

# 灾害过后演讲稿三分钟 减轻灾害风险守护美好家园演讲稿(优秀7篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

## 灾害过后演讲稿三分钟篇一

大家好！我演讲的题目是《防震减灾，珍爱生命》。

地震，好似承载着大自然的愤怒，携万钧之力，轰响前来，一瞬间，山崩地裂，家园摧毁，生命消逝。20\_\_年汶川地震时，有一位母亲，被塌下来的房子压死了，但她的姿势很奇怪，双膝跪着，整个上身向前匍匐着，双手扶着地，支撑着身体。当人们小心地把废墟清理开时，发现在她的身体下面，还躺着她的孩子，大概有3、4个月大，因为有母亲身体庇护着，他毫发未伤。母亲临死时，用手机写了一条短信：“亲爱的宝贝，如果你能活着，一定要记住，我爱你！”感动了无数人。

首先，我们准备好一个透明、带盖的塑料瓶、温水和打火机以及一个纸棒。（边比划边说），我们先把塑料瓶中加入1-2厘米高的温水，然后呢把瓶子放倒，再用火柴点燃纸棒，再把它吹灭，然后我们把纸棒放进瓶子里面，让烟能流进去面，然后迅速的拿出纸棒并且盖紧瓶盖。这个时候我们使劲晃动一下瓶子，然后挤压一会瓶身，好了，现在我们把瓶盖拧开，再次挤压瓶子一会，大家看，瓶子上就产生了云。

是不是很神奇啊，你知道这是为什么吗？

这是因为云的形成要两个必备条件：微粒（像灰尘、烟粒等

等)和冷却的温暖、湿润的空气。纸棒燃烧的烟粒放在瓶子里相当于增加了瓶中的微粒，挤压瓶子让瓶子里面温度升高，放手又会让瓶里温度降低，整个过程满足了云形成的然后放手两个必备条件，所以就有云产生啦。

小朋友们，你们学会了吗?好的，今天的节目就到这，我们下期再见啦!拜拜!

地震是可怕的，当灾难来临时，我们该怎样挽救生命呢?

首先，千万要镇静，不要慌乱。

其次，如果你在室外，千万不要靠近电线杆、楼房、树木，应该跑到空地;如果你在室内，寻求一些小开间，比如卫生间和厨房，可以提供一些水源和食物，提高存活率。正确的避震姿势是蹲位、护头。

最后，坚强地活下去。因为在地震中，不少无辜者并不是因受伤致死，而是由于精神崩溃，失去生存的希望，在极度恐惧中自己“扼杀”了自己。

同学们，生命只有一次，我们要倍加珍惜，让我们未雨筹谋，期待生命的奇迹!

我的演讲完毕，谢谢大家!

## 灾害过后演讲稿三分钟篇二

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。

20xx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。

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！

## 灾害过后演讲稿三分钟篇三

大家早上好！

水是我们人类的生命之源，但是每年有好多人因为不注意安全而被淹死，像今年暑假就有这样的事发生。

7月5日，有三位小学生认为自己游泳水平很高，三个人就约好一起去河里游泳。当他们游得正高兴时，其中的一位同学不知怎么的突然游不动了，他在水中挣扎了许久，接着溅起一片水花就不见了。游在前面的同学吓得目瞪口呆，赶紧跑上岸大喊救命。大人们赶到河边捞上孩子，就把他送到医院，但还是抢救无效而死亡。

游泳虽然好玩，但是安全是最重要的，无论你多厉害，如果一个不小心就会出事的，俗话说：“不怕一万，就怕万一”。所以为了安全起见，同学们想去游泳的话一定要跟家长一起去。

我还想提醒大家：

一、最好不要去山塘水库游泳；

二、当发现有人淹没时，要冷静，尽量想办法救人；

三、有人救上来时，用双手相扣按住病人的胸口，往下按15下……

珍爱生命，就要注意安全，不要被那些表面没有危险的事物所迷惑、所吸引。

青少儿童年是祖国的明天，民族的希望。提高青少年儿童的综合素质，特别是少年儿童的学习能力、生活能力、生存能力，都是开展素质教育的重要课题。如今的社会里，车祸、中毒、溺水。剥夺了许多宝贵的生命，尤其是溺水最为严重了。其实溺水是可以避免的。

