

防震减灾的演讲稿个字 防震减灾演讲稿(优秀5篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

防震减灾的演讲稿个字篇一

还记得5·12吗？四川汶川8.0级地震，还记得青海玉树地震吗？灾情十分惨重。

往事仍历历在目：在地震中，有许多城镇楼房都倒塌了，大桥也塌了。因为地震太厉害，造成了山体滑坡，泥石流等灾害。在这场地震中，死亡将近两万人。许多人都眼睁睁地看着自己的亲人悲惨地死去却无能为力，只能悲伤地哭。在四川灾区的中小学，一座座教学楼倒塌了，很多中小學生都因为地震而被困在教学楼里，幸存者寥寥无几。

在这场地震中，受灾最为严重的地方就是四川青川县。那里房屋倒塌，人们流离失所，没有食物吃，只能靠政府救援。青川县是四川省最偏僻的地方，因为那里四周有许多山坡悬崖，所以与外界没有多少联系因为道路残缺，很难进去，所以至今不出，得靠飞机运送物资。

自己的家乡。可见国家对这次地震多么关注与重视啊！此时其他国家也向我国灾区人民表示慰问，并为灾区人民捐款。一场地震引起了这么多人的关注，都对灾区人民进行支援慰问。

这就叫“一方有难。八方支援”。这正好应了这句话：天灾

无情人有情。

是呀，地震的威力是多么大啊，它能把美丽的城市瞬间变成废墟；能让亲人们阴阳两隔；能使幸福的家庭支离破碎；能,,,地球只是打了个哈欠，却让无辜的人类承受着巨大灾难！作为小学生，我们应该从小学习有关地震知识，学会如何保护自己。所以，我提倡“防震减灾，从我做起”。

大家都知道，地震发生在一瞬间，那么，地震来临时，我们应该怎样预防呢？为此，我们中山街学校组织了地震演练活动。比如，在地震来临时，我们以最快的速度井然有序地跑到操场上，来不及跑的同学就钻到课桌下面,,,训练中，我们都及时避免了“地震”。另外，老师还给我们讲了许多关于预防地震的知识：如果是在家里，就应该躲到桌子下面或者卫生间里、墙角内，依靠上下水管道和煤气管道支撑，会减少伤亡；地震时，门会因变形而打不开，所以我们不要关门；如果是在夜间地震，要争分夺秒地向安全地方转移，避开水塔、烟囱等高大建筑物，转移到空旷场地。另外，我认为，要想了解更多的防震知识，我们要多到网上查询或多看有关防震的书籍，把我们知道的知识告诉身边每一个人，告诉他们，地震来了要镇定，不要慌张，更不要传播谣言。只要我们平时多向人们宣传地震知识，在地震来临的时候，大家才能做到不慌张、不恐惧，知道如何保护自己和家人，这样才能减少地震所带来的损失和伤害，才能有效的保护生命和财产。

“防震减灾，从我做起”。我们从小就要学习地震知识，学会预防地震，珍爱生命，共创美好明天！

老师们、同学们：

早上好！今天国旗下讲话的题目是《防灾减灾，从我做起》。

2008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。

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！

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。

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！

防震减灾的演讲稿个字篇二

大家早上好！5月12日，这个让人恐惧的日子，一场毫无预兆的地震袭来。短短的几个小时，汶川被夷为平地，无数个鲜活的生命犹如昙花一般，还没来得及绽放，就被无情的黑暗所吞噬。霎时，零落的花瓣在神州大地的上空划过一道有一道血染的痕迹。

而今天，站在鲜艳的五星红旗下，我很自豪，能够以一位中国人的身份，来缅怀“5.12”地震里那些震不碎的民族精神，那些高贵纯洁而又美好的灵魂——9岁的林浩再死里逃生后仍面无惧色地跑会废墟里抢救同学，只因一句“我是班长！”北川中学的老师们舍身为人，用血肉身躯，为学生们支起了一个庇护的生存空间；当一个乐观行的男生从废墟里抬出来时，露出洁白的牙齿，笑吟吟地对旁边的人说：“我想喝可乐！”这些只言片语，这些人，这些精神，像是炫目的花火，点燃了爱传递的路线，照亮了整个华夏，让每个人的心中都感受到了希望的温度。

灾难并不可怕，可怕的是缺少面对它的斗志；灾难并不可怕，可怕的是缺少面对明天的勇气。我们对未来的憧憬，也正式需要努力奋斗作根基，坚韧坚强做枝干，感动希望作雨露，生命小树才能茁壮成长。

