# 防灾减灾演讲稿高中生汇编5篇

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2025-02-13

*建党100周年一般指庆祝中国共产党成立100周年。2024年是中国共产党成立100周年。以下是小编收集整理的防灾减灾演讲稿高中生汇编5篇，仅供参考，希望能够帮助到大家。各位老师，同学们：我国是地震及各种自然灾害多发率较高的国家之一，同时，我...*

建党100周年一般指庆祝中国共产党成立100周年。2025年是中国共产党成立100周年。以下是小编收集整理的防灾减灾演讲稿高中生汇编5篇，仅供参考，希望能够帮助到大家。

各位老师，同学们：

我国是地震及各种自然灾害多发率较高的国家之一，同时，我们生活中各种意外伤害也频繁发生。为了增强我们学生防震减灾能力，特进行此次演讲。我演讲的题目是：防震减灾，从我做起。

谈起地震，人们总是不寒而栗，没错，地震是人类的天灾，是不可阻挡和不可改变的，但是，面对地震人们真的就束手无策了吗？我想不是的，只要明白一些地震常识，就一定能在地震中脱离危险，掌握这些常识也是每个公民应该具备的知识。

地震是自然界10大灾害之一，也是损失最为严重的灾难，带给社会和人们的是破坏和毁灭。目前，人类对地震的预报，仍然是一道尚未攻克的科学难题。中共中央、国务院对地震预报工作极为重视，我国地震工作者经过30多年的不懈努力，在成功地预地震上，积累了丰富而宝贵的经验。现在全国建有400多个台站，网点2025多个。广西建有观测台站29个，观测网点50多个，观测项目39项。筑起了一道保护国家财产和人民生命安全的防护网。

当地震时也不要慌张，要在镇定中作出正确的选择，可以躲在桌子等坚固家具的下面，晃动时间约为1分钟左右。首先，在重心较低、且结实牢固的桌子下面躲避，并紧紧抓牢桌子腿。在没有桌子等可供藏身的场合，无论如何，也要用坐垫等物保护好头部。

当大地震时，一定要注意关火，否则就十分危险关火时也要注意几个问题，大的晃动来临之前的小的晃动之时：在感知小的晃动的瞬间，即刻互相招呼：“地震！快关火！”，关闭正在使用的取暖炉、煤气炉等。在大的晃动停息的时候：在发生大的晃动时去关火，放在煤气炉、取暖炉上面的水壶等滑落下来，那是很危险的。大的晃动停息后

去关火。在着火之后：即便发生失火的情形，在1-2分钟之内，还是可以扑灭的。为了能够迅速灭火，请将灭火器、消防水桶经常放置在离用火场所较近的地方。

地震发生的时候也不要慌张的往门外跑，玻璃、广告牌等掉下来砸在身上，是很危险的。此外，水泥预制板墙、自动售货机等也有倒塌的危险，不要靠近这些物体。将门打开，确保出口，如果出口被堵，要及时退会房间，躲在安全的地方等待救援。

知道了这些关于地震的知识，相信大家一定对地震也有所了解，也不会对地震还有先前的恐惧心理了，希望大家可以好好的运用这些地震知识保护自己，我们一定要记住：防震减灾，从我做起！

下面我把日常防震减灾、保护生命的十个法则编成顺口溜，记录如下：

人生命，要守护，十条法则要记住，一旦灾害发生时，及时应用心有数。一、地震：遇地震，先躲避，桌子床下找空隙，靠在墙角曲身体，抓住机会逃出去，远离所有建筑物，余震蹲在开阔地。二、火

灾：火灾起，怕烟熏，鼻口捂住湿毛巾，身上起火地上滚，不乘电梯往下奔，阳台滑下捆绳索，盲目跳楼会伤身。三、洪水：洪水猛，高处行，土房顶上待不成，睡床桌子扎木筏，大树能拴救命绳，准备食物手电筒，穿暖衣服度险情。四、台风：台风来，听预报，加固堤坝通水道，煤气电路检修好，临时建筑整牢靠，船进港口深抛锚，减少出行看信号。五、泥石流：下暴雨，泥石流，危险处地是下游，逃离别顺沟底走，横向快爬上山头，野外宿营不选沟，进山一定看气候。六、雷击：阴雨天，生雷电，避雨别在树下站，铁塔线杆要离远，打雷家中也防患，关好门窗切电源，避免雷火屋里窜。七、暴雪：暴雪天，人慢跑，背着风向别停脚，身体冻僵无知觉，千万不能用火烤，冰雪搓洗血循环，慢慢温暖才见好。八、龙卷风：龙卷风，强风暴，一旦袭来进地窖，室内躲避离门窗，电源水源全关掉，室外趴在低洼地，汽车里面不可靠。九、疫情：对疫情，别麻痹，预防传染做仔细，发现患者即隔离，通风消毒餐用具，人受感染早就医，公共场所要少去。十、防化：化学品，有危险，遗弃物品不要捡，预防烟火燃毒气，报警说明出事点，运输泄漏别围观，人在风头要离远。人生命，重于山，防灾避险于未然，掌握技能常演练，祝愿人人保平安，祝愿人人保平安！

