

# 最新防震减灾国旗下讲话稿(通用8篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 防震减灾国旗下讲话稿篇一

大家好！

今日，我来到绍兴科技馆，上了一堂生动的“防震减灾”教育课。在这堂课中，我收获多多。

一走进科技馆，一块块图文并茂的牌子映入我的眼帘。上头讲述着一个个小百科、小故事。有大陆漂移学说，有地球构成结构，有唐山大地震、汶川大地震、玉树大地震的构成原因和遭地震侵蚀后与地震来临前的样貌的比较，并经过一个个的小实验、小游戏、小问答来增强我们“防震减灾”的意识。

除了图文并茂的展板，还有许多要我们自己动手、实践的游戏。

比如：你来制造地震。让我们先搭一座房子，然后推动下头的“平地”，让我们准确地明白地震。还有地震波的演示。更趣味的是在电脑上玩游戏。

除了这些，还有地震的讲解，足以吸引大家津津有味地看。

走在回家的路上，我边走边想：

如今，我们国家真是注重对中小学生的自护自救教育。办了“防震减灾”展，让我们了解到了地震时，应当怎样避免

伤害，怎样减少灾害。又了解到地震是怎样发生的，怎样构成的，怎样扩散的。虽然灾难还未降临，但我们要防范于未然，多一份安全知识，少一份不必要的损失，让我们多学一些知识，少一些安全隐患。

这一堂“防震减灾”教育课，让我受益匪浅！

感激为我们办展览的叔叔阿姨！

## 防震减灾国旗下讲话稿篇二

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。

谢谢大家！

## 防震减灾国旗下讲话稿篇三

防震减灾，主要是要增强我们的风险防范意识，保证大家的生命安全。下面是本站小编给大家整理的防震减灾日国旗下讲话，仅供参考。

各位老师，同学们：

同学们，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。

同学们，防灾减灾，主要是要增强我们的风险防范意识，保证大家的生命安全。那么，让我们来审视我们的生活学习行为，在每一个为细节中都靠近安全远离危险。借此机会，我向同学们提出如下要求：

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。

老师们，同学们， 大家早上好！

周而复始，日月轮回。今天是11月7日，星期4，崭新的1天又开始了，站在这庄严的国旗下，我演讲的主题是：学习科学，认识地球，防震减灾，做一个成熟的地球公民。大家知道，前几天，也就是10月31日，我们吉林省松原市发生了里氏5级的地震，给人们的生命和国家财产带来了很大的损失。我国是个地震多发的国家，地处太平洋板块和亚洲大陆板块的结合部位，受这两大板块的共同作用和挤压，形成了我国西高东低复杂地形地貌。著名的地球之颠珠穆朗玛峰就是地壳运动的结果，板块漂移的杰作。其实，亿万年前，青藏高原地带还是汪洋大海一片。人们不仅感叹：地球运动的力量是多么神奇。

我们国家的嫦娥登月也即将成为现实；但是还做不到可下五洋捉鳖，通俗地讲，也就是上天相对容易，入地反而更难。这是我们人类科学方面普遍遇到的1块短板。需要我们当中未来产生更多的小张衡，从小学好地理知识，了解更多的地壳运动规律。从而象天气预报那样提前测报地震就好。第2，认识自然，关注 1些自然界异常现象，可能就是地震前兆。我手里拿着1本淄博市地震局编印的防震减灾手册，当然，地震还是有些前兆的，比如讲，天边提前出现特别的地震云，有的地方地下水会变颜色，会发出异样的声响，有的动物会有特别的反应，1976年河北唐山大地震前，动物园的好多动物就乱跑嘶鸣，鸡飞狗叫，这次汶川大地震前一两天，上万只獭

