消防宣传月演讲稿(汇总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。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。

消防宣传月演讲稿篇一

第一篇:小学生全国消防宣传日演讲稿

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好!

消防安全是关系到生命的大事。人生只有一次，我们怎么能不珍惜他?

生命是一曲优美的交响曲，是一片华丽经典的诗章，是一次经历挫折与艰难的远航，生命诚可贵!我们歌颂声明，因为生命是宝贵的，他只有一次;我们热爱生命，因为生命是美好的，他令我们的人生焕发出光彩!在这个世界上最蓬勃旺盛和美好的就是人的生命!

同火灾来比，生命是渺小而脆弱的。人们为什么将生命置之度外?

“人，最宝贵的是生命，生命对于每一个人来说，只有一次。”的确，只有生命的健康存在才能有新的生活。尤其是我们这些祖国的花朵，更是要精彩的活着!消防安全就是生命，我们要时刻牢记：生命是宝贵的!

第二篇:小学生全国消防宣传日演讲稿

消防安全和我们的生活息息相关。如果我们不注重消防安全的话，那么后果将不堪设想，但是如果遇到火灾等危险的话，也不要慌张，要即及时用湿毛巾捂住口鼻，然后设法逃走，如果来不及逃走，要到窗前大声呼救。

就在上个星期天，我们小区附近有一家人家着火了。当时屋里一共有4个人，一个大人和一个小孩由于及时发现并逃出，没有什么事。这时屋里只剩下两个学生了，火势还在不断地蔓延，情况十分危急，于是围观群众立刻拨打了119。但由于地址不详，消防队员暂时还没有赶到。被困的两名学生他们在发现火灾后及时用湿毛巾捂住了口鼻，并用毛巾堵住门缝，然后远离煤气等易燃物品，镇静地等待消防队员，而且不断想办法自救。最终安全脱离险境。

那么为什么他们能脱离险境，而在其它火灾发生时，就有许多人员遇难呢？因为这两名学生在发生火灾时临危不乱，十分镇静，并且他们及时用湿毛巾捂住口鼻。据不完全统计在发生火灾时有80%的遇难者是被烟雾窒息而亡。其次他们远离了煤气等易燃物品，如果被困者靠近煤气等易燃物品的话，那么由于高温，煤气等物品就很容易发生自爆，从而导致被困者受伤，甚至死亡。

我相信只要大家多了解一些消防安全知识，平时多注意防火，许多悲剧就可以避免了。我希望大家能和我一起，做一个消防意识极高的小公民！

第三篇:小学生全国消防宣传日演讲稿

老师和学生：

大家好！

本周四，11月9日，是全国消防日。每个年级的每个班都可以围绕“消防安全”开展教育活动，提高学生的消防意识，共

同构建消防安全防火墙。

无论是消防安全教育还是其他安全教育，都可以概括为九个字：讲纪律，守规矩，保安全。我们学校每年评选“郁秀好男孩”，其中有一个文明守纪律的男孩。今天，张老师与身边的每一个人交流“做一个文明自律的少年”。

新学年开始，政法系制定了本学期强化学生习惯的规则。每周一个主题，重点是“课间文明活动”、“上下楼梯有秩序”、“放学走路线”、“红领巾礼仪”。今天的郁秀校园处处展示着文明和纪律的美丽。

在日常检查中，政法监察司的老师们发现梅还存在一些问题。具体表现在学校，放学后个别学生家长为了自己方便，忘记了“接学生离校园两侧100米”的规定，选择在红领巾通道接学生。红领巾安全通道不仅是安全通道，也是展示优秀学生文明风范的通道。也会有一些同学在红领巾的安全通道里，忘记有秩序的沿着白线排队，或者随意变道，或者对白线视而不见。在周二至周五7:30的升旗仪式上，当大家停下来向国旗敬礼时，有同学忘记了“升国旗时，少先队员要站直”。在楼梯上，有同学看到前面有同学，或者为了赶上自己的课，匆忙忘记了“走路轻一点，向右走，不超过白线”的纪律。放学铃声响起，有的同学忘记了“上课在楼下排队”。当他们的班级已经下楼时，他们匆匆下楼。这样的遗忘导致校园不文明，同时也带来安全隐患。

