污染和受到人身伤害；要注意活动安全，特别是进行体育活动时要防止给自己和他人造成伤害。

然而，更为重要的是，我们要增强自己生命的“韧性”，要主动承担起生命的使命与苦难。有的同学因为学习，情感等方面的问题，便失去理性，心智大乱，伤害自己或他人，甚至令生命在最美好的时光中消逝，岂不令人扼腕叹息。因此，我们既要对外界防灾减灾，也要对内心的灾害进行防范。一旦出现问题，及时与老师，同学，家长沟通交流。

生命只有一次，我们要珍惜生命，要真实地活着，且活得尽可能地精彩。每一次风雨之后，都让心灵感受到生命的拔节。而生命一旦来到这个世界上，便负有严肃的使命，因此，我们要学会防灾减灾，珍爱生命，抓住生命中每一瞬间，用上苍赋予的生命，为自己，也为社会做出贡献！

我的演讲完毕，谢谢大家。

## 防震减灾国旗下讲话稿篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

自然灾害，包括人造灾害，都是人们最大的敌人。自然灾害有许多，比如，地震、酸雨、温室效应、台风等。人造灾害有火灾、水土流失等。远在古代，人们没有防范意识，都是求神拜佛保佑平安。随着社会的发展，人们懂得用科学道理、实用的方法来保护自我，减少灾害威胁到自我的生命。本文将告诉大家怎样用科学的方法来防震减灾，保护自我，保护家园。

据调查，全国有许多地方发生大地震，如1514年云南大理大地震，1975年辽宁海城大地震，1605年海南琼州大地震，1786年四川康定南地地震，1976年唐山大地震……如此多灾害，损伤惨重，特别是唐山大地震，有20多万人死亡和受伤。

其实，有些灾害是能够预防的。地震发生前，会有些预兆。比如马等牲畜会挣脱缰绳，并疯狂地往外跑；正在冬眠的蛇会涌出洞外；蜜蜂会惊飞、逃窜；狗会狂吠，还有一些家畜会出圈，到处窜跑；老鼠成群结队搬家……这些预兆能够让人们提前明白将发生地震，如果发现这些动物有这些反常现象，须先辨别真假，再向地震局报告，以防在先，及早撤离。

地震发生了并不是就必死无疑，其实，还有很多自救的方法。例如：地震了，你被压在废墟的底下，这时候，你不要盲目乱动，要冷静，先把手抽出来，慢慢地挪动废墟，先坚持呼吸顺畅，再想办法呼吸，喊人员来救你。如果发生地震时你在家里，必须立刻钻到坚硬、并且没有倒塌的小房间中躲避，以免砸伤。还有，要贴着坚固的墙壁或在门口蹲着，在房子倒塌后，再求生，要避免被弄伤。如果在野外，必须要避开

陡崖，防止掉下山。还有要预防山体滑坡，以免滑下去。如果在学校，必须要听从教师的指挥，躲到课桌下，注意保护头部，如果在上体育课，要避免高大的建筑物，不要被砸伤。如果在电影院，要躲在观看椅底下避震，要避开挂在天花板上的灯、空调的悬挂物，用东西保护头部，听从指挥人员指挥撤离现场。在商场发生了地震，要避开玻璃柜，避开货物、广告牌、灯等物品。如果在公共汽车内，要躲在椅子底下或蹲下，要稳住重心，扶好扶手。

其他自然灾害不像地震一样不可避免，有时是完全能够控制的。

酸雨，被人们称为“空中死神”，因为人们的工厂排放出的废气，（硫化物）飘到空中，一下雨，便和雨一齐下来，就成了酸雨。酸雨会导致湖水变酸，鱼虾类死亡；森林渐渐衰老；农田变贫瘠；一旦滴到文物古迹，珍贵字画上，立刻会被腐蚀烂……可见，酸雨对人们的危害有多大！

温室效应就是指大气层中有气体吸收红外线，导致气温升高的一种效应。它的危害也不小，会导致很多人丧失生命，尤其是老人和小孩子。温室效应会使人得哮喘病等肺病，还会引发许多疾病，如脑炎、高烧。并会造成干旱、洪水，粮食减少，许许多多地方财物损失重大。

还有许多自然灾害，其中有许多是人类自我的“杰作”。所以，我们要有这方面的知识，不要自我害了自我。

不止自然灾害，还有人造灾害。如火灾、泥石流、水土流失等，都是人类自我砍伐树木而造成了不必要的损失。

所以，我倡议大家做好以下几点：

- 1、保护森林，种植树木，保护水土。

- 2、工厂不要排放太多废气，多用取之不尽的太阳能。
- 3、要保护臭氧层，汽车不要排放废气。
- 4、细心用火，不乱丢烟头。
- 5、要多学防震、防灾方面的知识，有防范意识。
- 6、节俭用水，珍惜每一滴水。

