# 最新全国防灾减灾日征文600字(11篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-10-14

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。全国防灾减灾日征文600字篇一大家早上好!今天我讲话的题目是...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**全国防灾减灾日征文600字篇一**

大家早上好!今天我讲话的题目是《地震来时如何逃生》。

20xx年5月12日四川汶川、北川发生8.0级强震，时隔5年，日本也发生了罕见的9.0级强地震，同时引发了海啸，近日，云南xx县、中国台湾宜兰县、新疆、俄罗斯等地也相继发生了地震，地震发生的频率越来越高，危害越来越大。因此，在地震来临时如何自救，是每个人必须具备的知识。

有专家指出，地震造成的人员伤亡和财产损失95%以上由各类建筑物的破坏引起，致死原因主要是房顶塌落和灰尘呛闷。在震中及其附近地区，从地震发生到房屋倒塌，一般有12秒钟的时间。此时应保持冷静，在12秒内正确避难。那么我们在遇到地震时应该怎么办呢?

在家里时发生地震。首先要做的是保持镇定，躲藏前，应先关掉煤气和电源，然后躲到承重墙墙根等处。因为房屋倒塌后，有时会在室内形成三角空间，这是人们得以幸存的相对安全地点，包括坚固家具边、内墙墙根、厨房等空间小的地方。此外，躲避时千万别靠近窗边或跑到阳台上，这两个地方最危险。

躲避过程中，保持身体蹲下或坐下，身子蜷曲，尽量缩小自身占有空间;抓住桌腿等牢固物体;能随手抓一个枕头或坐垫护住头部、眼睛，掩住口鼻。

地震过后，可从建筑物迅速撤退到室外空地上。在路线的选择上，应选择楼梯，千万别乘电梯。

在公共场所时发生地震。应就地蹲下或趴在排椅下，避开吊灯、电扇等悬挂物，保护好头部;千万不要慌乱地涌向出口，避免被挤到墙或栅栏处;在商场书店等场所时，应选择结实的柱子边或内墙角等处就地蹲下，远离玻璃橱窗、柜台或其他危险物品。

在户外发生地震。应选择开阔地点蹲下或趴下，不要随便返回室内，避开人多的地方;避开楼房、水塔、立交桥等建筑物;远离电线杆、路灯、广告牌等危险物、悬挂物;避开狭窄街道、危墙等场所。

在学校里发生地震。不要马上往外跑，应迅速用书包护住头部，抱头、闭眼，躲在各自的桌子下面。待地震过后，再向室外转移。在室外操场等地，可原地不动蹲下，双手保护头部。注意避开高大建筑物或危险物;千万不要回到教室去。

同学们，灾难无情，生命无价。做为未成年人，我们更要提高安全防范意识，平时要加强学习安全知识，提高自救自护能力，掌握在危急情况下机智逃生的本领，并积极向家长、朋友和邻居宣传，让更多的人关注安全，珍爱生命。

**全国防灾减灾日征文600字篇二**

大家早上好!

我是大(3)班小朋友，今天我在国旗下讲话的题目是《学会保护自己》。

小朋友们，我们玩具丢了可以再买，花儿谢了还会再开，而我们的生命却不能重来，我们应该学会保护自己。

今天是“第六个防震减灾日”，那么我们如何提高安全意识，让安全扎根在我们心中呢?

首先，大地震来了不要急，暂避到桌子、床铺等下面，震后迅速撤离，以防余震。

第二，人多先找藏身处，待地震过后再有序撤离。

第三，远离危险区，如在街道上遇到地震，应用手护住头部，迅速远离楼房，到安全地带。

第四，如不幸被埋，要保存体力，要尽量保持冷静，设法自救，无法脱险时，尽量寻找水和食物，创造生存条件，等待救援。

当然，安全包含的内容非常广泛，仅仅做到这些还是远远不够的，我们应该听取老师的教育，同时还需要我们大家的配合与支持。

谢谢大家!

**全国防灾减灾日征文600字篇三**

老师、同学们：

大家好!