在这里，张老师带领大家重新学习了学校关于上下学、上下楼梯等方面的纪律要求。

上下学：家长在100米外接送学生，学生沿白线有序上下学。

上下楼梯：慢慢向右走，一步一步走，即使左边是空的，也不会随意超出白线。

安静的学校制度：每节课放学后在班主任的带领下排队下楼。放学后不要留下来值班，做作业等。

升旗仪式：当国歌响起的时候，当你已经走进红领巾的安全通道的时候，走在校园里或者执勤的时候，走在楼梯上，走在走廊里，走在教室内外的时候。立即停车(过马路的同学过马路)，面向国旗，尊重标准的团队仪式。

同学们，“文明守纪律”的郁秀青年是最美的！

第四篇:小学生全国消防宣传日演讲稿

尊敬的老师，亲爱的同学：

我今天的演讲题目是《火灾无情，预防先行》。

火的利用被人类认为是人类发展史中的一个转折点，历史考古证明：原始人群首先是以篝火为中心的洞穴居住环境条件下，才改变了那种风餐露宿，茹毛饮血的`自然生存方式的，火是继石器制作后，在人类获取自由的征途上又一件划时代的大事，它开创了人类进一步征服自然的新纪元。

答案是否定的，我们无法控制肆虐的火舌，但我们可以在一切可以挽回的时候，将危险扼杀在摇篮里。

2013年5月24日，广东省佛山市，一汽车美容护理中心，仅仅因为电器线路老化引燃可燃物就造成了9人死亡。2011年6月11日，江西省新余市养老院因使用蜡烛照明不慎，引发火灾，造成了3位老人死亡，3位受伤的惨痛后果。这些人为的疏忽，完全可以轻易的避免，但这同时也为我们敲响了一面消防知识欠缺的警钟。

一次又一次的特大火灾事件，一幕又一幕触目惊心的画面，一场又一场催人泪下的生死离别，在其背后我们不难发现起

因大多是人为的疏忽。

火灾的起因有很多，首先最主要的要数电器使用不当引发的火灾，预防电器火灾包括四个方面：一是电器选择，二是导线选择，三是安装和使用，四是不要擅自使用大功率电器。电器因使用名牌厂家生产的合格产品，安装要符合规定，使用要按说明书的要求，不乱拉电线，必须使用较大功率的用电器时，要请专业电工人员安装专用线路，不得与其他电器混用，平时不用电时因切断电源。

其次吸烟引发的火灾，烟头虽小，但危害极大，它的表面温度在200度到300度之间，中心温度更是达700到800摄氏度左右，因此点燃一般可燃物可谓是轻而易举，所以在吸完烟后应将烟头"掐死",放在烟灰缸或金属，玻璃等不易燃器具内，不要随意乱扔，更不能在禁烟场所吸烟。

其三，思想上的懈怠也是造成火灾的原因之一，我们平时应树立预防火灾的意识，防患于未然，例如居家时主动熟悉所住楼层的逃生路线，与家人预先模拟火灾发生时的逃生途径，了解所在楼层内的消防设备及其使用方法。

火灾无情，人有情，为了减少亲人朋友的离别之痛。我们应学会保护自己，保护他人，预防火灾，从我做起。

第五篇:小学生全国消防宣传日演讲稿

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的主题是《关注消防，珍爱生命，共享平安》。

在这一周的日历上，有一个非常重要的日子，你们知道是什

么日子吗？对，11月9日，通常被称作为119，它既是火警标志，又是消防安全宣传日。为什么要把这个日子作为消防宣传日呢？因为到了11月份，季节已进入深秋初冬季节，秋天的草开始枯黄，落叶纷纷掉落在地上，此时，北方的冷空气已经逐步南下，这个季节又是全年降雨量最小的，可谓是风干物燥，如果稍有不慎就会引起火灾，还有逢年过节，我们会燃放烟花爆竹，如果我们不注意燃放的场所，同样会引起火灾。

