

2023年冬季补贴申请书 冬季长跑演讲稿(精选7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

冬季补贴申请书篇一

利用冬季进行长跑活动是北方人喜爱的一项体育运动,俗话说“冬训吃一年”,这是体育业内人非常重视的训练阶段。在民间利用寒冷的冬天进行长跑活动更是人们喜闻乐见的体育项目。由于冬季天气寒冷人们为了保暖必然会增加衣服,这就无形中给人体增加了负荷,给运动增加了阻力,在运动中会对人的肌体产生更有效的锻炼结果,又由于在低温度下运动更会对人体各系统产生出微妙的影响,故此长跑成为北方人冬季喜爱的体育活动。

为了让同学们更多的掌握长跑的知识,更好的指导参加长跑运动,我们在此向同学们介绍冬季长跑的有关知识。

一、冬季长跑对人体的影响

1 对人体神经系统的影响

通过长跑可以调节神经中枢的兴奋与抑制合理的交替转换,避免神经思维中枢紧张过度,消除大脑的疲劳,提高学习效益,提高记忆力;在低温下长跑可以刺激、激活肌体的保护性反应,调节大脑体温中枢的功能;长跑还可以促进血液循环,加速脑部的血量,供给大脑更多的氧和营养物质,使大脑清醒,思维能力敏捷,神经系统功能的改善,可以提高和完善对各器官、系统的控制和调节能力。

2 对血液循环、呼吸系统的影响

血液循环系统包括心脏、血液、血管和淋巴组成，这其中心脏是产生血液流动的动力泵，血液是携带氧和营养物质的车辆，血管是运输的通道，而淋巴则参与人体的免疫功能。长跑运动可以增强心脏肌肉收缩的力量，提高血液中红血球携带氧的能力，可以使血管粗壮有弹性，可以激活淋巴细胞提高人体的免疫功能。心肌力量的增强，增大了心脏的每博输出血液量，血管增粗，加快了血液的流量，这就意味向身体各部器官、组织、系统输送氧和营养物质大大增多了，有了丰富的氧和营养物质使身体各器官的功能大大提高，促进了新陈代谢，从而促使人体的健康水平明显提高了。

我们都知道人体内的氧是从呼吸中得到的，其实人的呼吸是属于被动呼吸，是由呼吸肌牵拉胸阔使胸腔内产生负压而形成的呼吸。平时人在静止状态每分钟呼吸16—24次，而在长跑运动时由于需求氧的量成倍增多，呼吸次数及深度也随之增加，经常进行长跑就能有效的提高呼吸肌力量，加大肺泡的通气量，从而提高了肺活量。

3 对运动系统的影响

人体的运动系统是由骨骼、关节、肌肉组成，经常参加长跑运动，还可以改变骨内的结构，使骨小梁排列更加合理，增强了骨的持重性和轻便的特点；提高关节的灵活性；改变肌肉内的化学成分，增加肌纤维的接通数量，有效的提高肌肉的力量和耐力。

4 冬季长跑可以重新塑造完美体形、体态

长跑属于有氧代谢运动，在运动中需要大量的氧和营养物质来供给人体运动的需要，这就要消耗体内大量的能量物质，人体内的能量物质一是糖类，二是脂肪，由于长跑运动的运动时间较长，运动必然在消耗完糖类能量物质后消耗脂肪，

在运动中多余的脂肪被消耗掉就能使得原本臃肿肥胖的体形得到改善，达到重新塑造体形的效果。

5 把冬季长跑作为磨练意志品质的重要手段

在冬季长跑中由于受到季节温度和环境的影响会遇到很多的困难,如天气寒冷,空气干燥都是对人在跑步时形成的自然困难因素,在这样的环境中锻炼一方面在锻炼体质,另一方面也是对人的意志品质的锻炼。

二、冬季长跑中的注意事项

1 在参加冬季长跑前要先行体检,对身体作全面的健康状况的检查,排除隐性疾病,可有效的避免长跑诱发疾病促变损伤身体。

2 冬季长跑应该采用循序渐进的方法,逐步加长跑步的距离,加大运动量,跑的速度要逐渐加快,控制好运动强度。

3 长跑前应做好准备活动,如腰、膝、踝等关节的部位柔韧活动,做好跑前的热身运动,充分调动起内脏器官的积极性,让肌体各系统、器官能适应跑步的需要。

4 长跑时应采用两步一呼两步一吸的呼吸方法,加深呼吸的深度即:“呼—呼、吸—吸”。两臂曲臂前后放松摆动,这样缩小了摆臂的半径可以做到既合理又省力。腿部的技术最重要,后蹬和前摆要求做到积极前摆、充分后蹬,脚落地时应全脚掌滚动式缓冲着地。

