

# 防震减灾演讲比赛 防震减灾演讲稿(优秀7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 防震减灾演讲比赛篇一

大家早上好□20xx年的5月12日，下午2点28分，在我国四川省汶川县发生了一次特别重大的地震灾害。8级大地震，强度之大，波及面之广前所未有的。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。地震到来之时，正是学校上课的时间，有近几十所中小学校在强大的地震前瞬间倒塌、摧毁，许多学生和老师失去了生命□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7日至13日为我市“防灾减灾宣传活动周”，今年5月12日是我国第四个“防灾减灾日”；主题为“弘扬防灾减灾文化，提高防灾减灾意识”。今天利用国旗下讲话时间，再次对大家作一些警醒和提示：

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！

## 防震减灾演讲比赛篇二

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。

## 防震减灾演讲比赛篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我们演讲的题目是《防震减灾，珍爱生命》。

同学们，还记得2008年5月12日吗？那一天汶川大地震，一瞬间，山崩地裂，家园损毁，生命消逝。熟悉而温暖的家园被撕裂成废墟，天真烂漫的笑脸被夺去，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。2009年，把每年的5月12日设为全国“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。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。在走廊或楼梯上同学，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。如果在操场等户外，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。用毛巾、衣服捂住口鼻，防止烟尘窒息；注意保存体力，不要大喊求救，设法找到食品和水，创造生存条件，等待救援。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，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，防止踩踏事件的发生。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、现在天气越来越热，教室要多通风，注意个人卫生，防止传染病的发生。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！

## 防震减灾演讲比赛篇四

大家早上好：

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。

我国是个地震多发的国家，地处太平洋板块和亚洲次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。

人类对地球内部构造的探索从来就没有停止。我国最优秀的地质学家李四光、翁文波等人，经过长期的科学实践，认为地震等自然灾害是完全可以预测的，截止目前，运用李四光的预测理论，我国已经成功地预测了地震活跃带上14次6级以上的地震其中的10次，准确率达70%。

尽管我们的祖先非常优秀，现在的科学进展也了不起。但是由于地质构造非常复杂，加上地震类型复杂多样，人类的科学认识水平，到目前为止，还不能每次都准确地提前探测出地震，即使是世界科学最发达的国家也做不到。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。认识自然，关注自然界异常现象。

地震还是有些前兆的，比如讲，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，，这次汶川大地震前一两天，上万只青蛙集体搬家，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。

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，地震本身没砸死一个人，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十万乡亲无一伤亡，这次汶川大地震，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，所以我们每一个公民，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，人类终将变得越来越成熟，人们能够象预报天气那样准确性地预报地震，从而保护生命，减少损失。

演讲完毕，谢谢大家！

## 防震减灾演讲比赛篇五

老师同学们：

大家好！地震灾害是世界上造成人们经济损失最严重和人员伤亡最多的自然灾害之一。我们要加强对地震科普知识的学习，正确地掌握避震和自救、互救的方法。

我们要听地震预告，学会看地震发生前的预兆，比如：动物们的异常惊飞、逃窜、狂叫等，也可以预防灾害的发生，以防在先及早报告、撤离。

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、卫生间等空间小的地方，还有不易倒塌的空间、墙角。桌子、床下等坚固家具空间的地方都可以避震。及时得用坐垫等保护好头部，不要盲目跳楼，使用电梯等。我们一定用科学的方法来保护好自己和家园，共同防止灾害的发生。

我们还要多看防震减灾的书籍。把防震减灾的知识告诉身边的每一个人，让这些知识一传十、十传百，让每个人都知地震来到时，人人都知道如何保护自己，减少地震给我们带来的灾害。让这些知识伴随我们每一个人，让我们每个人