火，带给人们光明；火，赋予人们温暖。但是火也吞噬了无数生命，留下了累累伤痕。有一年上海11.15特大火灾，这场大火用血淋淋的数字和惨痛的代价，给我们敲响了安全防范的警钟，警醒我们火灾是威胁日常学习、生活安全的重要因素。

1992年，国家公安部发出通知，将每年的11月9日定为“119消防宣传日”。开展这一活动的目的，是因为冬季是火灾多发季节。为了搞好冬季防火工作，以“119消防宣传日”为契机，拉开冬防序幕，集中一段时间开展内容广泛、形式多样的消防安全宣传活动，以提高全民消防安全意识，推动消防工作社会化的进程。根据标准化管理的要求，火警电话号码统一定为“119”，是汉语“要要救”的谐音。因为每年“119”是我国的消防宣传日，实际上这一天已成为我国的消防节。

11月9日是“中国消防宣传日”。身处人员密集的校园里的我们，应在脑海中长期鸣响“119”警铃，提高防火意识和技能。让我们关注消防，珍爱生命，共享平安。

希望大家能做到“三懂”、“三会”。“三懂”就是懂得火灾的危险性，增强消防意识；懂得火灾形成的原理，不玩火；懂得火灾预防，积极开展消防宣传。“三会”即学会火灾报警办法；学会使用灭火器扑救小火；学会火灾自护自救的方法。要时刻牢记消防安全，学习消防知识，消除消防隐患，

做到防患于未然。隐患险于明火，防范胜于救灾，责任重于泰山。

我们不应忘记一串串冰冷而残酷的数字，不应忘记一个个心酸和痛苦的场面，火灾事故不仅会给我们自己带来莫大的不幸，也会给家庭带来极大痛苦。

同学们，让我们热爱生活，在校园中展现活力，憧憬明天；让我们珍爱生命，在生活中处处留意，拒绝伤害。让安全的意识常驻我们心间，让生命的绚烂闪耀在我们四周！

第六篇:小学生全国消防宣传日演讲稿

同学们，老师们：

大家早上好！

今日，我国旗下发言的题目是中国消防安全日。

每年的11月9日是中国的全国消防日。电话号码中，119是火灾报警电话，与11月9日这三个阿拉伯数字同序，容易被人们接受。而且这一天前后，在风干物干、火灾频发的时候，全国各地都在密集开展冬季防火工作。为了增强全民的消防安全意识，使119更加深入人心，从1992年将这一天定为全国消防日。

说到消防，学生们自然会想到令人毛骨悚然的灾这个词。是的，火给人们带来光明和温暖。但火也吞噬了无数的生命，留下了累累的伤痕。我们不会忘记。火灾以血淋淋的数据和痛苦的代价为我们敲响了安全警钟，警告我们火灾是威胁日常学习和生活安全的重要因素。在拥挤的校园里，我们应该在脑海中长时间鸣响119警铃，提高防火意识和技能。但愿每个人都能做到三懂、三会。三个理解是指了解火灾的危险性，增强消防意识；了解火灾形成原理，不玩火；了解火灾预防，

积极开展消防宣传。三会是指学会火灾报警方法，学会使用灭火器灭火，学会自我保护和自救。要时刻牢记消防安全，学习消防知识，消除火灾隐患，防微杜渐，防患于未然。

我认为每个人都不能也不应该忘记安全与生命紧密相连。关注安全就是关注生命，关注安全就是关注自己！

随着社会的发展，我们的生活越来越进步，现代设施越来越多。我们每天都接触火和电。在这里，希望同学们不要玩火，安全用电。

接下来，我们将介绍遇到火灾时的自救方法:

