防汛防灾演练 防灾减灾演讲稿(精选5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

防汛防灾演练篇一

大家早上好!今天我讲话的题目是《地震来时如何逃生》。

2008年5月12日四川汶川、北川发生8.0级强震，时隔5年，日本也发生了罕见的9.0级强地震，同时引发了海啸，近日，云南_县、台湾宜兰县、新疆、俄罗斯等地也相继发生了地震，地震发生的频率越来越高，危害越来越大。因此，在地震来临时如何自救，是每个人必须具备的知识。

在家里时发生地震。首先要做的是保持镇定，躲藏前，应先关掉煤气和电源，然后躲到承重墙墙根等处。因为房屋倒塌后，有时会在室内形成三角空间，这是人们得以幸存的相对安全地点，包括坚固家具边、内墙墙根、厨房等空间小的地方。此外，躲避时千万别靠近窗边或跑到阳台上，这两个地方最危险。

躲避过程中，保持身体蹲下或坐下，身子蜷曲，尽量缩小自身占有空间;抓住桌腿等牢固物体;能随手抓一个枕头或坐垫护住头部、眼睛，掩住口鼻。

地震过后，可从建筑物迅速撤退到室外空地上。在路线的选择上，应选择楼梯，千万别乘电梯。

在公共场所时发生地震。应就地蹲下或趴在排椅下，避开吊灯、电扇等悬挂物，保护好头部;千万不要慌乱地涌向出口，避免被挤到墙或栅栏处;在商场书店等场所时，应选择结实的柱子边或内墙角等处就地蹲下，远离玻璃橱窗、柜台或其他危险物品。

在户外发生地震。应选择开阔地点蹲下或趴下，不要随便返回室内，避开人多的地方;避开楼房、水塔、立交桥等建筑物;远离电线杆、路灯、牌等危险物、悬挂物;避开狭窄街道、危墙等场所。

在学校里发生地震。不要马上往外跑，应迅速用书包护住头部，抱头、闭眼，躲在各自的桌子下面。待地震过后，再向室外转移。在室外操场等地，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。

同学们，灾难无情，生命无价。做为未成年人，我们更要提高安全防范意识，平时要加强学习，提高自救自护能力，掌握在危急情况下机智逃生的本领，并积极向家长、朋友和邻居宣传，让更多的人关注安全，珍爱生命。

防汛防灾演练篇二

大家好！2008年5月11日，经国务院批准，自2009年起，每年5月12日为全国“防灾减灾日”。开展好“防灾减灾日”活动，有利于引起广大师生对防灾减灾工作的重视，增强师生灾害风险防范意识;有利于普及防灾减灾知识，增强综合减灾能力;有利于加强防灾减灾基础建设，提高快速反应能力。

近年来安全教育越来越得到社会各界的重视，中小学师生安全意识也随之增强，防范能力逐渐提高，但是重特大伤亡事故仍时有发生，安全问题不容乐观。据联合国专家统计分析，每年全球死于意外事故约200万人，其中青少年儿童接近100万人;我国每年死于意外事故的少年儿童(18岁前)约8万人，

我国每年死于交通意外事故的少年儿童高达数千人。面对每一次残酷的事故，面对每一个鲜活的生命在瞬间逝去，我们每一个管理者和教师应该承担起应有的责任，发挥积极的作用。每一个同学都应当视自己的生命为最宝贵的.东西，都应当时时关爱自己和他人的生命。

对同学们的安全，希望记住以下几点：

1.在各项运动中要注意运动安全。上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。操场上的体育运动器械，必须在老师的指导、监督下使用，不允许任何人私自攀爬、玩耍。

2.要注意交通安全。乘校车和公共汽车的同学要相互礼让，文明乘车。同学们，请你们一定要记住，不要拿自己的生命安全开玩笑。

3.同学们我们自己的所作所为也要有安全意识。不能感情用事。因此，在同学间遇到矛盾时，要冷静、理智，不能发生同学间打架的.事件，甚至找外来人聚众斗殴，一定要自觉遵守校规校纪。

4.课间文明，不大声喧哗，不追逐打闹，进出走廊不奔跑，不嬉戏，不在走廊和门洞玩耍。保持校园安静，在校内做到轻声、慢步、靠右行。不在走廊拍球及从事体育性活动、追跑嘻戏或打闹喧哗。