蛤蟆集体搬家，只不过人们大多麻木，没有重视和警惕，所以，人们也要好好向动物学习，这门学问叫仿生学。第3，防震减灾，杜绝人祸警钟常鸣，居安思危。1次大地震会教我们清醒不少，我想，等同学们将来长大了，如果成为建筑工程师，你在设计的时候，首先要考虑提高房屋的防震标准，起码得按8级设防。如果你将来长大了，成为1名科学家，你要更多地认识我们这个地球，探索更多的科学规律，尽到做到提前预报，减少损失；同时，不论何时何地，要有防患危机意识，当灾难降临时，不要慌乱，或就地卧倒，或在老师的指挥下有序疏散撤退到操场上，要学会自救自护，1995年9月20日临沂苍山发生5.2级地震，地震本身没砸死几个人，却造成320人受伤，其中56人重伤，其中绝大多数为震时学生跳楼受伤或争抢外逃而被挤倒踩伤。然而，1976年唐山大地震青龙县几10万乡亲无1伤亡，上次汶川大地震，安县桑落中学2200名学生毫发无损。都因为积极有为，平时防微杜渐，创造了零伤亡的奇迹。我们这个世界，有的人不幸死于象地震这样的自然灾害，也有不少人是死于无知，所以我们每个公民，从小就要多学习一些科学知识和自救自护安全逃生知识，了解地理学、仿生学，就可以做到防震减灾，我相信，随着科学日新月异的进展，人类终将变成熟。演讲完毕，谢谢大家！

地震灾害是世界上造成经济损失最严重和人员伤亡最多的自然灾害之一。在目前地震预报仍是个世界性难题的情况下，我们要加强对地震科普知识的学习，以利于掌握正确的避震和自救、互救方法。

当地震发生时，房屋倒塌后所形成的室内三角空间，往往是人们得以幸存的相对安全地点。特别是在楼房内的人，选择厨房、卫生间等开间小、不易倒塌的空间、墙角或桌子等坚固家具易形成三角空间的地方避震。在没有桌子等可供藏身的场合，无论如何，都要用坐垫等物保护好头部。千万不要盲目跳楼和使用电梯。

一位亲身经历过1920xx年海原8.5级大地震的老人，曾向人们详细介绍了“伏而待定”的具体方法：“在屋内感觉地震时，要迅速趴在炕沿下，脸朝下，头靠山墙，两只胳膊在胸前相交，右手正握左臂，正手反握右臂，鼻梁上方凹部枕在臂上，闭上眼睛、嘴，用鼻子呼吸”。

户外的场合，要避开高大建筑物等危险之处，护住头，迅速跑到空旷场地蹲下。当大地剧烈摇晃，站立不稳的时候，人们都会有扶靠、抓住什么的心理。身边的门柱、墙壁大多会成为扶靠的对象。但是，这些看上去挺结实牢固的东西，实际上却是危险的。务必不要靠近水泥预制板墙、门柱等躲避。在繁华街、楼区，最危险的是玻璃窗、广告牌等物掉落下来砸伤人，因此，要注意用手或手提包等物保护好头部。

另外，室外的人尽量远离高压线及石化、化学、煤气等有毒工厂或设施。如遇燃气、毒气泄漏、火灾，用湿手巾捂住口鼻，匍匐逆风绕到上风方向。在百货公司、地下通道等人员较多的地方，最可怕的是发生混乱。请依照商店职员、警卫人员的指示行动。就地震而言，地下通道是比较安全的。即便发生停电，紧急照明灯也会即刻亮起来，要镇静地采取行动。

在发生地震、火灾时，不能使用电梯。万一在搭乘电梯时遇到地震，将操作盘上各楼层的按钮全部按下，一旦停下，迅速离开电梯，确认安全后避难。高层大厦以及附近的建筑物的电梯，都装有管制运行的装置，地震发生时，会自动停止，停在最近的楼层。万一被关在电梯中的话，要通过电梯中的专用电话与管理室联系、求助。

要务必注意山崩、断崖落石或海啸。在山边、陡峭的倾斜地段，有发生山崩、断崖落石的危险，应迅速到安全的场所避难。在海岸边，有遭遇海啸的危险。感知地震或发出海啸警报的话，请注意收音机、电视机等播放的信息，迅速到安全的场所避难。