谢谢大家！

尊敬的老师们，亲爱的同学们:

早上好！早上好！同学们，你知道昨天是几号吗？今天是我国第五个防灾减灾日。今天我讲的主题是珍惜生命，防止灾害减灾。

20\_\_年5月12日汶川大地震，瞬间山崩地裂，房屋破损，生命消失。熟悉温暖的家被山一样的废墟撕裂，天真的笑容被花一样的童年夺走，生活的生命在那一瞬间分离生死，有很多梦想，被残忍无情地埋葬。

从20\_\_年开始，每年的5月12日成为全国的防灾减灾日。防灾减灾日的设立，是纪念四川汶川地震死亡的人们，也是注意前事不忘，后事师，提高全社会防震减灾意识，普及全国人民防灾减灾知识和防灾自助技能，最大限度地减轻自然灾害的损失。

我们周围不可避免避免的有台风、暴雨、火灾、地震、雷电、交通事故等各种灾害的侵害，所以提高我们全体师生的防灾减灾意识很重要。灾难确实可怕，但比灾难更可怕的是无知，作为学生，我们要珍惜生命，最大限度地保护自己，学习防震减灾知识和防灾自助技能，我们的学生在地震发生时要注意什么？

首先最重要的是冷静下来，突发紧急事件不要慌张。上课时发生地震时，靠近门的学生可以马上去门外，中间和后排的学生应该尽快躲在桌子下面，用书保护头部靠近墙根，远离双手保护头部的窗户，防止玻璃碎片受伤。走廊和楼梯上的同学，蹲在墙角，保护头部，远离悬挂在墙上的装饰品，振动停止后马上撤离。在操场等户外，千万不要进入建筑物避免危险，也不要停留在招牌下、篮球下等危险场所，尽量集中在空旷的场所。

当然，人的一生遇到大灾难的概率还是比较小的，我们更应该注意一些小的安全问题，提高防范意识，第一，体育课和课外活动前的准备活动要做好充分的准备，运动时要注意不要剧烈碰撞，避免碰撞或摔伤。第二，上下楼梯靠右行驶，注重秩序，轻声缓慢，防止踩踏事件的发生。第三，课间不跑，不闹，同学之间遇到矛盾时，要冷静、理性、解决不了的矛盾，一定要求老师帮忙解决。同学们，生命美好，生活多彩，拥有这一切的前提是安全。因此，我们必须始终加强安全意识，珍惜生命，努力提高自我防范能力，始终注意防灾减灾，使警钟响起！我的话到此结束。非常感谢你

各位老师、同学们：

大家好。

我是来自高一（16）班的池\*\*\*。今天我国旗下演讲的主题是防灾减灾，从你我做起。

下周5月12日是全国防灾减灾日。2025年5月12日，四川汶川发生里氏8.0级特大地震。这场新中国成立以来破坏性最强的大地震，仅四川全省就有六万多人遇难、一万七千多人失踪。堪称国家和民族史上的重大灾难。

当天地的愤怒席卷而来，灾难降临之时，生命的脆弱暴露得如斯一览无余，赖以生存的一切都被这突如其来的猛兽撕碎。曾如此坚强的钢筋水泥，在自然的强大面前束手无策。可看见，离散的骨肉、同胞的鲜血，流不尽的冰凉泪水，也随着地底下的怪物一同传出；可听见，哀恸的悲号，发自灵魂的叹息，直达九重云霄，经久无法平息。

中国是世界上自然灾害最为严重的国家之一。在全球气候变化和中国经济社会快速发展的背景下，中国自然灾害损失不断增加，重大自然灾害乃至巨灾时有发生，中国面临的自然灾害形势严峻复杂，灾害风险进一步加剧。

