# 冬季国旗下消防安全演讲稿

来源：网络 作者：春暖花香 更新时间：2025-05-09

*冬季国旗下消防安全演讲稿（通用3篇）冬季国旗下消防安全演讲稿 篇1 老师、各位同学： 大家好，我今天要演讲的题目是如何预防火灾发生，预防火灾的意思就是怎样如何防止火灾，像电视报导说那些居的家会发生火灾的塬因是电线走火之类的事情，为了要预防火...*

冬季国旗下消防安全演讲稿（通用3篇）

冬季国旗下消防安全演讲稿 篇1

老师、各位同学：

大家好，我今天要演讲的题目是如何预防火灾发生，预防火灾的意思就是怎样如何防止火灾，像电视报导说那些居的家会发生火灾的塬因是电线走火之类的事情，为了要预防火灾的话，请遵守下列几件事。

1.家裡随时都要放几个灭火器。

2.按时检查瓦斯桶。

3.尽量不要让小孩拿打火机。

4.一个插座最好不要插太多的插头。

5.请自己的爸爸抽烟抽完不可乱丢。

6.家裡的电线要用好，以防电线走火。

7.在紧急出口上不可放杂物或物品，以防禁出入口。

8.刚用好的熨斗最好不要在布的上面。

9.热水器不可漏气。

10.煮菜煮完记得关瓦斯。

11.如果发生火灾时，请赶快去浴室拿溼抹布呜住嘴巴，以防自己被呛到。

以上这些是我们的生活中要预防火灾的几件事，希望我们大家都能以防火灾的发生。

我的演讲到此结束，谢谢大家。

冬季国旗下消防安全演讲稿 篇2

各位同学各位老师：

大家早上好!今天国旗下讲话的题目是《冬季，请加强体育锻炼》!

冬季的到来，给北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，抗寒能力比一般人增强8-10倍。

冬季体育锻炼，大都在室外迸行，不断受到冷空气的刺激，人体造血机能发生明显变化，血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白以及抵抗疾病的抗体增多，身体对疾病的抵抗能力增强，俗话说“冬天动一动，少闹一场病;冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。

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，还可以加快血液循坏，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、踢腱子、跳橡皮筋等项目。这完全可以根据个人爱好，选择不同的项目，灵活掌握。

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幼。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!”

我的演讲完毕，谢谢大家!

冬季国旗下消防安全演讲稿 篇3

老师们、同学们!大家早上好!

随着天气渐渐地变冷，为了抓好校园冬季安全，为我们的学习和生活提供更好的安全保证。借此机会，给同学们讲讲有关进入冬季应注意的问题。

一、怎样防寒保暖，预防感冒?

进入冬季，气温较低，是感冒病症的高发季节，尤其是体质较弱的，应更加注意防寒保暖，预防感冒。

1、关注天气变化，遇到降温要提前做好防寒保暖准备，出门时要适当多加衣物，有必要时还应戴上手套、帽子、系上围巾。

2、适当增加运动量，加强身体锻炼，增强自身抵抗力。在运动后许多同学都会出现身体发热现象，这时一定不能图一时舒服，随意脱掉衣服。

3、一旦发现感冒症状，要及时就诊，按时吃药，不要拖延。

二、防滑、防摔。

冬天天气寒冷，经常会有结冰下雪天气出现。为了好玩，有的同学会在校园中追逐打闹。这种嬉戏在冬季气候条件下很容易出现滑倒摔倒的现象，会造成身体损伤，希望同学们不要追逐打闹。

三、行走时怎样注意交通安全?

同学们上学和放学的时候，车辆比较多，必须十分注意交通安全。

1、在道路上行走，要走人行道;没有人行道的道路，要靠路边行走，千万不能随意横穿马路。需要过马路，要看好没有车辆再过。

2、结伴行走时，不要相互追逐、打闹、嬉戏;行走时要专心，注意周围情况，不要东张西望、不要边走边看书报或做其他事情。

3、要学会避让机动车辆，不与机动车辆争道抢行。

四、消防安全

人们的生活离不开火。火给我们带来光明和温暖，但如果使用不当或者管理不善，就会发生火灾，严重威胁我们的生活，很容易给我们造成莫大的伤害。所以我们每个人都应当时时提高防火意识。 预防火灾的措施很多，同学们首先要从日常生活中的小事做起：

l.不玩火，不吸烟。吸烟危害身体健康，又容易诱发火灾，要遵守中学生守则和学校的规章制度，坚决杜绝吸烟现象。

2.爱护消防设施。为了预防火灾，防止火灾事故，我们的教学楼和综合楼等场所都设置了消防栓、灭火器等消防设施，我们要自觉爱护这些消防设施。

3使用电器要符合安全要求，不乱拆乱卸，以免造成安全性能下降，引发火灾。

4、在家庭中用煤取暖，要注意防止煤烟中毒。

五、上体育课应注意的事项

体育课是我们锻炼身体、增强体质的重要课程。体育课上的训练内容多种多样的，要注意的事项也因训练的内容、使用的器械不同而有所区别。不论练习什么样的项目，都要严格按照老师的要求进行训练，不要擅自行动。对于有器械的项目，更要互相帮助做好保护。做动作时要严肃认真，不能打闹，以免发生扭伤。在争抢激烈的运动中，要自觉遵守竞赛规则。锻炼后，要注意保暖，不要轻易脱掉外套，防止感冒。

六、社会生活安全

虽然我们年龄尚小，但已经不同程度地接触了社会。目前社会治安中仍然存在一些问题需要解决，社会上还存在违法犯罪现象。所以，我们很有必要学会正确认识遇到的人和事，明辨是非，提高预防各种侵害的警惕性。同时也要树立自我防范意识，掌握一定的安全防范方法，增强自身的防范能力，使自己在遇到异常情况时，能够冷静、机智、勇敢地去应付。防止意外防害情况的发生。

在每天紧张的学习之余，同学们要始终树立安全观念：玩耍时要注意选择安全的场所;要远离公路、建筑工地;要避开变压器、高压电线;不要到湖边河上去捞冰、溜冰等。这些地方非常容易发生危险，稍有不慎，就会造成伤亡事故。

总之，安全无处不在。做好安全工作是我们一切学习和生活的保证和前提。让我们齐心协力，共同做好冬季校园安全工作，共同创建一个文明和谐的校园!

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！