

# 国旗下演讲冬季安全伴我行(优质7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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 国旗下演讲冬季安全伴我行篇一

大家早上好。我是106的谢霞霞。今天我演讲的内容是冬季消防安全。

火和电是人类生活中不可缺少的工具之一。它们带来了人类的理解和社会的进步，但同时也对人类的生活构成了极大的威胁。为了避免这样的悲剧在我们身边发生，我向同学们提出以下建议：

- 1、爱护教学楼、宿舍楼的消防设施，保护好校园内的各种电气开关、电线、消防栓、灭火器，不要破坏。
- 3、如果有人触电，尽量及时关闭电源；或者用干木棍等东西将触电者与带电电器分开，不要直接用手救人；当年轻学生遇到这种情况时，应该向成年人求助，不要自己处理，以防触电。
- 4、在日常生活中，如果遇到火灾，应该立即拨打119报警。产生浓烟时，要用湿衣服或毛巾捂住口鼻，迅速逃离现场。你不应该惊慌和匆忙。
- 5、进入公共场所时，要了解 and 熟悉公共场所的环境，注意安全出口的位置，以便发生事故时及时逃生。

安全是相对的，同时危险也是永恒的，我们能做的就是防止

可能发生的事故和意外，希望学校里所有的老师和学生永远绷紧一根弦。

我的演讲结束了，谢谢！

## 国旗下演讲冬季安全伴我行篇二

同学们，老师们：

大家早上好！

冬天早上很冷，大家都穿的很紧，手脚不够灵活。在这种情况下，很难处理事故。在这里，老师给大家讲讲冬天的学校安全。

由于早上结冰或有雾，汽车的制动性能受到影响。所以出门走路要注意走人行道，走在没有人行道的路边。过马路时一定要等绿灯，注意交通，不要横过马路或奔跑；通过路口时，服从交警指挥，服从交通信号；不要在有护栏或隔离墙的道路上横穿马路。冬天路上会结冰，所以滑起来很危险，不要在薄冰的湖面和河上玩，这是最容易出事的。

冬季长跑是一项很好的运动，但在长跑之前，一定要做好准备，系好鞋带。运动后也要做整理活动，同时一定要保暖，防止感冒。我们还需要特别注意的是，在团体长跑中，不要推推搡搡，不要把手放在口袋里，不要边跑边说话，这样容易造成事故，对身体不好。

学生严禁在走廊和楼梯上跑、跳、爬、拉、推、拉、玩。上下楼梯的时候不要发出那么大的声音。前面的同学不小心摔倒了，后面的同学停下来告诉后面的同学不要往前推。校园的早晨，一些低洼的地方和走廊会结霜结冰，学生们会好奇地溜着玩，也很危险。因为校园里人多，我们很难防范。另外，我们在校园的喷泉和假山上贴了安全警告标志，所以我

们不应该玩耍和攀爬。也有同学跑进新种的绿圃，不应该。在这一周，我们将发起一场“文明行走”的比赛，对比看看哪个班最文明。

冬天来了，过年近了。诈骗、绑架、盗窃也非常频繁。在上学和放学的路上，不要随便和陌生人说话，不要把自己的家庭住址、电话等重要信息告诉陌生人，不要接受陌生人的礼物，也不要坐陌生人的车回家，以免上当受骗。离家上学时关好门窗，注意防盗。

冬天天气冷的时候会用电用火取暖。使用时要小心，防火防电。不要用湿手或湿布触摸或擦拭电器，不要插拔电器，不要随便拆卸电器。禁止携带打火机、鞭炮、水果刀等危险品进入学校，以免发生危险。冬季气候干燥，特别禁止野外焚烧，或随使用火取暖，不分场合和时间，或用火后不经处理就离开，也容易引起火灾。

不吃过期或无包装的小食品或不卫生的东西。

同学们，意外就像老虎和狼，往往隐藏在暗处。如果不小心，会伤人的。请时刻记得收紧安全绳，提高安全意识。

## 国旗下演讲冬季安全伴我行篇三

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家早上好。我是106的谢霞霞。今天我演讲的内容是冬季消防安全。