首先静地探明着火的方向，并在火势蔓延之前迅速离开。如建筑通道被烟火。

死，立即关闭房门和室内通风孔，防止进烟。随后，用湿毛巾堵住口鼻防止吸入毒气。发生火灾时千万不要从窗口往下跳，应沿防火安全通道朝楼下跑。

实在没有通道逃离时，要紧闭教室门，用衣服将门窗堵住，挥动鲜艳的衣服、毛巾；或者用往楼下扔东西等方法引起营救人员的注意，同事不断向门、窗、桌、椅上泼水，千万不要躲在床下、桌子下或壁橱里。

同学们，我们热爱生活，我们在校园中演绎活力，憧憬明天；我们珍爱生命，我们在生活中处处留意，拒绝伤害。让安全的意识常驻我们心间，让生命的绚烂闪耀我们四周！谢谢大家！

第七篇:小学生全国消防宣传日演讲稿

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的主题是《关注消防，珍爱生命，共享平安》。

在这一周的日历上，有一个非常重要的日子，你们知道是什么日子吗？对，11月9日，通常被称作为119，它既是火警标志，又是消防安全宣传日。为什么要把这个日子作为消防宣传日呢？因为到了11月份，季节已进入深秋初冬季节，秋天的草开始枯黄，落叶纷纷掉落在地上，此时，北方的冷空气已经逐步南下，这个季节又是全年降雨量最小的，可谓是风干物燥，如果稍有不慎就会引起火灾，还有逢年过节，我们会燃放烟花爆竹，如果我们不注意燃放的场所，同样会引起火灾。

火，带给人们光明；火，赋予人们温暖。但是火也吞噬了无数生命，留下了累累伤痕。有一年上海11.15特大火灾，这场大火用血淋淋的数字和惨痛的代价，给我们敲响了安全防范的警钟，警醒我们火灾是威胁日常学习、生活安全的重要因素。

1992年，国家公安部发出通知，将每年的11月9日定为“119消防宣传日”。开展这一活动的目的，是因为冬季是火灾多发季节。为了搞好冬季防火工作，以“119消防宣传日”为契机，拉开冬防序幕，集中一段时间开展内容广泛、形式多样的消防安全宣传活动，以提高全民消防安全意识，推动消防工作社会化的进程。根据标准化管理的要求，火警电话号码统一定为“119”，是汉语“要要救”的谐音。因为每年“119”是我国的消防宣传日，实际上这一天已成为我国的消防节。

11月9日是“中国消防宣传日”。身处人员密集的校园里的我们，应在脑海中长期鸣响“119”警铃，提高防火意识和技能。让我们关注消防，珍爱生命，共享平安。

希望大家能做到“三懂”、“三会”。“三懂”就是懂得火灾的危险性，增强消防意识；懂得火灾形成的原理，不玩火；懂得火灾预防，积极开展消防宣传。“三会”即学会火灾报警办法；学会使用灭火器扑救小火；学会火灾自护自救的方法。要时刻牢记消防安全，学习消防知识，消除消防隐患，做到防患于未然。隐患险于明火，防范胜于救灾，责任重于泰山。

我们不应忘记一串串冰冷而残酷的数字，不应忘记一个个心酸和痛苦的场面，火灾事故不仅会给我们自己带来莫大的不幸，也会给家庭带来极大痛苦。

同学们，让我们热爱生活，在校园中展现活力，憧憬明天；让我们珍爱生命，在生活中处处留意，拒绝伤害。让安全的意识常驻我们心间，让生命的绚烂闪耀在我们四周！

第八篇:小学生全国消防宣传日演讲稿

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我是xx班的xx今天国旗下讲话的题目是《消防安全在我心中》。

同学们，你们知道我们国家的火警电话是多少吗？对，那你们知道国际消防日是哪一天吗？是11月9日。我国的火警电话号码119，恰好与国际消防日11月9日的月、日数相同。火是人类的朋友，它给人们带来光明和温暖，带来了人类的文明和社会的进步。但是火如果失去控制，酿成火灾，就会给人们的生命财产造成巨大损失。下面我们一起来了解一些消防小知识。