如果先做好了这几点，会减少灾害的发生，或者一旦灾难发生时，会挽回不少人的生命。

保护我们的家园——地球，便是保护自我。让我们行动起来，共同防止灾害的发生，让明天的地球更加光明，更加灿烂！

## 防震减灾国旗下讲话稿篇三

各位老师，同学们：

周三早晨我校举行国旗下的讲话，5月12日是汶川大地震发生的日子，为表达对遇难在害者的悼念和追思，增强全民忧患意识，提高防灾减灾能力，我国把每年的5月12日确定为全国防灾减灾日。

少先队员代表在国旗下做了关于地震来临，我们应该如何保护自己 and 自救的讲话。她们说道，在地震来临时，我们可以按照如下方法自救：

若居住在平房里，应迅速跑到屋外空旷处，来不及跑到屋外，则要迅速钻到床下桌下，并用枕头，脸盆，书包等物品护住头部，等地震间隙再转移到安全的地方，若房屋倒塌，应呆在床下或桌下，不要移动，等待救援。

若居住在楼房里，不要试图跑出楼外，应选择厨房，卫生间等小空间避震，也可躲在桌柜等家具下面以及房间内侧墙角，并且注意保护好头部。

在公共场所里可躲到就近比较安全的地方，如桌柜下墙角等，不要在高楼下，广告牌下桥头等危险的地方停留。

若在野外活动时，应尽量避开山脚陡崖，以防滚石和滑坡，若在海边游玩，则应迅速远离海边，以防地震引起海啸。

如果在上课时发生地震，大家逃生自救可以参考以下建议：

1在教室中要立即寻找活命三角区，（课桌讲台墙角墙根等处，都是容易形成三角空间的位置），将身体蜷缩在这些物体旁边，抱头躲避。

2等到晃动停止后，迅速有组织地撤离，防止发生拥挤踩踏等事故。

3跑到操场后，原地蹲下，双手保护头部，注意避开高大建筑物或危险物。

4如果被埋入废墟中，要保持冷静，设法避开身体上方不结实的倒塌物，并设法用砖石木棍等支撑容易倒塌的物体。

5保存体力，设法发出求救信号，等待救援。

平时大家也许会觉得地震离自己很遥远，但在关键时刻，这些知识会帮助大家远离危险安全避震。希望队员们如果能牢记并传播它们，认真参加学校组织的防震逃生演练，一定能提升自己的自护能力。

## 防震减灾国旗下讲话稿篇四

亲爱的同学们，老师们：

大家好！

今天我讲话的题目是《防震减灾，从忧患意识开始》。

相信大家都知道2008年5月12日，发生在我国四川汶川的那次大地震：面对无数的生命被埋在废墟中，失去孩子的父母亲们对着废墟呼唤，撕心裂肺的声音响彻夜空……那情那景、一幕幕震撼人心的画面至今都让人心绪难平，感慨万千。自此，国家将每年的5月12日定为防震减灾日，以此提醒大家学习防震减灾知识，守护好生命。

同学们，出现房倒屋塌的灾难性地震还是少数，山崩地裂的画面也属罕见。一般性地震，只要能按正确的方法去做，就不会有想像中那么大的灾难。在接下来的防震减灾系列教育中，学校还会组织相应的演练活动，请同学们在认真对待，除此之外，在日常的学习生活中尤其要具有增强灾害风险的防范意识，以备不时之需。

其实，不仅是面对自然灾害，我们需要有忧患意识，面对与人类命运相关的一切，我们都需如此。

中华民族历来就有“生于忧患，死于安乐”“凡事预则立，不预则废”的古训。古语云：“君子安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘乱，是以身安而国家可保也。”这样的语句表达的是与人类命运休戚相关的警惕和忧虑，就是通常所说的忧患意识。具体到我们日常的学习工作，也是如此。

目前，我校正在进行学风建设，从学校管理层来说，该行动表达的是对学校、同学们未来发展的忧虑，体现了学校的忧患意识。而对于我们每一个人，需要将涣散的心思振作起来，

把淡忘的记忆清晰起来，把迟钝的感觉敏锐起来。我们需要将精神高度紧张起来，全身心的投入到日常学习当中，在这样的忧患意识下，久而久之，我们会自觉、不自觉地关注我们每天出勤状态、自习课的投入状态、课堂积极性和作业上交情况等等。随着时间的推移，我们还会考虑自己专业的方向、工作的未来规划乃至自己的人生目标。