避难时要徒步，携带物品应在最少限度。因地震造成的火灾，蔓延燃烧，出现危及生命、人身安全等情形时，采取避难的措施。避难的方法，原则上以市民防灾组织、街道等为单位，在负责人及警察等带领下采取徒步避难的方式，携带的物品应在最少限度。绝对不能利用汽车、自行车避难。对于病人等的避难，当地居民的合作互助是不可缺少的。从平时起，邻里之间有必要在事前就避难的方式等进行商定。

地震发生后，人们可能面对各种困难，必须克服恐惧心理，用正确的方法自救求生，这对于减轻地震灾害，免遭新的损失，是十分必要的。如果不能自行脱险，一定要沉住气，保护自己不受新的伤害，如果暂时无法脱险，要想办法维持生命，寻找食物和水，保存体力，耐心等待，并设法与外界联系，切不可大声哭喊，勉强行动，尽量闭目休息。时间就是生命。被救后要积极参与震后救人工作，迅速壮大救援队伍，让更多的人获救，要先救近处的人，先救青壮年，先救容易救的人，先救“生”、后救“人”；要积极参与维护社会治安，保持社会稳定。在发生大地震时，人们心理上易产生动摇。为防止混乱，每个人依据正确的信息，冷静地采取行动，极为重要。从携带的收音机等中把握正确的信息，相信从政府、警察、消防等防灾机构直接得到的信息，决不轻信不负责任的流言蜚语，不要轻举妄动。

同学们，地震发生时，只要能按正确的方法去做，就不会有危险的。有时，地震并不像你所想象得那么可怕，真正房倒屋塌的灾难性地震还是少数。只要沉着、冷静地应对灾变，就有可能避震成功。

## **防震减灾国旗下讲话稿篇四**

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五

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》。相信大家都知道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六

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

第一组数据：本次日本里氏9级特大地震。这是什么概念？这是我们地球上，有观测、记录地震数据以来最高级别的地震，是日本历史上“近1200年一遇”的地震”。如果要比喻的话，通常7级地震相当于30个6级地震的威力，8级地震相当于30个7级地震的威力，那这次日本的9级地震相当于30个汶川大地震的威力！经科学家测算，本次大地震已经使整个日本岛平移了2.4米，导致地球自转快了1.6微秒，即每天的时间减少了1.6微秒，导致地轴移动了近10厘米。可见它的破坏力！

一、请大家继续关注日本大地震事件，可以是电视、广播或者网络、报纸。在有一篇报道中我看到一句话印象非常深刻：以人类的名义，尽一切可能向灾区驰援。虽然日本与我们中国有一段不可磨灭的惨痛历史，但在自然灾害面前人人平等，全世界包括我们中国在内已经有50多支救援队奔赴日本展开救援。我觉得我们的同学和老师也可以用我们的爱心、尽我们的能力去帮忙、支持他们，比如关注事件发展，我想我们能给的更多的是一种精神上的支持，希望所有灾区人民能尽快恢复正常的生活。

同学们，老师们，根据地震专家的测算，自从2004年印尼大地震发生以后，我们的地球已经进入第三个地震活跃期，据统计，2004至2011年间，全世界发生7级以上大地震的次数已经达到近30起，在这一二十年间，地震次数和强度都会比以往都要多得多，强得多，。所以我们必须要学习，学会在地震来袭时正确地保护自己，学会在极端条件下自己的生存能力。《鲁滨孙漂流记》这本书大家一定看过，讲的是鲁滨孙在孤岛上一个人通过智慧和勇气生存了下来。所以金老师在这儿也推荐大家看一些这方面的书籍，还有像《丛林探险》等一些电视纪录片，能学一些极端天气、极端环境中的一些自救本领、生存本领。