5.要注意食品安全。夏天到来，气温渐高，食物中毒事件开始增多，同学们不要买过期的、变质的、不卫生的食品，尽量不要在街头小摊上买东西吃。吃饭喝水都要讲卫生，要加强身体锻炼，预防传染病。

6.要远离网吧，网吧里人员复杂，如果上网次数多了，就很容易成瘾。同学们，为了自己的学业，为了自己的前程，为

了自己身心的健康，为了家庭的幸福，请远离网吧。

7.夏天到来，气温渐高，同学们千万不要野浴，防止溺水事故的发生。

8.不和生人搭讪，防止坏人拐骗，现在的社会比较复杂，作为小学生我们要做到生人的话不听、生人的事不做、生人的路不带、生人的东西不拿。

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，努力增强自我防范能力，做到警钟长鸣。让我们做一名“加强防灾减灾,创建和谐校园”的文明守护者。

防汛防灾演练篇三

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是：防灾减灾，警钟长鸣，2008年5月12日，我国四川省汶川县发生了8。0级特大地震，为了纪念这个日子，国务院决定每年的5月12日确定为“防灾减灾日”，今年是第六个“防灾减灾日”。

我们的身边不可避免的存在着各种各样的灾害的侵犯和隐患，如台风、暴雨、火灾、地震、雷电、交通事故等等，因此，对我们全体师生而言，提高“防灾减灾”意识显得至关重要。灾害确实可怕，但比灾害更可怕的是无知，我们相信只要认真学习“防灾减灾”的基本常识，提高逃生的自救互救常识，我们完全可以把灾害的损害降低到最低，甚至完全可以避免灾害的发生。

第一，要从课堂内外多种渠道了解灾害的起源以及怎样自救。比如，地震了怎么办？刚才我们进行了演练。既首先要冷静，要在老师的指挥下迅速抱头、闭眼，躲在各自的课桌下，绝不能乱跑或跳楼，待地震过后再有序地撤离。

第二，除了了解这些知识之外，我们要认真参加学校安排的应急演练活动。学校每学期都会安排一次应急演练，同学一定要重视，而不单单是觉得好玩，应付了事。

1、上下楼梯靠右行，讲究秩序，轻声慢步，防止踩踏的事件的发生；不在教室、走廊追赶、打闹、大声喧哗。

2、现在春夏交替季节，温差大，同时也是病菌滋生的季节，同学们要注意保暖，教室多通风，勤洗手，注意个人卫生，防止传染病的发生。

3、夏天到来，气温渐高，食物中毒事件有可能增多，同学们不要买过期的、变质的、不卫生的食品，尽量不要在街头小摊上买东西吃。

4、天气渐暖，不要私自下河、塘、水库游泳。在各项运动中要注意运动安全。上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。

5、同学们的所作所为也要有安全意识，不能感情用事。在同学间遇到矛盾时，要冷静、理智，不能发生同学间打架的事件，更不能找外来人解决。

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，努力增强自我防范能力，做到警钟长鸣。让我们行动起来，识别灾害风险，提高应对能力。

防汛防灾演练篇四

当前，学生溺水死亡已成为中小学生非正常死亡的头号杀手，给家庭、学校和社会造成了不可挽回的损失，令人惨痛、教训深刻，同时，也给我校的安全工作进一步敲响了警钟。

（一）、游泳小常识：（五点）

1、必须在家长（监护人）的带领下去游泳。单身一人去游泳最容易出问题，如果你的同伴不是家长（成年人），在出现险情时，很难保证能够得到妥善的救助。

2、身体患病者不要去游泳。中耳炎、心脏病、皮肤病、肝、肾疾病、高血压、癫痫、红眼病等慢性疾病患者，及感冒、发热、精神疲倦，身体无力都不要去游泳，因为上述病人参加游泳运动，不但容易加重病情，而且还容易发生抽筋、意外昏迷，危及生命。传染病患者易把病传染给别人。另外女同学月经期间均不宜游泳。