首先，同学们要养成随手拔电源的好习惯，用完电器一定要

马上把电源拔掉。不带火柴、打火机等火种以及汽油、烟花、爆竹等易燃易爆物品进入校园。如果发生了火灾，一定要沉着冷静，不要心慌，及时报警。在报警时要把自己的姓名、发生火灾的地址讲清楚。要牢记先救人，后救物的原则，家里有老人和小孩应先撤离，不要急于抢出物品，以免延误时间，造成人员伤害。

其次，发生火灾时要听从指挥，如果争先恐后，互相拥挤，不但会阻塞通道，严重的还会发生拥挤事件。如果被浓烟包围，不必惊慌，千万不要直立行走，最好用膝盖、手肘着地快速的爬行，呼吸要小要轻，直到安全地带。当身上的衣服被烧着时，赶快在地上翻滚，把火扑灭。在无路逃生的情况下，要尽量找到湿毛巾或湿衣物，掩住口鼻。在有水源的地方暂时躲避保护自己。发现合适机会立刻逃生或等待消防人员前来抢救。

再次，我们要自觉爱护各种消防设施。消防设施是扑救火灾的重要工具。因此，平时不要随意玩弄、挪用消防器材。如果发现损坏消防设备的行为，应立即上前制止或报告老师。

百善文明为先，万事安全最重！老师们、同学们：让我们积极行动起来，投入到学校的消防安全教育系列活动中去，学习消防知识，加强消防意识，提高消防能力，为把我们学校建成文明、安全、和谐的乐园而努力。

最后，衷心祝愿大家：年年岁岁快乐、分分秒秒平安！

第九篇:小学生全国消防宣传日演讲稿

老师们、同学们：

大家早上好!

每年的11月9日，是“世界消防日”，11月9日与火警电话号

码119相同，这时候正是我国秋冬季，风干物燥，火灾多发。消防安全知识的贫乏，消防安全意识的淡薄总是能让我们看到、听到一幕幕血的教训。为增加全民的消防安全意识，使“119”更加深入人心，从1992年起，我国将每年的11月9日定为全国的“消防宣传日”。

作为小学生，我们怎样防止消防事故的发生呢?在此，我向大家提出几点建议：

1、不带火柴、打火机等火种以及汽油、烟花爆竹等易燃易爆物品进入校园。

2、自觉爱护校园内的各种消防措施，如消防栓、灭火器等。

3、在教室里，不准随便拉电线，不得擅自使用电器设备。

4、放学之后，要记得关掉电器，并切断电源。

当遇到火灾时，如何逃生自救呢?消防专家介绍了在公共场所遭遇火灾时逃生自救的方法，请同学们仔细听好：

1、要了解和熟悉环境。当你走进商尝宾馆、酒店等公共场所时，要留心安全出口、灭火器的位置，以便在发生意外时及时疏散和灭火。

2、火灾袭来时，不要慌不要乱，及时拨打119或向周围求救。

3、要迅速撤离。一旦听到火灾警报或意识到自己被火围困时，要立即想法撤离不要贪恋财物。

4、要从通道疏散。如疏散楼梯、消防电梯、室外疏散楼梯等，也可考虑利用窗户、阳台、屋顶、落水管等脱险。

5、要保护呼吸系统。穿过浓烟逃生时，要尽量使身体贴近地面，并用湿毛巾捂住口鼻。否则容易中毒、或者被热空气灼

伤呼吸系统软组织窒息致死。

“远离火灾，创造和-谐社会”是我们共同的目标。老师们，同学们，让我们携起手来，更加关爱生命，更加关注消防安全，愿我们每个人的心中都充满着爱，爱自己，爱亲人，消防安全，从我做起。

谢谢大家!