5 冬季长跑中还要特别注意在患感冒、发烧、扁桃体炎症等疾病时,必须停止跑步,因为在上呼吸道感染的急性期体质变化很大,免疫功能下降很多,这个时候如果还是参加剧烈运动会引起诸如:心肌炎、心包炎、肾炎等疾病,严重的可危及生命。

从辩证唯物主义的观点分析，任何事物都有两重性，冬季长跑是一项锻炼身体的好运动，我们只有采用科学的方法进行锻炼，才能得到良好的锻炼效果。祝广大同学积极行动起来，投身到冬季长跑活动中来。

冬季补贴申请书篇二

今天在大调度会我就讲一讲。

我们为什么要抓冬季安全生产，冬季安全生产对我们有什么意义。

大家都知道，11月29日集团公司专门召开了冬季安全生产领导干部视频会议，我们在家的班子成员、各生产厂的党政一把手都参加了这次会议。会议内容，除了通报_石化10月28日事故外，蒋总做了重要讲话，其中，蒋总讲话的一个部分，就是强调“要突出抓好冬季的安全生产，坚决扭转被动局面”。在这部分讲话中，蒋总强调了几项重点工作，我在这里和大家重新温习一下。一是要继续以反“三违”为重点，引导广大职工进一步树立“违章就是事故”的观念，深刻认识“三违”的严重危害，克服侥幸心理，自觉查找习惯性“三违”，狠抓各项制度和规程的落实，努力做到个人无违章，岗位无隐患。二是对调研检查中发现的问题，要深入分析原因，及时制定整改方案，明确责任人，限期整改落实。三是切实抓好重点环节和要害部位的安全管理，包括炼化检维修、装置开停工、以及动火、用电、高处和进入有限空间作业等。四是全面加强冬季交通安全，重点加强对外雇车辆、非生产用车、以及运送危险化学品车辆的管理，杜绝重大交通事故。蒋总的讲话我们已挂在公司网页上，我们要很好的学习、领会。

冬季安全生产对我们大庆炼化公司意义尤为重大，因为我们是国家最北方的炼化企业，严寒对炼油化工企业的安全平稳生产威胁最大，这方面的案例和事故教训有很多。12月5

日凌晨，我公司二套argg空冷器由于冻凝发生泄漏着了一把火，由于发现及时，补救措施得当，才没有造成较大影响和重大损失。现在气温已进入严冬，对我们平稳生产要带来多大的影响啊。所以冬季的安全生产，对我们炼化公司来讲，尤为重要。

集团公司党组非常重视地区公司的安全生产。除专题召开冬季安全生产领导干部会议外，马上由党组成员亲自带队到各地区公司进行安全工作调研。12月1日，段总带队到我们公司进行的检查，并开大会对我们公司的安全生产现状进行了讲评。这次检查我们不是没有问题，给我们指出多少问题啊。上级领导对我们企业的冬季安全生产非常重视，不能不说下的决心非常大，在年底各项工作非常繁忙的情况下，由党组成员带队一个单位一个单位的检查，而且这次检查就是集中时间查两三个单位，每个党组成员就查那一两个单位，目的就要查深、查透、查实，我们应该能感受到上级领导对安全的重视和关心。但是就是在这样的情况下，安全形势依然严峻：12月11日，兰化公司助剂厂2万吨的顺酐装置常压冷凝水罐又爆炸了，刚才安全处已进行了通报。我们不能说兰化公司不重视安全工作，因为他们5月29日已经出了一次事故了，领导能不重视能不抓安全吗？那么为什么还要发生亡人事故，还不是个别人仍然在麻痹大意吗！仍然在掉以轻心吗！这是人家，回头说说我们自己，公司安全监督站12日、13日、14日连续三天，发现集体睡岗事件，刚才照片都给大家看了，看的时候有些人还在笑！我就不理解你们怎么能笑得出声，这是别人吗？这不是我们炼化公司的员工吗？12日，是炼油二厂主控室中二套argg的当班操作工在睡岗，除班长一个人清醒外，都在睡。13日，聚合物一厂硫铵车间班长带着全班一起睡岗，把脚都放到桌子上了。14日是腈纶厂回收装置，班长跟着睡，清醒的那个是谁，是我们的市场化用工人员，多么有讽刺意味。老职工大睡特睡，新职工不敢睡，这不正反映出我们的用工机制问题吗，新职工为什么不敢睡啊，他不困吗？因为他有半年的实习期，我们有明确规定，半年内发现违纪的，一概不得录用，所以他就不敢睡。这起集体睡