都有防震意识。

我们是祖国的建设者、保卫者，让我们快快行动起来，共同防止灾害的发生。“防震减灾，人人有责”让我们共同祝愿明天的地球更加光明，更加灿烂！

谢谢大家！

## 防震减灾演讲比赛篇六

绝大多数地震发生在地球最刚硬的部分——地壳和地幔上部边缘的岩石层里面。那里的岩石在力（地应力）的作用下发生破裂，这个破裂处就成为震源，震动从这里开始。全世界90%以上的地震，就是由于地壳的断裂变动造成的，这类地震称为构造地震。现在我们要预报预防的，主要就是这种构造地震。此外，火山爆发、洞穴坍塌等也可造成地震，但数量都很少，规模也很小。因此地震也可以说是现今地壳运动的一种表现。

其实，有些灾害是可以预防的。地震发生前，会有些预兆。比如马等牲畜会挣脱缰绳，并疯狂地往外跑；正在冬眠的蛇会涌出洞外；蜜蜂会惊飞、逃窜；狗会狂吠，还有一些家畜会出圈，到处窜跑；老鼠成群结队搬家……这些预兆可以让人们提前知道将发生地震，如果发现这些动物有这些反常现象，须先辨别真假，再向地震局报告，以防在先，及早撤离。

有很多自救的方法。例如：地震了，你被压在废墟的底下，这时候，你不要盲目乱动，要冷静，先把手抽出来，慢慢地挪动废墟，先保持呼吸顺畅，再想办法呼吸，喊人员来救你，如果发生地震时你在家里，必须马上钻到坚硬、并且没有倒塌的小房间中躲避，以免砸伤。还有，要贴着坚固的墙壁或在门口蹲着，在房子倒塌后，再求生，要避免被弄伤。如果在野外，一定要避开陡崖，防止掉下山。还有要预防山体滑坡，以免滑下去。如果在学校，一定要听从老师的指挥，躲

到课桌下，注意保护头部，如果在上体育课，要避免高大的建筑物，不要被砸伤。如果在公共汽车内，要躲在椅子底下或蹲下，要稳住重心，扶好扶手。

所以，我倡议大家做好以下几点：

- 1、 保护森林，种植树木，保护水土。
- 2、 工厂不要排放太多废气，多用取之不尽的太阳能。
- 3、 要保护臭氧层，汽车不要排放废气。
- 4、 小心用火，不乱丢烟头。
- 5、 要多学防震、防灾方面的知识，有防范意识。
- 6、 节约用水，珍惜每一滴水。

## 防震减灾演讲比赛篇七

老师们，同学们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的主题是《防震减灾，珍爱生命》。

20\_\_年5月12日14时28分，四川汶川发生里氏8.0级地震，地震造成将近7万人遇难，37万多人受伤，1万8千人失踪。这是多么巨大的灾难啊！举国悲痛，世界震惊。为了警醒世人，经国务院批准，自20\_\_年起，每年5月12日被定为全国防灾减灾日。今年5月12日，是我国第八个防灾减灾日，主题是“减少灾害风险，建设安全城市”。

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，同学们应尽快躲到课桌下，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。在走廊或楼梯上同学，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。

如果在操场等户外，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。用毛巾、衣服捂住口鼻，防止烟尘窒息。

1、上下楼梯安全。严格遵守学校上下楼梯制度，禁止在集体上下楼梯时逆向行走，讲究秩序，轻声慢步，防止事故的发生。

2、交通安全。严守交通法规，过马路时要先观察车辆情况，主动避让机动车辆。按时上学和回家，不在外逗留。

3、夏季防溺水、防雷电、防传染病、防食物中毒安全。

4、正确处理同学间的矛盾。同学间遇到矛盾时，要冷静、理智、友好地处理，自己若不能处理好的话，应该请老师帮忙解决。决不能感情用事，采用打架等暴力违法方式解决纠纷。

5、心理安全。同学们心理上要形成积极、健康、自信、自强的乐观品质，遇到心理问题要找好友、老师和家长帮忙疏导，不可产生自暴自弃、自残自虐的不良心理。

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！

我今天的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！