消防宣传月演讲稿篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！我是四二中队优秀队员伊建印，今天我国旗下

讲话

的题目是：消防安全记心间。今年11月9日是我国第22个“消防安全教育日”，今年消防日的主题：人人参与消防，共创平安和谐。
其实，火本是人类的朋友，我们的生活方方面面都离不开它。然而，火也喜怒无常，有时候就成了人类的敌人。所以，无论何时何地，我们对火都要保持高度警惕，树立起消防安全的意识。

那么预防火灾应该注意什么呢？

首先要从日常生活中的小事做起：

1、不玩火。不随意焚烧废纸等。

2、了解和熟悉消防设施，自觉爱护消防栓、灭火器等消防设

施。

3、电器使用完或人离开时，及时关闭电源，以防电器过热而发生危险。

发现火灾我们该如何应对？如何自救呢？

1、发现火灾，可以打电话119直接报警。

2、水是最常用的灭火剂，火势不大时可直接用水扑灭，但水并不是万能灭火剂。必要时可用土、沙子、浸湿的棉被等迅速覆盖在起火处，也可以有效地灭火。如身上衣物着火，应迅速脱掉衣物，或就地滚动，以身体压灭火，不要身穿着火的衣服跑动。

3、楼房发生火灾时，一是要镇静分析，不要盲目行动。

我们还要紧记：发生火灾时，千万不要乘坐电梯。

平常，我们还要积极参与学校举办的消防疏散演练，万一发生火灾，都知道逃走的路线，知道该如何好好地保护自己。

完毕，谢谢大家！

消防宣传月演讲稿篇三

火虽然给我们带来光明、带来礼貌，可是火也是最无情的，也会吞没一个个生命，制造一场场灾难。

是谁在火灾现场不断救援?是谁在火灾现场不断救出一个又一个生命?是谁在火灾现场不顾个人安危、身影忙碌?是我们可敬可爱的消防战士。

记得，一家饭馆半夜时分着火了，当人们惊醒的时侯，馆内已燃烧着熊熊大火，浓浓的黑烟源源不断地向窗外冒，火就

像一个张牙舞爪的“恶魔”，东跑西跑寻找吃的，吞没了饭馆里的饭菜，吞没了饭馆里的桌椅，一会儿，“火魔”就吞没了饭馆里的一切。馆外的人议论纷纷，个个抓耳挠腮，在慌乱中，有一个人急中生智，及时拨打119。

几分钟后，消防车鸣着警笛飞驰来车停下以后，消防战士迅速从车上下来。从后车厢拿出水管，接好后，向火魔喷射过去，可是，一阵风拂过，火势又大了起来，消防战士不灰心，几次调整了位置后，最终成功了，他们随着风的变化而变化。在消防战士的努力下，冲向前将水枪对准“火魔”喷射，“火魔”最怕水，不一会儿，就消失的无影无踪了。他们犹如降妖除魔的大英雄!

在电视里，我又看见，哪里有灾难，哪里就有消防战士的身影。地震中、冰灾中、洪水灾难中……消防战士用自我的努力挽救了无数人民的生命，他们那种舍己为人的精神，不是人人都有的!

他们有自我的家庭，有自我的孩子，可是，他们在灾难面前能够不顾一切，包括献出自我宝贵的生命。

水火无情，人有情”我眼中的消防战士，他们虽然都是平凡而又普通的人，但他们却做着不平凡的事。因为有这样的人，人民生活才这么平安幸福!我们的社会才这么和谐!我们的祖国才会更加完美和稳定!

消防宣传月演讲稿篇四

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

早上好!今天我国旗下讲话的题目是《冬季锻炼，强身健体》!