昨天，我们缅怀历史；今天，我们奋发努力；明天，我们乐观向上！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

防震减灾的演讲稿个字篇三

当地震突如其来时，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。

防震减灾的演讲稿个字篇四

自然灾害，包括人造灾害，都是人们最大的敌人。自然灾害有许多，比如，地震、酸雨、温室效应、台风等。人造灾害有火灾、水土流失等。远在古代，人们没有防范意识，都是

求神拜佛保佑平安。随着社会的发展，人们懂得用科学道理、实用的方法来保护自我，减少灾害威胁到自我的生命。本文将告诉大家怎样用科学的方法来防震减灾，保护自我，保护家园。

据调查，全国有许多地方发生大地震，如1514年云南大理大地震，1975年辽宁海城大地震，1605年海南琼州大地震，1786年四川康定南地地震，1976年唐山大地震……如此多灾害，损伤惨重，异常是唐山大地震，有20多万人死亡和受伤。

其实，有些灾害是能够预防的。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……这些预兆能够让人们提前明白将发生地震，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。

地震发生了并不是就必死无疑，其实，还有很多自救的方法。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，先坚持呼吸顺畅，再想办法呼吸，喊人员来救你。如果发生地震时你在家，必须立刻钻到坚硬、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，必须要避开陡崖，防止掉下山。还有要预防山体滑坡，以免滑下去。如果在学校，必须要听从教师的指挥，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。如果在电影院，要躲在观看椅底下避震，要避开挂在天花板上的灯、空调的悬挂物，用东西保护头部，听从指挥人员指挥撤离现场。在商场发生了地震，要避开玻璃柜，避开货物、广告牌、灯等物品。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。

其他自然灾害不像地震一样不可避免，有时是完全能够控制的。

酸雨，被人们称为“空中死神”，因为人们的工厂排放出的废气，（硫化物）飘到空中，一下雨，便和雨一齐下来，就成了酸雨。酸雨会导致湖水变酸，鱼虾类死亡；森林渐渐衰老；农田变贫瘠；一旦滴到文物古迹，珍贵字画，立刻会被腐蚀烂……可见，酸雨对人们的危害有多大！

温室效应就是指大气层中有气体吸收红外线，导致气温升高的一种效应。它的危害也不小，会导致很多人丧失生命，尤其是老人和小孩子。温室效应会使人得哮喘病等肺病，还会引发许多疾病，如脑炎、高烧。并会造成干旱、洪水，粮食减少，许许多多地方财物损失重大。

还有许多自然灾害，其中有许多是人类自我的“杰作”。所以，我们要有这方面的知识，不要自我害了自我。

不止自然灾害，还有人造灾害。如火灾、泥石流、水土流失等，都是人类自我砍伐树木而造成了不必要的损失。

- 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、细心用火，不乱丢烟头。
- 5、要多学防震、防灾方面的知识，有防范意识。
- 6、节俭用水，珍惜每一滴水。

如果先做好了这几项，会减少灾害的发生，或者一旦灾难发生时，会挽回不少人的生命。

保护我们的家园——地球，便是保护自我。让我们行动起来，共同防止灾害的发生，让明天的地球更加光明，更加灿烂！

防震减灾的演讲稿个字篇五

防震减灾，主要是要增强我们的风险防范意识，保证大家的安全。下面是“防震减灾日”演讲稿，欢迎参考。

大家早上好！我是八年级15班的林，今天我演讲的题目是《防震减灾，珍爱生命》。

我们永远不会忘记[]20xx年5月12日14时28分，一声撕心裂肺的巨响，一个地动山摇的震撼，一场痛彻心扉的灾难，降临在泱泱巴蜀。倾刻间，山崩地裂、房屋倒塌、公路断裂、桥梁坍塌、通讯中断、尸横遍野、大地悲泣。在这场灾难中，共有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！自20xx年起，每年的5月12日被定为全国“防震减灾日”，以时刻提醒我们：防震减灾的安全警钟应当长鸣！

在防震减灾日来临之际，让我们共同学习一些防震减灾的小知识。

一、防地震。发生地震时：如果是正在上课，靠近门的同学可以迅速跑到门外，中间及后排的同学尽快躲到课桌下，用书包护住头部；靠墙的同学要紧靠墙根，双手护住头部；远离窗台，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。