岗事件使我感到很震惊，也很后怕。我是笑不出来，因为这些问题发生在我公司8月14日出现重大安全生产事故以后不到半年，在集团公司党组成员带队对我公司检查不到半个月。从他们睡觉的姿势看，决不是第一次睡觉，我们都倒过班，明知道睡觉是违纪的，决不敢大睡，打盹都胆战心惊，这种大睡特睡是第一次吗？非常熟练啊！另外我认为，绝对不是这三个车间，睡岗带有普遍性，这使我很震惊啊。我总觉得劳动纪律是我们炼化企业中常抓不懈的一件事，违纪现象会有的，但不可能发展到这种程度啊，不让人震惊吗。二套argg班长还有点责任心，他不敢睡，一个人在那盯着盘，而硫铵车间当班的班长带着睡，和回收车间当班的班长跟着大家一起睡，你不后怕吗？我们这么大的生产装置，交给这些人，你能放心？今天参加会议的都是我们各部门的主要负责人，你怎能笑出声？你还能把这些现象看成是正常？我是百思不得其解。

的都是领导干部，你们琢磨琢磨，为什么会这样？8.14是别人的事故吗？另外，我们公司今年出了这么大的事故，按惯例，应该扣除我们员工奖金的，你是出现重大安全生产事故啊，上级今年给我们核定工资总额的时候，就给我们扣了400万工资指标，目的是让我们吸取这个教训。但公司领导考虑到我们绝大多数员工工作还是努力的，是付出辛勤劳动的，到现在为止，没有扣大家一分钱的奖金，包括二套argg车间，不但没扣钱，还努力工作，增加大家的收入。今年，我们工资总额较__年增长17%，炼化企业平均是15%，我们拿到17%！我们的增涨幅度是炼化企业中上游的，还有什么不满意的？我们都要扪心自问，我们在拿奖金拿工资的时候，拍拍良心，与我们的付出相辅不相辅；我们在要求增加工资增加奖金的时候，你想一想，你有没有资格说这个话。如果谁不承认工资增加了奖金增加了，你拿工资单回去自己算算。17%的增涨幅度，我们公司领导一个都没有享受到，我们的奖金由总部发，不占工资总额，17%都涨给大家了。我们有些员工心态太差，我们每个人都应该有一颗感恩之心，你的所作所为，能不能对起大庆炼化这个衣食父母，没有炼化公司，你到哪就

业啊！发生了这些事，我很上火，也想了很多，想来想去，问题还是出在我身上，我是认认真真地进行反思，一是虽然集团公司蒋总反反复复强调要抓好冬季的安全生产，并有了具体明确的指示要求，但是我在思想上，重视的程度就是不够。上级来检查，更多的是想如何应付过去，没有把抓好冬季安全生产落实在具体行动上，或者说落实的不够，这是思想认识不足的问题。二是我对我们公司员工队伍的现状认识不足，我们是大庆炼化公司，我们生活大庆地区，都是在铁人精神培育下成长起来的，在座的各位，你们的前辈都是铁人的战友，同事，铁人的精神在你们前辈身上都会得到体现，受家庭的传染，受地区文化的熏陶，我们大庆炼化公司的员工，应该能够很好的继承和发扬铁人精神。我来大庆炼化公司工作，我是虚心向铁人学习的，向大庆炼化公司的员工学习的，“三老四严”我们谁都能说出来，我是充分相信我们的员工，但事实情况怎么样呢，怎么查一个有问题再查一个还有问题呢，是个别现象吗？只能说明，我们虽然是铁人身边的人，我们虽然身在大庆地区，但我们把“铁人”的精神给忘了。三是我还太心慈手软，8.14事故我们没进行处理，相信我们员工能吸取教训，能够认真履行自己的责任，强调人性化管理，就把制度扔了，所以就出现了“严格不起来，落实不下去”，这是大忌，再这样下去，队伍要散，谁能保证不再出事故，上班睡大觉，谁能保证安全没事。问题在我这，我不埋怨大家，从现在开始我们严肃起来，认真起来，从我做起，扎扎实实地，一步一个脚印地把蒋总的四点要求落实好，落实在我们的行动上。从现在开始到三月末，利用100天的时间，开展一个冬季安全生产百日会战，强化管理，加大安全生产的检查和处罚的力度。这个活动我们公司也不作宣传，也没有方案，就是要踏踏实实做点事，把工作具体化，细致化，为此我提几点要求。