3、参加强体力劳动或剧烈运动后，不能立即跳进水中游泳，尤其是在满身大汗，浑身发热的情况下，不可以立即下水，否则易引起抽筋、感冒等。

4、被污染的（水质不好）河流、水库、有急流处、两条河流的交汇处以及落差的河流湖泊，均不宜游泳。一般来说，凡是水况不明的江河湖泊都不宜游泳。

5、恶劣天气如雷雨、刮风、天气突变等情况下，也不宜游泳。

（二）、游泳前要做好准备班会。

毛孔迅速收缩，刺激感觉神经，轻则引起肢体抽筋，重则引起反射性心脏停跳休克，很容易造成溺水死亡。

2、如何准备：

通过跳跃、慢跑使身体发热但不出汗至2-4分钟。其目的是使身体内各个器官进入到班会状态。

做徒手操：（体育课老师经常采用的）使身体各关节、韧带

及身体肌肉做好充分班会准备，以防受伤。

入水前用冷水淋浴一下，以适应水温，然后下水。

水上准备工作。入水后不宜马上快速游泳，更不宜马上流入深水区。应在浅水区适应一段时间后，再逐渐加速。

（三）、游泳过程中应注意的问题：（四点）

1、应该相互关照、相互关心，而不应该相互嬉水，或捉弄对方。一起去游泳，如果有人提前上岸，要告诉同伴，一起去游泳应该一起回家。

2、到天然游泳场所（如江河、水塘、水库）游泳，应该有家长、亲人或老师的带领。特别强调初学者不要到野外去游泳。

3、要注意休息，不要长距离游泳，不要远离伙伴。如果感到身体不适，要告诉同伴并上岸休息，在岸上观看同伴游泳，留心他们的安全。

4、中小学生不游潜泳，更不能相互攀比潜水的时间谁更长，潜水的距离谁更远。这样做很容易发生危险。

（四）、游泳中的紧急情况及自救。（三点）

1、抽筋：是肌肉不自主的强直性收缩，水温过低或游泳时间过长，都可能引起抽筋，发生抽筋时最重要的是保持镇静，不惊慌。

2、一般处理办法。

（1）如果发现有抽筋现象，应马上停止游泳，立即上岸休息，并对抽筋部位进行按摩。

（2）如果在深水中发生抽筋，且自己无力处理，而周围又无

同伴时，应向岸边呼救，千万不要慌张。

3、在水中解脱抽筋的方法，主要是牵引抽筋的骨肉，使收缩的肌肉伸展和松驰。具体的解脱方法如下：（6个方面）

（1）手指抽筋时，将手握成拳头，然后用力张开，这样迅速交替做几次，直到解脱为止。

（2）一个手掌抽筋时，另一手掌猛力压抽筋的手掌，并做振颤动作。

（3）上臂抽筋时，握拳，并尽量曲肘，然后用力伸直，反复几次。

（4）小腿或脚趾抽筋时，先吸一口气，仰卧在水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋的脚趾，并用力向身体方向拉，另一只手压在抽筋一侧肢体的膝盖上，帮助伸直，就可以得到缓解。如一次不行，可心连续做几次。

（5）大腿抽筋时，吸一口气，仰卧水上，弯曲抽筋的大腿，并弯曲膝关节，然后用两手抱着小腿用力使它贴在大腿上，并加振颤动作，最后用力向前伸直。

（6）胃部抽筋时，先吸一口气，仰浮水上。迅速弯曲两大腿，靠近腹部，用手稍抱膝，随即向前伸直，注意动作不要太用力，要自然。

1、发现溺水者如何将其救上岸。

方法一：可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边；

方法二：若没有救护器材，可以入水直接救护。接近溺水者时要转动他的髋部，使其背向自己（为什么？）然后拖运。

拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。

特别强调：未成年人发现有人溺水，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，或利用救生器材呼救，未成年人保护法也规定：“未成年不能参加抢险等危险性班会。”这也是我们学校为什么要强调学生去游泳要由家长带领。

2、如何开展岸上急救（四步）

（1）当溺水者被救上岸后，应立即将其口腔打开，清除口腔中的分泌物及其他异物。如果溺水者牙关紧闭，要从其后面用两手的拇指由后向前顶住他的下颌关节，并用力向前推进。同时，两手的食指与中指向下扳颌骨，即可搬开他的牙关。