少年儿童天性好动，他们对生活的一切新奇刺激反应敏感，好奇心强，喜欢冒险，同时由于他们缺少生活经验，对周围事物、环境可能构成的危及安全的因素认识不够，因而他们往往在突发事件中最容易受到伤害。例如，几个同学一起去

江边游泳，这很危险：如今江水污染严重，对皮肤不好，再加上采砂使得水域情况复杂。会游泳者，如果发生小腿抽筋，要保持镇静，采取仰泳，用手将抽筋的腿向背侧弯曲可是痉挛松懈，然后慢慢游回岸边。

1、不到瓯江边游泳。尤其是郊游、旅行时由于不知水情深浅缓急，极易发生溺水事故。

2、学游泳时必须有专职教练或者会游泳的大人在场指导与保护，并且带上救生圈，如在海边，最好有救生衣。

3、会游泳者在下水前也不能忽视准备活动，并且不能逞能，不要太疲劳。

4、坐船时注意安全，别掉入水中。

青少年儿童游泳时，由于各方面的原因，导致溺水事故层出不穷。另外城市下水道井盖丢失现象严重。希望大家提高安全意识，防患于未然。

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 灾害过后演讲稿三分钟篇四

虽然科技的进步还不足以预防所有的灾害，但是科技可以让我们尽早了解这些信息并及时采取一些有效措施。如基本的防灾知识和自卫知识。遇到地震是，我们要尽自己的能力使灾害变为最小，在家中，当地震发生时，千万不能滞留在床上，不能站在房间中央，这都是身体最暴露、最不安全的地方。住高楼的朋友，较安全的躲避地方有牢固的桌下或床下，低矮、牢固的家俱边。开间小、有支撑的房间，如卫生间，内承重墙墙角。有些同学因为慌张，选择跳楼，这更是不可取的行为，不要到阳台上或楼梯上。不要去乘电梯。若门打不开要抱头蹲下，抓牢墙上的扶手。不要到处乱跑，特别不

要到楼道人员拥挤的地方去。在学校行动听老师的指挥。震时千万不要慌乱拥挤外逃，待地震过去后再由老师带领，有组织地疏散。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。不要乱跑、乱挤，待地震过后再按老师指挥行动。

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。不能脱险时，应设法将手脚挣脱出来，消除压在身上的物体，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。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。

以上是针对地震灾害的一些具体措施，除此之外我们生活中还有许多来自自然的灾害，如这一段时期以来，多雷雨天气，这时我们要防雷击，特别是这两个星期以来，我省便进入了雨季，降雨频繁，雨量增大，暴雨、阵雨时时降落，雨季安全问题，显得特别重要。现在，就让我们一起来学习掌握雨季要注意的安全知识吧。

### 一、雨天行走注意事项：

- 1、不要在机动车道上行走，要在人行道上行走。
- 2、雨伞、雨衣尽量不要遮挡眼睛，保证看清道路。
- 3、过路口时，要注意观察来往车辆，不要与机动车抢道，最好穿着色彩鲜艳的衣服，以便让司机尽早发现目标，提前采取安全措施。
- 4、不要在路上追逐打闹，雨天道路湿滑，精力要集中，速度比平常慢些，避免摔跤。