灾害确实可怕，但比灾害更可怕的是无知，我们的身边也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。

在日常生活中我们要注意以下几点：

1、上下楼梯靠右行，讲究秩序，轻声慢步，防止踩踏的事件的发生。

2、现在正值春夏交替季节，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，防止传染病的发生。

何为安全？所谓“无危则安，无损则全。”生命诚可贵，安全是人的一生中永恒的话题。防灾减灾，防患于未然，构建和谐校园，从我们做起。

老师们，同学们:

你好！我是四二班的周润风，今天我演讲的主题是预防溺水，珍惜生命。

天气炎热，凉爽的河流充满诱惑，河流和池塘给人带来快乐的同时，也隐藏着许多无法预测的危机。根据教育部的调查，溺水成为学生生命安全的最大杀手。今年4月5日，广东省汕头市某水库发生了7人溺水事故。

事故的原因是孩子扫墓后，在水库洗手失足落水，父母、兄弟姐妹和亲戚纷纷下水救援，不知道水性，相继淹死！这样的事故，每年都有很多。同学们，生命对每个人来说都只有一次。生命之花落下，给家庭、学校以及整个社会带来的是无法抹去的痛苦，是无法挽回的教训。

为了创造安全的学习生活环境，消除溺水事故的发生，在此向全体学生提出以下建议

一、不得随时擅自在池塘、河沟、水库游泳、嬉水，不得擅自邀请其他同学游泳的水情和危险的池塘、沟边玩、游泳。

二、上学、放学途中，不走河边、沟边，不走偏僻的路，回家的时候一起去的水库、沟、池塘边玩、追赶，不要滑入水中，不要在河沟、池塘、堤坝边洗手、洗脚的大雨天不接近河流，不要勉强过河

三、从我开始，严格遵守学校纪律，绝对不玩水。同学们要互相关心、爱护，发现同学冒险擅自去游泳或去危险的地方玩，立即停止，告诉老师和家长。

四、如果有人落水，千万不要突然下水救出。立即大声呼救，寻求大人的帮助，同时在保护自己的前提下，可以把救生圈、竹竿、木板等浮游物扔给溺水者。

最后，我再次提醒我的同学，虽然河流和池塘很凉爽，但它们很危险。虽然玩水很开心，但生命是最重要的。一起记住，珍惜生命，防止溺水，高兴地上学，平安地回家吧。

非常感谢你

各位老师、同学：

大家早上好，今天我演讲的主题是防震减灾。

学过地理的同学都知道，我国位于世界两大地震带——环太平洋地震带与欧亚地震带之间，受太平洋板块、印度板块和菲律宾海板块的挤压，地震断裂带十分活跃。根据往年地震监测资料统计显示，我国大陆发生5级地震的频率每年大概20次，发生6级地震的频率每年大概3～4次，发生7级地震的频率3年大概2次。

目前的地震预报水平还不能准确地说出它将要发生的时间、地点和震级，但是，经过几十年的探索，我们有办法减轻地震所造成的损失，这就是“防震减灾”。

在无预报而突遭地震袭击时，首先请大家要镇静，保持头脑清醒。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。

如果是在家里遇到地震，首先要关闭液化气，切断电源，以防发生火灾；接着就近躲在坚固的家俱下（如床铺、饭桌下等），也可以躲在内墙角或开间小的卫生间，待震后再撤离到外面空旷的地方，以防余震。

如果在室外行走遇到地震，千万不要躲在广告牌、霓虹灯架、电线杆等处，迅速跑向空旷的地方躲避，蹲下，双手抱头。需迅速跑向空旷的地方躲避，蹲下，双手抱头，最好能用身边的包或软的物品护住头。

如果在学校教室上课或在大礼堂开会突遇地震，千万不要惊慌外逃，乱跑乱挤反而会造成踩伤、挤伤、压伤，酿成不可想象的后果。同学们可暂避在课桌下，背向窗户，并用书包保护头部，待地震平息后在老师的指挥下迅速而有秩序地跑向操场等空旷地方。如果你就在操场上时，应迅速跑到中间，万万不能躲在架子下、墙角边，更不要跑回教学楼，以免被倒下的墙或掉下的玻璃、砖块砸伤。震后应当有组织地撤离。

“知震”才不会“恐震”。地震虽然无法预料，但我们可以未雨绸缪，多学习一些科学防震和安全逃生知识，做到防震减灾，以保护我们的生命安全。我的讲话结束了，谢谢大家！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！