

2023年方案设计说明书(优质5篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

防震减灾演讲稿篇一

当地震突如其来，如果咱们能够采取正确科学的逃生及自救方法，那么就会把人员伤亡降低到最小程度。为强化学校师生的安全防范意识，提高自救互助本事，按照教育局统一要求，遂平瞿阳二小进取制定预案，并全力部署做好充分准备，于5月11日午时开展了逃生自救演练活动。本次活动主要由两个部分组成：一分钟课桌下防震演习活动及地震后的疏散演练。县公安局莲花湖有关领导受邀前来观看。

之后开始逃生自救安全演练，有四年级五个班的学生及六年级四个班的学生——孩子们在教室里静静的学习，忽然信号员发出：“地震警报”信号。

（学校铃声）同学们迅速拿起课本抱头，钻到课桌下，尽量蜷曲身体，降低身体重心，最终一排靠里的同学面向墙，蹲在墙角处。一分钟后，信号员发出“地震解除”信号（哨声）：教师告知学生，地震已过，此刻撤离教室，进入紧急疏散演练环节。在教师的统一组织下，孩子们不着急、不慌乱，纷纷用书本遮捂头部，有序、快速地跑出教室，并按照预定的疏散路线，迅速撤离到事先指定的地点，成功进行了安全撤离。

经过这次防灾减灾的活动，师生的防灾减灾意识有了必须的

提高，同时也培养了学生一切行动听从指挥和团结互助的品德。

防震减灾演讲稿篇二

大家早上好！

今天我们国旗下的. 讲话主题是——防汛减灾、安全至上。

最后这周是我校安全教育周，昨天市里紧急文件，我市已进入夏季强对流天气多发期，短时强降水、冰雹、雷雨大风等灾害性天气多次发生，据气象部门预测，6月28日和6月30日—7月1日我市将出现2次大范围降水过程，并伴有短时强降水、冰雹、雷雨大风等强对流天气。为做好灾害性天气防御工作，切实提高抗灾、减灾、自救的能力和安全意识。学校根据上级要求，利用周六日对校舍、供电线路、围墙、树木等各种建筑设施进行及时排查，维修和加固，同时向全校师生提出以下几点要求和建议。

1、要经常注意天气预报，密切注视天气变化，了解掌握灾情预报，按时上下学，早晨7点半以后到校，中午2点20后到校。下学静校铃响前必须离校。遇到雷雨、冰雹等恶劣天气，课间听从班主任老师安排，尽量不外出，要求家长上下学准时接送。老师们上下班也要注意防汛安全。

2、各班主任要通过多种形式，有针对性地开展汛期安全教育，并通知家长准时接送，增强防范意识和自救自护的能力，做到防患于未然。

3、从今天起，要求全体老师按照排班准时到达重点岗位值班，指挥到位，切实负起责任，带班人员全天候查岗。

4、汛期严禁各班组织学生外出及重大活动。在放假期间同学们也不要私自组织到有洪水灾害的地方活动。

6、班主任要做好班级安全排查以及矛盾纠纷工作，发现问题，及时上报。

老师们，同学们，这个期末高温陪伴着我们，大雨、冰雹不时光顾，因此我们要提高警惕，消除安全隐患，下学离开学校前谨记关闭电灯、电扇等，拔去所有用电插头，关闭门窗。

同学们，期考即将来临，让我们在风雨中潜心复习，在酷暑下磨砺自己，共同度过一个充实、安全、文明的期末。

防震减灾演讲稿篇三

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，一瞬吋，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。

防震减灾演讲稿篇四

大家好！天有不测风雨，人有旦夕祸福。自然灾害包括人造灾害，都是人类的敌人。

地震是由于地球内部的力量引起部分地面快速的震动，它是一种自然现象。全世界每年发生大大小小的地震约有500万次，其中人们可以感受到的只有5万次，能造成破坏性的强力地震每年约有十几次，破坏性特大的地震每年约有一次。

在地震时，我们须知的有十条分别是：

- 一、躲在桌子等坚固的家居的下面。
- 二、摇晃时灭火，失火时立即灭火。
- 三、不要慌张地向户外跑。
- 四、将门打开，确保出口。
- 五、户外的场合，要保护好头部，避开危险的地方。
- 六、在百货公司、剧院时，依工作人员的指示行动。
- 七、汽车靠路边停车，管制区禁止停车、行驶。
- 八、务必注意山崩、断崖落石或海啸。
- 九、避难时要徒步，携带物品应在最小限度。
- 十、不要听信谣言，不要轻举妄动。