主要有这么几个方面的工作。一是要扎实开展好每周一查的安全大检查活动。到现在我们已经查了四个厂，这种检查方式，首先让我们了解了基层的工作情况，在一定程度上促进了基层工作的提升，对查出的问题，我们主要做两个工作。

一方面要求被查单位对查出的问题要落实整改时间、措施和责任人。另一方面查出的问题在每周一的大调度会上进行通报，目的是有些问题有共性，需要未被检查的单位引起重视，提前整改，提前做好工作。我们说过，查出的问题不在奖金中兑现，但对整改的情况，要进行兑现。所以检查部门要回访，对没有整改的要严格考核，希望未被查到的单位注意在检查中仍然出现一些低级的问题是要考核的。

二是生产运行处、安全环保处、机动设备处、科技信息处、总经理办每天都要对生产计划的执行情况、跑冒滴漏情况、安全生产情况、劳动纪律情况、“四有一卡”的执行情况以及卫生规格化的情况进行讲评，要继续坚持，在讲评中，要一针见血的指出问题，对责任人要点名。你们要认真地负起管理责任来，对存在的问题，要具体讲，要真考核。

三是安全监督站每天要加大对劳动纪律的检查频次，监督站查出的违纪人员，不再随时通报基层单位了。现在安全监督站的工作难度很大啊，一旦查出违纪来，基层就狠处理，这是什么作风！从今天开始，不再随时通报，每月向人事处报一次对两级管理人员扣罚单。希望各个基层单位，要发挥你们的作用，厂长、副厂长，车间主任、副主任，你们要发挥作用啊。出现集体睡岗后，我们召开了两个座谈会，在分析中，我们有共同的认识，就是放松了对劳动纪律的管理和检查，领导不重视，下面就放松了，你们都重视起来，他们还敢这样吗。所以这三个方面的检查要继续做好、做扎实。

1、这三起集体睡岗班组的班长都要下岗。有的班长没睡觉，但别人睡觉，是你没尽到管理的责任；班长一起睡觉的，更是失去了作用。都到公司的待岗中心，学习半年。对其他的睡岗人员各个单位自己拿意见，今后发现班组存在重大违纪的，首先下岗的就是班长。我们给班长的待遇够多了，政治上我们花费大量财力进行集中培训，经济上调整工资班长涨幅最大，还不发挥作用？我们要通过这种机制，选拔优秀的班组长，我就不相信选不出人来。我们有些人在位时不知道

珍惜，这回失去了看你怎么想。今后再发生类似的问题，同样处理，就是要加大处罚力度。

2、对“8.14”事故相关人员的处理意见，不再等省事故调查组的正式意见。省里的初步意见已经给我们了，因为省里发生的事故不少，所以到现在没有给我们正式的处理意见。我们也不等了，再等就过年了，使我们有些人员更沾沾自喜了。我们自己提出处理意见，上报股份公司，包括我，该承担什么责任我承担，是警告还是记过我都承担。年底前，我们要把它处理完。

3、对炼油二厂领用催化剂不入账的事件、润滑油厂跑油事故、动力二厂丢油事故，相关责任人都要进行处理。年底前处理完，并在全公司进行通报，各有关处室马上拿意见。

4、今后对安全事故、生产事故、设备事故、交通事故都要坚持“四不放过”的原则。原因没有查清，教训没有吸取，措施没有落实都不行。在事故的分析处理上，应该向李春妍同志学习，大公无私，一定要把真正原因查清楚，把责任搞明确了，包括二套argg液态烃塔堵塞事故，也要把原因查清楚。刚才生产运行处、机动设备处，都是讲好的一面，出了问题积极采取措施，如何大干，进行表扬，这是对的，但我要问刚运行几个月，为什么就把塔堵了？得把原因查清楚，防止再次出现。塔堵了整整抢修了4天，每天影响丙烯产量400吨！原因不查清能行吗？所以生产运行处必须将原因查清楚、说清楚。今后，对所有事故必须要问个一二三，对相关人员该处罚必须处罚。