5、注意绕开低洼地，不平地，为大量雨水积聚，我们不知深浅，容易陷入，摔倒等，导致未的严重后果发生。

二、雨季要注意防雷电伤害：

1、不要站在高处。

2、不要到树下或建筑物墙边躲雨。

3、不要从电线底下通过，更不要用手去触摸电线。

4、不要赤脚在室外行走或玩水。

5、不要打手机和操作一切电器设备。

三、雨季要避免摔伤和踩踏事件发生：

雨天路滑，操场、楼梯、走廊因雨水容易滑倒，我们要做到：

1、不要在操场、楼梯、走廊追逐、打闹，走路要慢行。

2、上下楼梯要有秩序，不拥挤，不冲撞。

3、不要在楼梯、走廊玩游戏。

4、一旦需要紧急疏散的时候，要在老师的带领下，有秩序地撤离，避免踩踏事件发生。

四、风雨季节，别忘关好门窗：

为了避免雨水飘进教室及防止偷盗事件的发生，我们在离开教室时，要注意关好门窗。

同学们，风雨季节，安全第一，让我们切实增强安全意识，牢记安全注意事项，学会自我保护，安全快乐地度过每一天。

另外，还要注意身边的安全，5月20日的报子上刊登了一则消息，南昌市某一中学的学生在课间玩耍，有一同学被绊倒，致使左肱骨髁上骨折，伤情鉴定为十级伤残，学生被赔偿31000余元。看视很小的一件事，却往往由于自己的不重视，以为没什么大不了的，而酿成不可挽回的恶果，以前也听过某一小学生在亲打时，被同学的笔不小心伤到了眼睛，后来没有重视，造成眼睛的失明，近期，我也看见不少初中同学在课间仍然追逐打闹，特别是有的同学手上拿着棍棒等东西追打，如初二的付志凌同学就有拿着棍子甚至拿垃圾筒盖进行打闹，这既易破坏公物，又存在安全的隐患，所以要求全校所有的学生要提高自己的安全意识，在课间禁止追逐打闹。如果发现一扣文明班风3分，如果再次发现，给予警告处分。安全无小事，同学们要处处小心，时时警惕，不断规范自己的行为，约束自己的行动，给他人给自己一块安全的净土。

## 灾害过后演讲稿三分钟篇五

茶余饭后，总喜欢缠着妈妈给我讲小时候的事情。今天妈妈讲了我十一个月时经历的那次地震。

当时姥姥陪着我在楼房里玩，突然房顶的电灯开始摇晃了起来，巨大的地震波让姥姥摔了个踉跄。当反应过来是地震后，姥姥抱起我就往楼下跑，到楼下才发现房门钥匙没带，大冷天里我还光着双脚，空地上已经站满了人。大家七嘴八舌地讨论着，安慰着身边的人。还好，在户外呆了两个小时，没有余震发生，才惴惴不安地回了家。

学习了地理知识的我，饶有兴趣地同妈妈聊起了地震。地震是人类依赖的自然界中所发生的异常现象。它属于自然灾害的一种。自然灾害有许多种，地震、酸雨、火灾、水土流失等，排在首位的要数地震了。据调查，全国有许多地方发生过大地震，1976年的唐山大地震，20\_年的汶川大地震，均有数十万人死亡和受伤。在我们身边小震更是不断，4月29日山



西大同的天镇县就发生了一次震源深度15公里的3.1级小震。

地震是因为地壳中两块板块发生碰撞而产生的，虽然地壳离地表不太远，但人们却看不见。不过大家也不必过分担心，地震不是不可预测的。地震前小狗会狂吠想要冲出家门，老鼠成群成群地逃走等。当你看到这样的情况后，应该马上通知地震局等相关部门并快速撤到空旷地区，尽量不要靠近大楼等建筑物。

地光、地声、轻微晃动是地震的前兆，有这些现象出现时离地震的时间平均只有十多秒，最长也只有半分钟。记住，地震来了，你得救活你自己。如果在家中来不及逃走，就躲在一个小房间里，躲到“生命三角”下，注意保护头部；在电影院等公共场合时要躲在椅子下面，听电影院工作人员的指挥有序撤离；若在上体育课只需待在操场上，小心大楼倒塌即可；假如在教室里上课就躲到课桌椅之下注意保护头部，听老师安排有序撤离；如果被压在废墟底下，就不要盲目乱动，要冷静，先把手抽出来，慢慢儿地挪动身体，保持呼吸顺畅，想办法自救，若无法自救要保持体力，等待救援人员的来临。

灾难其实并不可怕，只要人们增强防范意识，就能减少灾害带来的损失。地动天不塌，大灾有大爱。

## 灾害过后演讲稿三分钟篇六

我们的生命因此而不再简单，不仅仅是心跳的速度和呼吸的重复。无数次生命的结合创造了我们，在自然完成了它的神奇之后，我们开始以生长的渴望和精神的丰富延续人类生命的活力。是的，每一个人都具有这样重要的意义，这就是生命的神圣。

也许，这离我们的生活似乎遥远了一些。我们平凡甚至感到卑微，我们的生命与那些伟人相比如同云泥，无法同日而语，走过的一生可能留不下值得别人看上一眼的痕迹。可是，我

们的心在跳，血在流，喜怒哀乐同样也铺满了我们的一生。这一切如此自然和生动，甚至是多么美妙，值得珍视和自豪！我们用自己饱满的生命装点了这个世界，如果上天有灵，他该为我们生命的鲜活感到惊讶和赞叹。