也许有人会好奇，为什么要在地震时关火？因为如果不关火的话，可能会引起火灾、爆炸等事情，这样会使危险变得更大。

因此，我们要多多观察，注意防震减灾！

谢谢大家！

防震减灾演讲稿篇五

大家早上好！今天我演讲的题目是“防震减灾，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“防震减灾日”。每年5月9日至15日为“防震减灾日”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。

防震减灾演讲稿篇六

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。今天大家表现（现场评价）。

1、上下楼梯靠右行，讲究秩序，轻声慢步，防止踩踏事件的发生；

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。

防震减灾演讲稿篇七

我们要学习地震知识，不让生命死于无知！

1. 如果正在上课，地震来了，同学们一定要在老师的指挥下，迅速抱头，闭眼，赶快躲在自己的课桌旁边。

2. 第一次震感过后，大概也就是在几十秒钟，还是在老师的'指挥下迅速、有序的，抱头，撤离教室，在楼道里不要惊慌，又要喊叫，不要拥挤，避免踩伤，摔伤，冲出教学楼，冲向操场。

3. 如果正在操场上上体育课，可原地不动，蹲下或趴下，双手护着头部，注意避开高大建筑物。

4. 应该强调的是千万不要跳楼！不要在窗台边上去！也不要到走廊的护栏边上去，更不要尖叫，不要拥挤，迅速撤离教室、教学楼。

因为地震预警时间短暂，室内避震更具有现实性，而室内房屋倒塌后形成的三角空间，往往是人们得以幸存的相对安全

地点，可称其为避震空间。室内易于形成三角空间的地方是：坚固家具附近；内墙墙根、墙角；厨房、厕所、储藏室等空间小的地方。

在公共场所避震：听从现场工作人员的指挥，不要慌乱，不要拥向出口，要避免拥挤，要避开人流，避免被挤到墙壁或栅栏处。如果是在影剧院、体育馆等处：就地蹲下或趴在椅子下；注意避开吊灯、电扇等悬挂物；并用书包等保护头部；等地震过去后，听从工作人员指挥，有组织地撤离。

最后如果万一不幸被埋在建筑物中，应先设法清除压在腹部以上的物体；用毛巾、衣服捂住口鼻，防止烟尘窒息；要往意保存体力，不要大喊求救，设法找到食品和水，创造生存条件，等待救援。

下面老师就来说一说发生在四川大地震时发生的两个实例。

首先请同学们、老师们记住一个伟大而平凡的名字——谭千秋。

他是四川省德阳市汉旺镇东汽中学的老师。地震发生时他正在上课，强烈的地震突然发生时，谭老师立即组织学生钻桌子下面。而霎间倒塌的水泥板向学生砸来时，谭老师立刻张开双臂扑向桌子上面，用血肉的身躯护佑着桌子下面的四位学生，两天后四位学生全部生还，而他的老师——谭千秋，成了他们和我们永远怀念和敬仰的伟大而光荣的人民教师。“人们发现他的时候，他双臂张开着趴在课桌上，身下还死死地护着4个学生，4个学生都活了！”一位救援的解放军战士向记者描述着当时的情景。

就是这双曾经传播无数知识的手臂，在地震发生的一瞬间从死神手中夺回了4个年轻的生命，手臂上的伤痕清晰地记录下了这一切。

还有一位机智勇敢的老师，令人不能忘怀，他叫刘宁。

刘宁老师是北川县第一中学的教师，在地震发生的时刻，刘宁老师正带领自己班59名学生在县委礼堂参加“五四”青年庆祝会，“礼堂突然在晃动，而且越晃越厉害。”经验丰富的刘老师马上意识到发生了地震。他很快招呼同学们不要乱跑，立即迅速就地蹲下，钻进结实的铁椅子下面。正是刘老师在关键时刻的冷静，全班59名同学无一死亡，只有两名学生受了轻伤。

由此，我们可以看到，虽然我们现在无法避免地震的发生，但我们可能通过掌握预防和减少地震灾害的知识本领使损失降至最低。

同学们，纪念是为了科学地认识灾难，有效地防震减灾。到目前为止，地震预报还是一个世界性难题。地震无法预报，但能预防，这是一项长期而艰巨的任务。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。