蒋总一再强调要加强用火、用电、高空、有限空间作业的管理。我们确实要把它落实好。兰化的事故再次说明，我们再不加强管理、再不认真对待上级领导的要求，就要出大事！

所以各单位必须对施工单位进行严格管理，认真负起监督和

管理的责任来，对施工作业队伍的安全能力有管理权、制止权和禁止施工队伍进入的权力。胡干、瞎干、乱干的事必须管住，包括在你的区域内清污，也必须管起来，清污车辆不具备清污条件必须进行严格检查。在你区域中有任何施工，你的人必须到现场，否则发生问题你就是要承担责任的。

2、关于进入有限空间、高空作业等等，公司已经有了严格的管理制度，按制度办，我就不多讲了。

3、要清理挂靠队伍。在视频会上，王宜林副总经理在通报独山子事故时，一再要求对外来的施工队伍要进行清理，我们要把上级领导的要求落实好。现在林源建安还有些挂靠的队伍，从现在开始建安公司要与所有的挂靠队伍一律解除挂靠关系，重新对这些队伍进行审查，要从他们的资质上、业绩上以及在我们公司施工过程中的表现上进行审核，不管什么关系，不管是谁安排的，按照制度办。这项工作由善春总工程师负责实施。

4、对已经发包的施工队伍，要进行严格管理。不论是机动

设备处管理的队伍，还是基建管理部管理的队伍，必须严格管，他们不得转包，也不能有挂靠的队伍，有能力你就在这儿干，没有能力就走。今后在队伍管理上出了问题，谁家管理的，谁家主要领导负责任。我知道施工队伍管理非常复杂，许多队伍都找了很多的关系，要介入我们的工程，我明确表示他们来我公司承包工程我不反对，但是在大庆炼化公司施工就必须执行我们的规定，这是谁都不可以逾越的。

2、各单位要注意选树正面的典型。这次在聚合物一厂检查安全生产的时候，我们到单体车间看了看，这是个百面红旗的单位，感觉到他们确实有一些非常好的突出做法，值得全公司各单位向他们学习的，聚合物一厂要很好总结、推广，企业文化处要把这些好的典型宣传出去。各个生产厂通过这个百日的安全大检查，也都把你们单位的典型车间、典型班组

树立起来，从现在开始做工作，每个厂都要拿出一个典型来，真正能树得住的，真正能够值得大家学习，包括工会评选年终的先进，必须是实事求是的，各单位如果还存在轮流坐庄、排班站队的事，就取消你们评选的资格。我听说有的单位是今年你当先进，明年就他当先进，这样评先进还有什么意义？这样的先进值得大家学习吗？必须是实实在在的，能够树得住的。今年的“两标一模”要给员工做报告，要讲一讲这一年都做了哪些值得大家学习的事迹。如果有单位滥竽充数的，领导负全责。

4、各单位要针对员工队伍劳动纪律涣散的问题，要加大检查力度。现在我们有些单位已经有了好的做法，有的厂也成立了劳动纪律检查小组，要求车间领导要跟班检查等等，这些做法非常好，特殊时期必须采取特殊的办法。如何将对的东西坚持下去，你们自己可以制定措施。5、在严格管理的同时，要注意开展一些友情提示的做法。我们座谈的时候有些单位也提出来，夜间值班确实非常疲劳，可以上一些小喇叭，定时提醒一下，类似这样的方式，大家都可以去想。

1、从现在开始，公司处室长、直属单位、专业厂（公司）、附属单位的党政一把手取消休假，一律不得外出，扎扎实实地做好你单位的工作，这既是我的要求，也是在落实蒋总的要求，蒋总在会上明确提出来各地区公司领导班子成员不得外出，所以我也这样要求各单位。因公、因私必须外出的，除向主管领导请假外，党政一把手必须向我请假。元旦快到了，春节也快到了，希望大家在这段时间，减少不必要的走访、应酬，甚至游玩和散心，踏踏实实地做点扎实的工作，把功夫用在你的单位上。这期间如果发现领导干部明知故犯，我把丑话说在前面，我们别伤了和气。