“生于忧患，死于安乐。”追求安乐就会精神松懈、心情懒散，锐气怠尽。我们需要忧患意识，促使我们时时保留锐气，心怀戒惧以保持高度警觉，如临深渊、如履薄冰，这样，我们才会在学习、工作及今后的人生中处变不惊，一往直前。

谢谢大家！

## 防震减灾国旗下讲话稿篇五

尊敬的各位老师亲爱的同学们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是：加强防灾减灾，创建和谐校园。

光阴荏苒，岁月匆匆。5月12日14时28分，四川省汶川县发生了8.0级特大地震，一场突如其来的灾难造成了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。为了纪念这个死难同胞，国务院决定将5月12日确定为“防灾减灾日”，今年是第x个“防灾减灾日”宣传活动主题是：科学减灾，依法应对。

我们的身边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。为了更好的'应对突发灾害，减少对生命安全的损失，我们要认真学习防灾避险知识，积极参加学校组织的紧急疏散演习，提高逃生自救能力，下面我为大家介绍一些地震火灾发生时的安全自救小常识：



1. 如果正在上课或在家中发生地震，要沉着冷静快速躲在桌下紧靠墙根，用书包枕头脸盆等物保护头部，听从老师指挥，快速有序下楼到操场或空地避险。
2. 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。
3. 如遇到了火灾，要保持镇静，尽快找到所在场所的疏散通道安全出口和楼梯方位等，以便关键时候能尽快逃离现场。为了防止火场浓烟呛人中毒窒息，可采用毛巾口罩蒙鼻，匍匐撤离的办法，穿过烟火封锁区，可向头部身上浇水再冲出去。
4. 在日常生活中我们还要增强“防火灾防触电防侵害”意识。不吸烟不玩火，不随意焚烧废弃物；不在班级寝室使用违禁电器。

同学们，在遇到自然灾害时要有冷静的头脑科学的方法，以及机智和勇敢的态度去保护自己以及身边的人。让我们从现在做起，提高安全意识，改正不良行为，共同维护校园环境，共建平安和谐幸福校园，共享健康文明快乐生活。

## 防震减灾国旗下讲话稿篇六

亲爱的同学们，老师们：

今天我讲话的题目是《防震减灾，从忧患意识开始》。相信大家知道08年5月12日，发生在我国四川汶川的那次大地震：面对无数的生命被埋在废墟中，失去孩子的父母亲们对着废墟呼唤，撕心裂肺的声音响彻夜空……那情那景、一幕幕震撼人心的画面至今都让人心绪难平，感慨万千。自此，国家将每年的5月12日定为防震减灾日，以此提醒大家学习防震减灾知识，守护好生命。

同学们，出现房倒屋塌的灾难性地震还是少数，山崩地裂的画面也属罕见。一般性地震，只要能按正确的方法去做，就不会有想像中那么大的灾难。在接下来的防震减灾系列教育中，学校还会组织相应的演练活动，请同学们在认真对待，除此之外，在日常的学习生活中尤其要具有增强灾害风险的防范意识，以备不时之需。

其实，不仅是面对自然灾害，我们需要有忧患意识，面对与人类命运相关的一切，我们都需如此。

中华民族历来就有“生于忧患，死于安乐”“凡事预则立，不预则废”的古训。古语云：“君子安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘乱，是以身安而国家可保也。”这样的语句表达的是与人类命运休戚相关的警惕和忧虑，就是通常所说的忧患意识。具体到我们日常的学习工作，也是如此。

目前，我校正在进行学风建设，从学校管理层来说，该行动表达的是对学校、同学们未来发展的忧虑，体现了学校的忧患意识。而对于我们每一个人，需要将涣散的心思振作起来，把淡忘的记忆清晰起来，把迟钝的感觉敏锐起来。我们需要将精神高度紧张起来，全身心的投入到日常学习当中，在这样的忧患意识下，久而久之，我们会自觉、不自觉的关注我们每天出勤状态、自习课的投入状态、课堂积极性和作业上交情况等等。随着时间的推移，我们还会考虑自己专业的方向、工作的未来规划乃至自己的人生目标。

“生于忧患，死于安乐。”追求安乐就会精神松懈、心情懒散，锐气怠尽。我们需要忧患意识，促使我们时时保留锐气，心怀戒惧以保持高度警觉，如临深渊、如履薄冰，这样，我们才会在学习、工作及今后的人生中处变不惊，一往直前。

## 防震减灾国旗下讲话稿篇七

《防震减灾，珍爱生命》

## ——六年级（1）班国旗下演讲

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》。2008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，2009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！