最后，祝同学们健康成长，生命无限。

谢谢大家！

防震减灾演讲稿篇八

防震减灾是为了防止并且减轻地震带来的灾害，那么首先就得有防震减灾的意识，下面是关于防震减灾演讲稿250，欢迎阅读！

学习防震减灾知识 珍爱你我宝贵生命 同学们!大家好!地震是自然界10大灾害之一，也是损失最为严重的灾难，带给社

会和人们的是破坏和毁灭。目前，人类对地震的预报，仍然是一道尚未攻克科学难题。我国地震工作者经过30多年的不懈努力，在成功地预地震上，积累了丰富而宝贵的经验。现在全国建有400多个台站，网点2000多个。防震减灾贯彻的是以“预防为主，防御与救助相结合”的方针，重点抓好防震减灾宣传工作。一旦地震发生，主要是保证震时和震后如何有条不紊地进行家庭的防震救灾。

那么，地震发生前有哪些预兆呢？

由于地下岩层受到挤压或拉伸，使地下水位上升或下降；或者使地壳内部气体和某些物质随水溢出，而使地下水冒泡、发浑、变味等。

天雨水质浑，天旱井水冒，

水位变化大，翻花冒气泡，

有的变颜色，有的变味道。

震前一、二天，牛、马赶不进圈，乱蹦乱跳，嘶叫不止，烦躁不安，饮食减少；一些猪羊不吃食，烦躁不安，乱跑乱窜；狗狂叫不止；鸡不进窝，惊啼不止；鸭不下水；家兔乱蹦乱跳，惊恐不安；鸽子在震前数天惊飞，不回巢；蜜蜂一窝一窝地飞走；老鼠反应最灵敏，在震前一天至数天，老鼠突然跑光了，有的叼着小老鼠搬家；有些冬眠的蛇爬出洞外，上树；鱼惊慌乱跳游向岸边，翻白肚等。

震前动物有预兆；老鼠搬家往外逃；

鸡飞上树猪拱圈；鸭不下水狗狂叫；

冬眠麻蛇早出洞；鱼儿惊慌水面跳。

地震前我们又该如何准备呢？

品；最后我们还应该关闭煤气，切断电源，熄灭炉子火等；衣袋里装上家庭成员名单、工作单位、通讯号码等。

地震时我们该怎样求生呢？我们一定要牢记以下几点：

(1) 能撤离时，迅速有序地疏散到选定的安全地区，不要拥挤在楼梯和过道上。

(2) 来不及撤离，应就近避震，震后再迅速撤离到安全地方。例如：在家里可躲在床或桌下面或跨度较小的房间，如卫生间等。在教室里可躲在书桌下或墙角边。在车间里可躲在机床下或小房间。在影剧院，在饭店可躲在椅子下。

(3) 撤到室外或正在室外的人员要选择空旷地带避难。

(4) 避震时，要注意保护头部，如用枕头顶在头上，用脸盆顶在头上，用书包顶在头上，用双手护住头部。

尊敬的老师、同学们：

早上好！

今天国旗下演讲的题目是《防灾减灾，从我做起》。**年5月12日，我们永远记得这个日子，汶川发生了大地震，房屋倒了，亲人没了，家园瞬间成了废墟。那一幕幕都揪痛了我们的心。同学们，为了引起我们对防灾减灾工作的重视，增强灾害风险的防范意识；普及防灾减灾的知识，增强综合减灾的能力。国务院批准，自2009年起，每年5月12日为全国“防灾减灾日”。

近年来安全教育越来越得到社会各界的重视，小学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。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，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。

今天，利用升旗仪式的时间就“安全”这个主题，希望同学们记住以下几点：第一、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。

第二、要注意交通安全。学生们一定要严格遵守交通规则，不能跟着汽车跑，横穿马路时要注意来往车辆。

第三、同学们的所作所为也要有安全意识。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，一定要自觉遵守校规校纪。自己解决不了的矛盾，一定要寻求老师的帮助解决。

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！谢谢！

防震减灾演讲稿篇九

大家早上好！

地震具有突发性，使人措手不及，地震开始时，如果正在屋内，切勿试图冲出房屋。权宜之计是躲在坚固的床或桌下，倘若没有坚实的家具，应站在门口，门框多少有点保护作用。应远离窗户，因为窗玻璃可能震碎。