2、从现在开始，公司级的生产值班和行政值班人员每天要查岗，要分前半夜、后半夜，到生产一线进行检查，第二天在调度会上要把检查的情况进行讲评。每天查岗的地点、时间由安全监督站在晚上碰头会上通知，如果生产值班、行政值

班不按时查岗、不进行讲评的，要严肃考核。值班人员都是处室长，都是机关干部，也应该为劳动纪律负点责任，做点贡献。

冬季补贴申请书篇三

大家好！

今天我国旗下讲话的主题是秋季流行性疾病的预防。

秋季正处于夏季和冬季之间，气温变化比较大，冷热失常。是多种传染病的高发季节。一般秋季常见传染病可分为肠道传染病、呼吸道传染病、虫媒传染病。

目前是诺如病毒感染的高发时期，因其传染性强，常在托幼机构、学校、医院、养老院、工厂等人群聚集场所出现聚集性病例。麻城市疾控中心提醒公众近期应关注诺如病毒感染性腹泻，有呕吐或腹泻症状者，切勿带病上学或上班，并及时就医；确诊患者不应加工处理食物或作陪，避免污染食物或传染病人。

诺如病毒感染，俗称肠胃流感，肠胃炎，以及学校多见的食物中毒。具有发病急，传染快，范围广特点，常引起集体爆发。感染的对象有成人，也有儿童。若感染了诺如病毒，48小时内，会出现恶心、呕吐、发热、腹痛、腹泻等症状，严重时，可因腹泻脱水致死。儿童发病以呕吐为主，还会表现出啼哭无泪或少泪、异常瞌睡或烦躁。成人则以腹泻为主，粪便为稀水便或水样便，无黏液脓血。

诺如病毒有六个特性。

- 1、变异速度快。每隔2—3年即可出现能引起全球流行的新变异株。以前感染过诺如病毒而获得的抗体，对再次感染没有显著的保护作用，所以无法形成长期免疫力，极易造成反复

感染。

2、生存能力强。0℃ - 60℃均可生存，所以冬天也能发作，且能耐受pH值2、7的酸性环境，胃酸也奈何不了它。酒精和免冲洗的洗手液对它没有效果。

3、感染途径广。可通过污染的水源、食物、物品、空气中的气溶胶、粉尘等传播，牡蛎等贝类食品和生鲜果蔬容易被污染。

4、致病力度大。最少只需18个病毒粒子即可致病。

5、排毒周期长。病人发病前至康复后2周，均可在粪便中检测到诺如病毒，但是患病期和康复后的三天内是传染性最强的时期。

尽管如此，诺如病毒却并不难对付。

1、注意个人卫生，勤洗手，不吃生冷食品和未熟透的食物，避免接触病患及其物品。

2、多喝水，大量的水可以把病毒从身体中带走，防止脱水症。

3、开窗通风，不要在封闭的空间久留。

4、在诺如病毒高发的季节，体弱者应避免前往人群密集的公共场所活动。

5、平时积极体育锻炼，注意营养均衡，增强体质。

6、班上发现疑似病患者要及时送医，短时间内出现多名相似症状的病例要及时向学校德育处报告。

轻症患者即使不治疗，一般3天就可自愈。虽然没有特别的针

对性药物，抗生素也无效，但是重症患者也只要对症治疗即可康复。对严重病例尤其是婴幼儿及体弱者则应及时输液或口服补液，以纠正水、电解质、酸碱平衡失调。

冬季补贴申请书篇四

早上好：

今天我讲话的题目是：消防安全人人有责

我们的生活离不开火，但是火如果使用不当或者管理不好，就会发生火灾，严重威胁我们的生活，给我们的生命财产和国家的建设发展造成巨大损失，消防安全人人有责。

在这里我提出以下几个防火要点：

小学生不得玩火，不可以随身携带火种：一：不能带火柴或打火机等火种；二：不得随意点火，禁止在存放有易燃物品处用火；三：不得在公共场所燃放鞭炮、烟花等危险物品，更不允许将点燃的鞭炮乱扔。在火灾现场，小学生等未成年人要有秩序地逃离。