（2）控水。救护者一腿跪地，另一腿屈膝，将溺水者的腹部放到屈膝的’大腿上，一手扶住他的头部，使他的.嘴向下，另一手压他的背部，这样即可将其腹内水排出。

（3）如果溺水者昏迷，呼吸微弱或停止，要立即进行人工呼吸，通常采用口对口吹气的方法效果较好。若心跳停止还应立即配合胸部按压，进行心脏复苏。

（4）注意，在急救的同时，其他要迅速打急救电话。或拦车送医院。

1、发洪水时应注意往高处逃；

2、尽力躲避大浪；

3、尽量抓住浮托物；

4、挥动鲜艳衣物呼救；

5、洪水来之前要准备好食品、药品、手电筒等，并选好转移的路线和地点。洪水来时要听从街道、乡村政府干部的指挥，

全家带上食品和衣服转移到安全的地方去。

6、洪水来时，如正在教室上课，要听从老师的指挥，有秩序地转移，紧急时要抓牢课桌、椅子等漂浮物，尽可能与老师、同学在一起，等待营救，千万不要独自游泳回家。

山区山洪暴发，山沟、河滩中水深齐膝，水流又急时，学生不能单身过河。如学校未停课，上学、放学必须通过时，可在家长、老师护送下，几个同学手拉手，与水流方向斜叉过河，当水深过膝时，几个学生一起也不能过河，放学路上遇桥梁、道路坍塌，不能冒险通过，可返回学校留宿或请老师想别的方法。

防汛防灾演练篇五

大家早上好!今天我在国旗下演讲的主题是《防灾减灾，警钟长鸣》。

过几天是汶川地震十周年，也是我国第九个“防灾减灾日”□20xx年5月12日14时28分04秒，四川省阿坝藏族羌族自治州汶川县发生里氏8.0级地震，地震造成69227人遇难，374643人受伤，17923人失踪。8级大地震，强度之大，波及面之广前所未有。汶川大地震爆发!其能量相当于400颗广岛原子弹!许多地方都被夷为了平地□20xx年3月2日，国家减灾委、民政部发布消息，经国务院批准，自20xx年起，每年5月12日为全国“防灾减灾日”。今年5月12日是我国第九个“防灾减灾日”。

今天，利用国旗下讲话时间，我再次对大家作一些警醒和提示：

一、我们要认真参加学校安排的应急演练活动。汶川地震来临之时，绵阳安县桑枣中学的师生，在1分36秒内全部从教室安全撤离到操场，毫发无损，2200多个学生，98位老师，没

有一个伤亡。原来该校每学期都要组织一次紧急疏散演习，师生认真参与其中。我们学校每学期至少都会安排一次应急演练，希望同学加以重视，而不单单是觉得好玩，应付了事。

二、在各项运动中要注意运动安全。上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。操场上的体育运动器械，必须按规定使用，不允许任何人私自攀爬、玩耍，发现运动器械坏了，要及时报告老师。

三、要注意交通安全。红灯停，绿灯行，严禁逆向行驶或行走，横穿公路要走人行横道，乘坐公共汽车要相互礼让，文明乘车。

四、同学们遇事不能感情用事，在同学间遇到矛盾时，要冷静、理智，及时向老师求助，妥善解决误会或纠纷。

五、课间文明，不大声喧哗，不追逐打闹，进出走廊不奔跑，不嬉戏，不在走廊和门口玩耍。保持楼道内安静，做到轻声、慢步、靠右行。不在教室走廊从事体育性活动、追跑嘻戏或打闹喧哗。 第六、要注意食品安全。夏天到来，气温渐高，食物中毒事件有可能增多，同学们不要买过期的、变质的、不卫生的食品，不要在街头小摊上买东西吃，预防传染病。

六、注意游泳安全。学校严禁任何同学私自到海边、水库、池塘、溪流、江边等危险水域游泳或戏水，学生外出游泳必须在家长的陪同下到正规的游泳池进行，确保安全与锻炼。

同学们，纪念是为了科学地认识灾难，我们要珍惜生命、热爱生命，特别是要学习抗震救灾中展现出来的不屈不挠、克服困难、无私奉献、积极向上的精神，努力学习、提高本领，将来为国家、为社会做出一份贡献。

我的演讲完毕，谢谢大家！