如在室外，不要靠近楼房、树木、电线杆或其他任何可能倒塌的高大建筑物。尽可能远离高大建筑物，跑到空地上去。为免地震时失去平衡，应躺在地上。倘若附近没有空地，应

该暂时在门口躲避。

切勿躲在地窖、隧道或地下通道内，因为地震产生的碎石瓦砾会填满或堵塞出口。除非它们十分坚固，否则地道等本身也会震塌陷。

地震时，木结构的房子容易倾斜而致使房门打不开，这时就会眼睁睁地把命丢掉。所以，不管出不出门，首先打开房门是明智之举。

发生大地震时，搁板上的东西及书架上的书等可能往下掉。这时，保护头部是极其重要的。在紧急情况下可利用身边的棉坐垫、毛毯、枕头等物盖住头部，以免被砸伤。

地震时，大桥也会震塌坠落河中，此时停车于桥上或躲避于桥下均是十分危险的。因此，如在桥上遇到地震，就应迅速离开桥身。

大地震有时发生在海底，这时会出现海啸。掀起的海浪，会急剧升高，靠近岸边的小舟就十分危险。此时，最好是迅速离开沙滩，远离浪高的海面，才算是安全的。

如果在学校或公共场所一旦发生地震，首先要做到听从老师或现场工作人员的指挥，千万不能慌乱、拥挤。应就地蹲在桌子或其他支撑物下面，用手或其他东西保护头部，尽量避开吊灯、电扇等悬挂物。待地震过后，听从指挥，有组织地迅速撤离。

同学们，我们国家对安全工作越来越重视，为了防止及降低各类伤亡事故的发生，在全国“防灾减灾日”到来之际，我们来审视我们生活学习的行为，我们应该在每个行为细节中都要靠近安全远离危险，做到：上下楼梯慢步轻声靠右行，课间在教室、校园内不打闹，不追逐；体育课上严守上课纪律，听从体育老的话，不无故生事。另外，做到预防传染病

的发生，也是十分必要的。首先我们要提高个人免疫力。做到养成良好的个人卫生习惯，睡眠充足、勤于锻炼、减少压力、足够营养。避免接触发热、咳嗽、流涕等流感症状的病人；注意个人卫生，经常使用肥皂和清水洗手。

同学们！万思安全最重，安全在于未然防范，让我们牢记安全生于泰山，树立安全的意识，时时想安全，处处讲安全，居安思危，就一定会创造出安全和谐的校园环境，我们的生命将会更加亮丽！

我的演讲完毕，谢谢大家。

防震减灾演讲稿篇十

今天是5月12日，我们迎来了第三个全国“防震减灾日”。08年的5月12日，四川省汶川地区发生了自新中国以来最为可怕的灾难，地震造成7万余人遇难，37万余人受伤以及巨大的经济损失。“5.12”是一个需要永远记住的日子。

—
年起，每年的5月12日为全国防灾减灾日，“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。我们高新区的外来人口越来越多，今年的防灾减灾活动周为5月10-5月16日，今年的主题“城镇化与减灾”。城市里高楼耸立，苏州的外来人口越来越多，防震减灾的工作很重要。

作为金色小学的一名学生，我们要珍爱生命，最大限度保护自己，就要学习防震减灾知识和避灾自救技能，那么，我们学生在地震发生时要注意哪些呢？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。

如果在走廊或楼梯上，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。

如果在操场、大街等户外的地方，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。

如果在家里时发生地震，家住一楼的，要迅速钻到床下、桌下，同时用被褥、枕头、脸盆等物护住头部，等地震停止再尽快离开住房，转移到安全的地方；家住高楼的，不要试图跑出楼外，因为时间来不及。最安全、最有效的办法就是，及时躲到两个承重墙之间最小的房间，如厕所、厨房等。也可以躲在桌、柜等家具下面以及房间内侧的墙角，并且注意保护好头部。千万不要去阳台和窗下躲避。

最后如果万一不幸被埋在建筑物中，应先设法清除压在腹部以上的物体；用毛巾、衣服捂住口鼻，防止烟尘窒息；要往意保存体力，不要大喊求救，设法找到食品和水，创造生存条件，等待救援。

同学们，纪念是为了科学地认识灾难，有效地防震减灾。地震无法预报，但能预防，这是一项长期而艰巨的任务。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。

由此，我们可以看到，虽然我们现在无法避免地震的发生，但我们可能通过掌握预防和减少地震灾害的知识本领使损失降至最低。

老师们，同学们，让我们加强防灾减灾知识学习，共建和谐校园！

谢谢大家