火和电是人类生活中不可缺少的工具之一。它们带来了人类的理解和社会的进步，但同时也对人类的生活构成了极大的威胁。为了避免这样的悲剧在我们身边发生，我向同学们提出以下建议：

1、爱护教学楼、宿舍楼的消防设施，保护好校园内的各种电气开关、电线、消防栓、灭火器，不要破坏。

3、如果有人触电，尽量及时关闭电源；或者用干木棍等东西将触电者与带电电器分开，不要直接用手救人；当年轻学生遇到这种情况时，应该向成年人求助，不要自己处理，以防触电。

4、在日常生活中，如果遇到火灾，应该立即拨打119报警。产生浓烟时，要用湿衣服或毛巾捂住口鼻，迅速逃离现场。你不应该惊慌和匆忙。

5、进入公共场所时，要了解和熟悉公共场所的环境，注意安全出口的位置，以便发生事故时及时逃生。

安全是相对的，同时危险也是永恒的，我们能做的就是防止可能发生的事故和意外，希望学校里所有的老师和学生永远绷紧一根弦。

我的演讲结束了，谢谢！

## 国旗下演讲冬季安全伴我行篇四

各位老师，同学们：

大家好！

我是来自高一六班的杜莹，今天我演讲的题目是《冬季安全教育》。

“生命”，一个多么鲜活的词语；“安全”，一个多么古老的话题；。同学们进入冬季后，交通安全和防火安全是我们全体同学的安全方面最需要注意和防范的两个重点。

随着冬季的到来，天气寒冷。安全事故隐患随之增多，为确保学生安全，我们必须做到以下几点：

希望班主任及时提醒学生添减衣服，防止学生感冒。

冬季有霜冻，路面较滑，有时还有大雾天气。

注意上下楼安全，避免滑倒。

冬季气候较干燥。严防火灾事故发生。同学们要学会常用家用电器的使用方法，确保在使用电器过程中不出事故。在这里，也要提醒住校的同学，为了你们的安全，请不要将高压电器带进宿舍，防止用电引起的火灾。

同学们要知道如何正确使用煤气灶、取暖炉。并且屋内要注意开窗透气。特别是校外租房居住的学生一定要做到卧室、厨灶分开。

希望同学们不到小摊小贩购买食物，不吃不洁食物，不食过期食品，不吃三无产品。冬天气温很低，同学们要注意多穿衣服，不要感冒了。

生命只有在安全中才能永葆活力，幸福只有在安全中才能永具魅力。在安全的问题上，来不得半点麻痹和侥幸；在安全的问题上，我们必须防范在先、警惕在前；在安全的问题上，我们必须人人讲安全，时时讲安全，事事讲安全。只有这样，才能为我们的生活筑起安全的长城。湛蓝的天空飘着几朵白云；葱绿的山林里百鸟在歌唱；潺潺溪水蜿蜒着的原野爬满明黄色的小花；河岸上的人们，三五成群地在闲聊着快速发展事物里的种种感受，安享生命或喜悦、或烦恼、或争执、或甜蜜的拥有……因为有了生命的鲜活，大自然才可被称为美妙；因为有了生命的颜色，人类才能体验活着的意义；因为有了生命的搏击，大千世界才会有无限情趣……生命是幸福的源动！关注安全，平安是福！

老师们，同学们。让我们共同努力，创建平安校园。祝愿我们每天平平安安到校，高高兴兴回家。祝愿我们的校园真正成为全校师生安全的港湾，和谐的校园！

## 国旗下演讲冬季安全伴我行篇五

各位同学各位老师：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《加强锻炼 健康一生》！

冬季的到来，给天气增加了几分寒意，但正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力。冬季锻炼好处很多，冬季锻炼的项目也很多。一般多采用长跑、球类、跳绳、踢毽子、跳橡皮筋等项目。这完全可以根据个人爱好，选择不同的项目，灵活掌握。