是的，美丽的叙述只能属于欢乐的心灵。生活当然艰难和不易，生命的过程因此找不到同样的轨迹。当人生的得意让一些人欣喜不已时，另一些人的头顶却正布满愁云。同样是早晨，有人为太阳的升起而兴奋，有人却仍为昨夜风雨伤神。这就是生活，这就是由我们一个个生命的运动组成的生活。在这生活中，我们时时刻刻留意着自己的位置，在它的变化中交替着喜怒悲欢的心情。我们年轻，因此敏感易动，一时的挫折会迅速在内心放大成无法挽回的绝望。这时，所有的对手消失了，因为不再想去应战，不用再去努力，不必再为克服艰难而操心。在这一刻，虽然软弱布满心中，但却可以充分感受自己的强大，因为那内心仅存的一丝勇气，足以击倒最后的一个目标，那就是自己无辜的生命！

珍爱生命！是的，这是唯一的选择。尽管将继续面对让我们感到心痛欲绝的现实，但那真的就是无法拒绝无法改变了吗？所有的希望其实就在我们的生命之中，热爱它，用所有的力气守护它，让它茁壮，让它以顽强的成长抵挡厄运和失败的嘲弄。既然生命是属于自己的，那么有什么样的理由允许自己把它交给残酷的死亡呢！

还有生命的价值。如果我们再努力试一试热爱自己来之不易的生命，那么，会发觉它可以为自己，为亲人，为国家，为民族带来多少欣慰和多少骄傲。

这是真的。

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 灾害过后演讲稿三分钟篇七

经国务院批准，每年5月12日为全国“防灾减灾日”。今天，我们在这里隆重举行“防灾减灾日”活动启动仪式，目的是按照国家减灾委统一部署，进一步动员全省开展好我国首个“防灾减灾日”各项活动，推动我省防灾减灾救灾工作不断发展。在此，我谨代表省政府、省减灾委，向前来参加活动的同志们、朋友们表示热烈的欢迎！向精心筹备这次活动的广州市政府、省直各有关部门表示衷心的感谢！向一直以来关心、支持和从事防灾减灾救灾工作的同志们、朋友们表示崇高的敬意！

自然灾害是人类社会面临的共同挑战，一部人类社会发展进步的历史，也是不断与自然灾害作斗争的历史。近年来，在全省各级党委政府和全省军民共同努力下，我省防灾减灾救灾工作取得了可喜成绩，防灾减灾工程体系建设、灾害预警预报、应急管理、紧急救助、灾后重建工作取得了长足进步。特别是去年，我省接连战胜\_\_年一遇低温雨雪冰冻灾害、严重洪涝灾害和超强台风袭击，出色完成了汶川地震抗震救灾任务，为灾区安定、社会稳定和经济社会发展作出了应有贡献。但是，我们也要清醒地看到，我省是灾害多发易发省份之一，灾害种类多、分布地域广、发生频率高、造成损失重。特别是全球自然灾害问题恶化的势头尚未得到遏制，随着全球气候变暖，人类活动范围和强度的扩大，我省也同样面临越来越严重的灾害威胁，抗灾救灾任务仍然十分繁重。

中央、国务院和省委、省政府历来十分重视防灾减灾工作。要求必须把防灾减灾作为关系经济社会发展全局的一项重大工作进一步抓紧抓好。在汶川特大地震一周年即将到来之际，国家减灾委部署开展“防灾减灾日”活动，具有十分重大的现实意义。这不仅有利于进一步唤起社会各界对防灾减灾工作的高度关注，增强全社会防灾减灾意识，而且有利于普及全民防灾减灾知识，推广全民避灾自救技能，同时，也将极大地推动各级政府不断提高综合减灾能力，最大限度地减轻

自然灾害对广大人民群众生命财产造成的损失。各级、各部门要认清形势，提高认识，加强领导，扎实工作，认真贯彻落实好国家减灾委关于做好“防灾减灾日”活动的各项部署，确保在5月12日前后将“防灾减灾日”活动推向高潮。

同志们，朋友们，做好防灾减灾工作是一项复杂的系统工程，需要全社会共同参与。让我们携起手来，万众一心，共同推动我省防灾减灾工作再上新台阶，为促进我省经济社会平稳较快发展作出新的更大贡献。

最后，祝全省“防灾减灾日”活动取得圆满成功！