一、如果有避难层或疏散楼梯，可先进入避难层或由疏散楼梯撤到安全地点。

二、如果楼层已经着火燃烧，但楼梯尚未烧断，火势并不十分猛烈时，可披上用水浸湿的衣被，从楼上快速冲下。

三、多层建筑火灾，如楼梯已经烧断，或者火势已相当猛烈时，可利用房屋的阳台、落水管或竹竿等物品逃生。

四、如各种逃生的路线被切断，应退居室内，关闭门窗。有条件时可向门窗上浇水，以延缓火势蔓延过程。同时，可向室外扔出小东西，在夜晚则可向外打手电，发出求救信号。

五、如生命受到严重威胁，又无其它自救办法时，可用绳子或床单撕成条状连接起来，一端紧拴在牢固的门窗格或其它重物上，再顺着绳子或布条滑下。

六、如无条件采取上述自救办法，而时间又十分紧迫，烟火威胁严重，被迫跳楼时，可先向地面抛下一些棉被等物，以增加缓冲，然后手扶窗台往下滑，以缩小跳楼高度，并保证双脚首先落地。

七、要发扬互助精神，帮助老人、小孩、病人优先疏散。对行动不便者可用被子、毛毯等包扎好，用绳子布条等吊下。

谢谢大家！

冬季补贴申请书篇五

随着气温逐渐变冷，大家穿戴都比较严实，手脚也不够灵活了。在这样的情况下，万一出现意外比较难以应对。在此，我来和大家讲讲关于冬季安全的知识。

在以后的天气，由于早晨冰冻，或者雾茫茫，影响了汽车的刹车性能。因此，步行外出时要注意，一定要行走在人行道内，在没有人行道的地方要靠路边行走。横过马路时须等待绿灯，要注意来往车辆，不要斜穿、猛跑；在通过十字路口时，要听从交通民警的指挥并遵守交通信号；在设有护栏或隔离墙的道路上不得横过马路。冬天在马路上会结冰，滑行非常非常危险，更不要在结有薄冰的湖面河面上玩耍，这样最容易出事。

冬季长跑是一项不错的体育运动，但是在长跑锻炼前准备活动一定要充分，并系好鞋带。锻炼后还要做整理活动，同时一定要注意保暖，以防感冒。我们还需要特别注意，在集体长跑中，不可以推推搡搡，或者手插在口袋里，或者一边跑步一边讲话，这样很容易发生意外，也不利健康。

严格禁止学生在走廊、楼梯口进行跑、跳、爬、拉、推、扯、打闹等危险动作。在上下楼梯不要大声喧哗。当前面的学生不小心跌倒，后面的学生原地停步，并转告后面的学生，不要再往前挤。在校园的早晨，有些低洼处，走廊上会结霜，结冰，同学们会好奇的滑一滑，玩一玩，这样也很危险。因为校园里人比较多，我们难以防备。

冬天来了，过年也近了。诈骗，绑架、偷盗事件也特别多。上学放学路上，不要随便与陌生人交谈，不能告诉陌生人自己的家庭住址、电话等重要信息，不接受陌生人的礼物，或者搭成陌生人的车子回家，以免上当受骗。离家、离校时关闭门窗，注意防盗。

冬天天气比较冷，会用电、火取暖，使用时要注意小心，防火防电，不要用湿手、湿布触摸或擦拭电器、插拔插头，不能随便拆卸电器。身上禁止携带打火机、鞭炮、水果刀等危险物品到学校，以免发生危险。冬天气候干燥，在野外特别不可用火烧荒，或者随随便便的用火取暖，不分场合，不分时间，或者用完火后不处理随便离开，也很容易引起火灾。

同学们，事故似虎狼，常在暗中藏，若是不提防，它就把人伤。请大家时刻牢记，绷紧安全这个弦，提高安全意识。

冬季补贴申请书篇六

大家好，我今天演讲的题目是：冬季安全小常识。

1、各办公室、专用教室、所有场所的用电、用气、化学品进行一次全面检查，发现安全隐患及时整改，不留盲区。

2、冬季雨、雪、雾天气多，人体关节的灵活性差，反应缓慢，在上、下学路上要注意交通安全。做到红灯停、绿灯行；特别要注意，不乘坐无证和车况差的车辆。

3、要一如既往地做好各类流感的预防工作，搞好个人卫生，严防病从口入。

4、冬天，河流、路面常有结冰情况，防止因路滑发生事故；不要在冰上玩耍，遇到结冰天气，不用水拖地；上、下楼梯、户外活动要慢步行走，不要奔跑。

5、进行体育锻炼、课外活动，量要适度，出汗多时，把汗水及时擦干，防止感冒。

6、冬季是火灾多发季节，不带易燃、易爆危险物品进入校园；节日期间，严禁在没有家长的监护下放鞭炮；使用取暖器时，不要把易燃物品放置在旁边；对不用的电器、燃气要关闭，防止火灾事故和煤气中毒。