最后，让我们一起为日本人民祈祷，祝愿他们能早日走出灾

难的阴霾，恢复到往常宁静幸福的生活！

## 防震减灾国旗下讲话稿篇七

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！我是八年级一班的宋湘嫩。今天我演讲的题目是《防震减灾，构建和谐校园》。相信大家都记得2008年5月12日的汶川地震，一瞬间，山崩地裂，家园摧毁，生命消逝。熟悉而温暖的家园化为一片废墟，天真烂漫的笑脸被凝固在废墟中，还有来不及实现的梦想，被残忍无情地摧毁掩埋。五年之后，灾难又来了，2013年4月20日，四川雅安发生7.0级地震，悲剧再次发生。

从2009年起，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。

同学们，灾难无情，生命无价，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。如今，我们即将迎来第五个全国“防灾减灾日”的到来。作为学生，我们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。

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后，同学们一定要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，不要喊叫，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。

4、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。

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

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。安全在于未然防范，让我们牢记安全重于泰山，树立“安全第一”的意识，努力提高自我防范能力，做到警钟长鸣，时时想安全，处处讲安全，居安思危，时刻注意防灾减灾，做到警钟长鸣!为继续创建“平安校园”、“和谐校园”而不懈努力!

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

## 防震减灾国旗下讲话稿篇八

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!

几年前的5月12日，下午2点28分，在我国四川汶川发生了8.0级特大地震。8.0级大地震，强度之大，损失影响之大，举世震惊。地震到来之时，正是学校上课的时间，许多学生和教师失去了生命。今年3月11日，日本发生9.0级地震，此次地震及其引发的海啸已确认造成13232人死亡、14554人失踪。5月11日，西班牙又发生了4.0级和5.2级地震，造成数百人伤亡。今天的周会讲话以这个沉重的话题开始，是要提醒同学们前事不忘、后事之师。我们要增强安全意识，要更加重视防灾减灾，努力减少灾害损失。经国务院批准，自2009年起，

每年5月12日为全国“防灾减灾日”。全国中小学普遍开展防灾减灾专题活动。通过组织防灾减灾演练、主题班会、板报宣传、观看防灾减灾影视作品等活动，开展形式多样的防灾减灾宣传主题活动，提高学生防灾减灾素养。增强学生安全意识。今年“防灾减灾日”的主题是“防灾减灾从我做起”。

今天我利用周会讲话，再次对同学们作一些防震知识普及。

1. 如果地震来袭时正在上课，同学们一定要在老师的指挥下就地避险，迅速抱头，赶快躲在自己的课桌下面或用书包护住头部。一般有抗震等级的框架结构的房子会抗住第一次震波，即使发生垮塌，就地躲藏也是伤亡率最低的办法。汶川地震时汉旺镇东汽中学有四位同学就是躲藏在桌子底下，两天后被救出，全部生还。北川一中刘宁老师在地震发生时，招呼同学们不要乱跑，带领自己班59名学生立即迅速就地蹲下，钻进当时开会的礼堂的椅子下面，全班59名同学无一死亡，只有两名学生受了轻伤。所以同学们要记住，地震来临时，第一时间就地避险至关重要。

2. 第一次震感过后，大概也就是在几十秒钟，要在老师的指挥下迅速、有序的按疏散线路撤离教室，撤离的时候抱头或用书包护住头部，在楼道里不要惊慌，不要喊叫，不要拥挤，避免踩伤，摔伤，拥堵，冲出教学楼，冲向操场。一般情况下，在第二次震波来袭前有充分的时间疏散。同学们要记住，有序疏散是最快的疏散办法。争先恐后的结果是谁也走不了。

3. 如果正在操场上上体育课，可避开避开高大建筑物，原地蹲下，双手护住头部。

同学们，虽然我们现在无法准确预测地震的发生，但我们可能通过掌握预防和减少地震灾害的知识使损失降至最低。现在文明楼前有一块防震避灾板报，具体介绍了如何在家里避灾，如何在公共场所避震等知识，同学们下课有空的时候可以去看下。