二、防火。生活中，发现火情应及时报警。一旦遇到火灾，首先要保持5秒钟的镇静，尽快选择一条切实可行的逃生路线，如经常使用的门、窗、走廊、楼梯、安全出口等。在打开门、窗之前，必须先摸摸它们是否发热，如果发热，就不能打开，应选择其它出口。如果不热，也只能小心地打开少许并迅速通过，然后立即关好。当你熟悉的通道被烟火封锁后应该先向远离烟火的方向疏散，尽量避免向楼上疏散。同时，一旦到达一个较为安全的地方，决不要停留在原地，应迅速采取措施，向着火层以下疏散。

三、防电。不要乱插、私接电源，特别是不要用湿手去插电源插头。凡是金属制品都是导电的，不要用这些工具直接与电源接触。不要用湿的手巾擦电器，防止水滴进机壳内造成短路，以免触电。雷雨天气，不要站在树底下避雨，以免遭到雷击。在放学、上学的路上，特别注意路边的电线是否有脱落，见到有脱落一定要及时躲开。不要私自玩电，当家里没有人时，一定要把所有的电源都关闭或拔掉。

四、防溺水。不要独自外出游泳，更不要到不知水情的地方去游泳。游泳前，要清楚自己的身体健康状况，先活动身体，做好下水前的准备，千万不要贸然跳水和潜泳，更不能互相打闹。在游泳中，若小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或做跳跃动作，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

五、交通安全。我们要养成遵守交通规则的好习惯，如：行人要走人行道，横过公路时要一停二看三通过。骑自行车时要注意：不在机动车道内骑自行车、不逆向行驶、不带人、不闯红灯等等。

生命是无价的，每个人的生命都只有一次。关注安全就是关爱生命！关注安全就是关注我们自己！安全是我们幸福生活的保证，安全是我们健康发展的前提。安全不仅关系到我们本人，更关系到学校、家庭，关系到我们整个社会、整个国家

和整个民族。

同学们，让安全意识常驻我们心间，从现在开始，防灾减灾，珍爱生命，让我们行动起来！

我的演讲完毕，谢谢大家！

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！我是来自高一（3）班的吴笛，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。20xx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。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20xx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，要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。

各位老师，同学们：

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□xx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。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。

各位老师，同学们：

我们要学习地震知识，不让生命死于无知！

学校避震：

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，不要喊叫，不要拥挤，避免踩伤，摔伤，有序从通道跑出教学楼，冲向操场或空旷地带。
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！不要从窗台边上下去！不要尖叫，不要拥挤，迅速撤离教室、教学楼。

同时我们应该从每个行为细节中远离危险，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，听从体育老师的话，不无故生事；做到小事找班干部，大事找老师解决；过马路走人行道，十字路口严格按照交通信号灯指示通过，坚决做到“宁停三分、不抢一秒”的原则，放学后或节假日不到危险的地带玩耍等等。

另外做到预防传染病的发生。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：充足睡眠、勤于锻炼、减少压力、足够营养；注意个人卫生，经常使用肥皂和清水洗手。注意健康饮食、加强营养。

同学们！安全在于未然防范，让我们牢记安全重于泰山，树立安全的意识，时时想安全，处处讲安全，防震减灾、从我做起；居安思危、科学预防，我们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！

最后，祝同学们健康成长，学习进步。

谢谢大家！

各位老师，同学们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是：防灾减灾 居安思危□20xx年5月12日14时28分，我国四川省汶川县发生了8.0级特大地震，共造成7万人死亡，37万人受伤，1.7万多人失踪，5335名四川学生在地震中遇难，直接经济损失8437.7亿人民币，损失影响之大，举世震惊，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”，今年是第五个“防灾减灾日” 宣传活动主题是：识别灾害风险，掌握减灾技能。

我们身边不可避免的存在着各种各样的灾害的侵犯的隐患，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。记得印度洋海啸时，一个年仅10岁英国小姑娘用课堂上的地理知识救了海滩上几百人的生命。据英国媒体1月1日报道，在几十米高的海啸袭向泰国普吉岛的一个海滩之前，英国一位年仅10岁的聪明女孩凭借自己在学校里所学的地理知识，预测出威力强大的海啸将吞没整个海滩，她立即让父母提前发出警报疏散了海滩上的游客，从而挽救了100多名游客的生命，演绎了一段传奇故事。那么，同学们，我们平时学习关注一些防灾减灾的知识吗？比如，你们知道地震是怎么产生的？地震了怎么办？首先千万要冷静，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。

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、宿舍多通风，勤洗手，注意个人卫生，停止h7n9等传染病的发生。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。

3、天气渐暖，不要私自下河游泳。

4、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。操场上的体育运动器械，必须按规定使用，不允许任何人私自攀爬、玩耍。

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，普及防灾减灾知识，增强安全意识。