冬季的到来，给南方的天气增加了几分寒意，这个季节，没

有了夏日的骄阳，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。

冬季体育锻炼，由于肌肉不断收缩，呼吸加快，新陈代谢旺盛，身体产生的热量增加。同时还增强了大脑皮层的兴奋性，使体温调节中枢灵敏、准确地调节体温，提高人们的御寒能力。所以，坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般增强8-10倍。

冬季体育锻炼，接受阳光的照射，弥补阳光照射的不足。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体有消毒作用。还能促进身体对钙、磷的吸收作用，有助于骨骼的生长发育。尤其对正在长身体的青少年来说，多参加户外锻炼更为重要。

冬季体育锻炼，还可以加快血液循环，增加了大脑氧气的供应量，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

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。如我们四(5)班的王滔、陈灿、叶菲、周艳红等同学酷爱锻炼，不但身手敏捷，在体育运动上也是出类拔萃。

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。

最后，请让我以奥林匹克运动的创始人顾拜旦先生的名言结束我的讲话：“你想健康吗?你想聪明吗?你想健美吗?请运动吧!”

我今天的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

消防宣传月演讲稿篇五

我想每一个人都不能也不应该忘记安全与生命是紧紧联系在一起的。关注安全就是关注生命，关注安全就是关注我们自己!

安全是师生幸福生活的保证，安全是学校健康发展的前提;安全不仅关系师生本人、关系学校、关系家庭，安全同时也关系到我们整个社会、整个国家和整个民族。

随着社会的发展，我们的生活越来越进步，现代化的设施越来越多，我们每天都要与火、电接触，在这里，我希望同学们不要玩火，安全用电。我们要创建″平安校园″，保校园宁静，让同学和老师平安。希望全校师生都能把安全作为学习、工作和生活的第一准则，都能学习和掌握一些必要的安全知识，了解一些在紧急状态下的急救、自救方法。

同学们，我们热爱生活，我们在校园中演绎活力，憧憬明天;我们珍爱生命，我们在生活中处处留意，拒绝伤害。让安全

的意识常驻我们心间，让生命的绚烂闪耀我们四周！

老师们、同学们:

大家早上好！

(感谢四2班同学的演讲，正如他刚才介绍的)每年的11月9日，是“世界消防日”，11月9日与火警电话号码119相同，这时候正是我国秋冬季，风干物燥，火灾多发。消防安全知识的贫乏，消防安全意识的淡薄总是能让我们看到、听到一幕幕血的教训。为增加全民的消防安全意识，使“119”更加深入人心，从1992年起，我国将每年的11月9日定为全国的“消防宣传日”。

作为小学生，我们怎样防止消防事故的发生呢?在此，我向大家提出几点建议：

1、不带火柴、打火机等火种以及汽油、烟花爆竹等易燃易爆物品进入校园。

2、自觉爱护校园内的各种消防措施，如消防栓、灭火器等。

3、在教室里，不准随便拉电线，不得擅自使用电器设备。

4、放学之后，要记得关掉电器，并切断电源。

当遇到火灾时，如何逃生自救呢?消防专家介绍了在公共场所遭遇火灾时逃生自救的方法，请同学们仔细听好：

1、要了解和熟悉环境。当你走进商场、宾馆、酒店等公共场所时，要留心安全出口、灭火器的位置， 以便在发生意外时及时疏散和灭火。

2、火灾袭来时，不要慌不要乱，及时拨打119或向周围求救。

3、要迅速撤离。一旦听到火灾警报或意识到自己被火围困时，要立即想法撤离不要贪恋财物。

4、要从通道疏散。如疏散楼梯、消防电梯、室外疏散楼梯等，也可考虑利用窗户、阳台、屋顶、落水管等脱险。

5、要保护呼吸系统。穿过浓烟逃生时，要尽量使身体贴近地面，并用湿毛巾捂住口鼻。否则容易中毒、或者被热空气灼伤呼吸系统软组织窒息致死。

“远离火灾，创造和谐社会”是我们共同的目标。老师们，同学们，让我们携起手来，更加关爱生命，更加关注消防安全，愿我们每个人的心中都充满着爱，爱自己，爱亲人，消防安全，从我做起。

(老师们、同学们，消防记心中，安全常相伴。只要我们懂得了消防知识和一定的自救知识、措施，我们就能正确、冷静地面对火灾，远离火灾的危险。)

谢谢大家!