那么，冬季体育锻炼又要注意什么呢？

- 1、冬季天气比较冷，参加锻炼之前一定要做好准备活动。准备活动可以提高身体各器官的运作水平，改善肌肉、关节的灵活性，防止肌肉拉伤，关节扭伤等现象的发生。
- 2、冬季锻炼要注意预防感冒。冬季天气比较冷，锻炼着装要合理，锻炼后要做适当的整理活动，及时穿衣保暖，以防感冒。
- 3、参加冬季锻炼，要有循序渐进的过程，更要有顽强的毅力、持之以恒的精神，才能收到良好的效果，切不可“三天打鱼，两天晒网”。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。同学们，让我们记住：加强锻炼，健康一生。

我的讲话完毕，谢谢大家！

## 国旗下演讲冬季安全伴我行篇六

各位老师、同学们：

大家好！

为了全面贯彻落实《教育部 国家体育总局共青团中央关于开展第四届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动的通知》及通知的文件精神，结合我校实际情况，切实提高我校学生体质的健康水平，今天我们在这里隆重举行阳光体育冬季长跑活动启动仪式。目的是号召广大师生走向操场，走进大自然，走到阳光下，积极参加体育锻炼。本次长跑活动的启动就是我校积极贯彻落实中央文件精神，动员和激励广大师生积极参与阳光体育与祖国同行活动的开始。

我校一直倡导健康第一的理念，鼓励广大师生们参与阳光体育活动，除认真组织好运动会、体育课、广播操、眼保健操等活动外，还深入、持久地开展了大课间体育活动，倡导同学们运动起来，锻炼起来，广泛宣传奥林匹克精神。强健自己的体魄，锻炼自己的意志，使运动健康意识深入每位师生的心中。

在这里希望我们的老师、同学们能够持之以恒地积极参与阳光体育活动，用行动实践更高、更快、更强的奥运精神。

冬季长跑活动既强健了我们的体魄、培养了我们坚韧的毅力和拼搏的精神，又能帮助同学们在运动中学会如何相互帮助、支持、鼓励和合作，学会尊重与理解、学会克服与挑战。希

望全校师生能够树立科学的人才观，充分认识体育对强身健体、陶冶情操、启迪智慧、壮美人生的积极作用。

最后我宣布xx中学阳光体育冬季长跑活动现在开始！

全体师生们，让我们行动起来，一起跑步吧！

## 国旗下演讲冬季安全伴我行篇七

亲爱的老师，亲爱的同学：

大家，早安！今天，我的主题是冬季运动身体健康。同学们，现在是在12月，冬天已经悄然来到我们这边同时我们也发现，这一次发烧和发热学生逐渐增加，这是我们的物理抵抗减少的结果。冬天，但是锻炼的好时机，我们可以积极参与体育锻炼，提高身体素质。一千多年前，在古希腊岩石和岩石刻有这样的座右铭：如果你想要聪明，运行它，如果你想要坚强，运行它，如果你想健美，运行它。这个座右铭给我们揭示了每个人都可以获得的哲学-健壮的体质，只要你积极锻炼，坚持锻炼。人们可以拥有所有的好东西，但所有这一切都是一个健康的身体前提。如果你离开一个健康的身体，一切都会没有。只有健康的身体，有健全的精神；只有一个健康的身体，才是所有希望的开始。那么，如何科学地进行体育锻炼活动？请学生记住三点：

首先，体育锻炼应该是渐进的。这是俗语慢慢地，不能进大胖的人。参加体育锻炼，

一有必要做运动从小到大，运动强度从小到大，技术难度从容易到困难随着运动时间的延续，你可以逐渐增加运动量和运动强度。所以我们应该进行冬季长距离跑步活动应该慢下去，以保持形成和节奏，不像个别班级的个别学生，在开始的时候很难跑，到西蒙上路，走上去。



二，体育锻炼坚持全面。坚持对项目的综合要求进行各种活动，使身体各部分都能得到锻炼，从而平衡发展。体育锻炼的内容应该丰富多彩，你可以跑，跳，打篮球，足球，排球等，甚至游戏可以用作锻炼内容。

第三，体育锻炼得以持续。体育锻炼健身效果不是两次，一天两天可以得到，要经过很长时间锻炼，才能得到切实的效果。例如：坚持做一天1小时的运动，坚持每一节的体育教育。

学生们，让我们用健康的身体来迎接更加激烈的挑战和困难，为了你的健康，为了能够更好地学习，让我们在冬天一起工作，身体健康。