安全工作无小事，安全责任重于泰山。火灾和车祸是九大类事故的头号杀手，很多交通和火灾事故，极少是有人故意所为的，都是一点点的疏忽，偶尔的一次麻痹发生了这些悲剧。生命是宝贵的，面对生命我们只有珍惜，面对美丽的校园，我们需要呵护。为使我们拥有一个安全稳定的环境，希望大家把人和物的安全意识化为自己的行动，共同创造安全的环境，让危险远离我们的生活，让幸福陪伴我们一生。

冬季安全的演讲稿4

冬天早上非常寒冷，大家穿戴都比较严实，手脚也不够灵活了。在这样的情况下，万一出现意外比较难以应对。在此，老师和大家讲讲学校冬季安全小知识。

由于早晨冰冻，或者雾气茫茫，影响了汽车的刹车性能。因此，步行外出时要注意，一定要行走在人行道内，在没有人行道的地方要靠路边行走。横过马路时须等待绿灯，要注意来往车辆，不要斜穿、猛跑；在通过十字路口时，要听从交通民警的指挥并遵守交通信号；在设有护栏或隔离墙的道路上不

得横过马路。冬天在马路上会结冰，滑行非常非常危险，更不要在结有薄冰的湖面河面上玩耍，这样最容易出事。

冬季长跑是一项不错的体育运动，但是在长跑锻炼前准备活动一定要充分，并系好鞋带。锻炼后还要做整理活动，同时一定要注意保暖，以防感冒。我们还需要特别注意，在集体长跑中，不可以推推搡搡，或者手插在口袋里，或者一边跑步一边讲话，这样很容易发生意外，也不利健康。

严格禁止学生在走廊、楼梯口进行跑、跳、爬、拉、推、扯、打闹等危险动作。在上下楼梯不要大声喧哗。当前面的学生不小心跌倒，后面的学生原地停步，并转告后面的学生，不要再往前挤。在校园的早晨，有些低洼处，走廊上会结霜，结冰，同学们会好奇的滑一滑，玩一玩，这样也很危险。因为校园里人比较多，我们难以防备。还有我们在校园还贴上了安全警示标语，因此更不应该去玩耍攀爬了。

冬季补贴申请书篇七

大家好，我今天演讲的题目是：冬季安全小常识。

1、各办公室、专用教室、所有场所的用电、用气、化学品进行一次全面检查，发现安全隐患及时整改，不留盲区。

2、冬季雨、雪、雾天气多，人体关节的灵活性差，反应缓慢，在上、下学路上要注意交通安全。做到红灯停、绿灯行；特别要注意，不乘坐无证和车况差的车辆。

3、要一如既往地做好各类流感的预防工作，搞好个人卫生，严防病从口入。

4、冬天，河流、路面常有结冰情况，防止因路滑发生事故；不要在冰上玩耍，遇到结冰天气，不用水拖地；上、下楼梯、户外活动要慢步行走，不要奔跑。

5、进行体育锻炼、课外活动，量要适度，出汗多时，把汗水及时擦干，防止感冒。

6、冬季是火灾多发季节，不带易燃、易爆危险物品进入校园；节日期间，严禁在没有家长的监护下放鞭炮；使用取暖器时，不要把易燃物品放置在旁边；对不用的电器、燃气要关闭，防止火灾事故和煤气中毒。

安全工作无小事，安全责任重于泰山。火灾和车祸是九大类事故的头号杀手，很多交通和火灾事故，极少是有人故意所为的，都是一点点的疏忽，偶尔的一次麻痹发生了这些悲剧。生命是宝贵的，面对生命我们只有珍惜，面对美丽的校园，我们需要呵护。为使我们拥有一个安全稳定的环境，希望大家把人和物的安全意识化为自己的行动，共同创造安全的环境，让危险远离我们的生活，让幸福陪伴我们一生。