今天我国旗下演讲的主题是“防震减灾，警钟长鸣”。

20\_\_年3月2日，国家减灾委、民政部发布消息，经国务院批准，自20\_\_年起，每年5月12日为“防震减灾日”，今年5月12日是我国第\_个防震减灾日。

08年汶川地震，房屋倒塌，一片废墟，死伤无数，刻骨铭心。现如今的建筑物普遍有一定的抗震能力，但我们心知肚明，当地震真正来临时，想依靠这些建筑是不现实的，只有做好保护自己的措施才是王道。因此，若不想让生命死于无知，便应当在平时多学习保护自己的措施。

第一，如果地震到来时我们正在学校上课，地震来了，同学们应迅速抱头，躲在自己的课桌旁边;或是将书包之类的物体顶在头上蹲下，保护住自己的头部。

第一次震感过后，也就是在几十秒钟后，应该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，以最快速度撤离到升旗广场。

第三，如果正在操场上上体育课，便可原地不动，蹲下或趴下，双手护着头部，注意避开高大建筑物。

第四，应该强调的是千万不要跳楼!也不要到走廊的护栏边上去。你既不是超人也不是某些小说中的主角，你跳下去既飞不起来也穿越不了，就别做傻事了。

如果在家的话，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。

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。

同学们，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、为社会做贡献。

最后，祝同学们健康成长，学业有成。

我的演讲完毕，谢谢大家!

**全国防灾减灾日征文600字篇四**

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，2024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。

我们的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。

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。据媒体透露5.12汶川大地震中，都江堰向娥乡地震死亡439人，其中学生 327人，北川中学2900余名师生中1600多人死亡，几千个年轻人，花朵一样年轻的生命，在含苞待放的时候就这样凋谢了，令人痛心，但是，让我们惊奇的是，也有一些学校的几千名师生都安然无恙，毫发无损。安县桑枣中学2300名师生，都江堰安龙镇大乐九年制学校920名师生创造了大地震中无一人伤亡的奇迹。汶川地震来临之时，绵阳安县桑枣中学的师生，在1分36秒内全部从教室安全撤离到操场，毫发无损，2200多个学生，98位老师，没有一个伤亡。原来该校每学期都要组织一次紧急疏散演习，师生认真参与其中。我们学校每学期都会安排一次住校生应急演练，希望同学加以重视，而不单单是觉得好玩，应付了事。 同学们，防灾减灾，主要是要增强我们的风险防范意识，保证大家的生命安全。那么在明天第一个全国“防灾减灾日”来临之际，让我们来审视我们的生活学习行为，在每一个行为细节中都靠近安全远离危险。借此机会，我郑重的向同学们提出如下倡议：

1、上下楼梯靠右行，讲究秩序，轻声慢步，防止踩踏性事件的发生;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。

**全国防灾减灾日征文600字篇五**

老师们、同学们：

大家好!

经国务院批准，自2024年起，每年5月12日为全国“防灾减灾日”。今年5月12日是我国第四个“防灾减灾日”，主题是“弘扬防灾减灾文化，提高防灾减灾意识”。开展好“防灾减灾日”活动，贯彻落实科学发展观要求，坚持以人为本的思想，通过开展“防灾减灾日”主题宣传教育活动，进一步营造学校、家庭和社会防灾减灾的宣传氛围，唤起广大师生、学生家长和社会各界对防灾减灾工作的高度关注，增强防灾减灾意识，普及推广防灾减灾知识和避灾自救互救技能，增强全社会参与防灾减灾工作的自觉性和主动性，提高综合减灾能力，最大程度减轻灾害损失，最大限度保障青年学生的生命安全和健康成长，确保校园安全稳定。

面对自然灾害，每一个人都应尽量按以下10个字去做：1、学：学习有关各种灾害知识和减灾知识。2、听：经常注意收听国家或地方政府和主管灾害部门发布的灾害信息，不听信谣传。3、备：根据面临灾害的发展，做好个人、家庭的各种行动准备，保护灾害监测、防护设施。4、察：注意观察研究周围的自然变异现象，有条件的也可以进行某些测试研究。5、报：一旦发现某种异常现象，不必惊恐，但要尽快向有关部门报告，请专业部门判断。6、抗：灾害一旦发生，首先应该发扬大无畏精神，召唤群众自卫。7、避：灾前作好个人和家庭躲避，抗御灾害的行动安排，选好避灾的安全地方，一旦灾害发生，个人并组织大家进行避灾。8、断：在救灾行动中，首先要切断可能导致次生灾害的电、火、煤气等灾源。9、救：要学习一定的医疗救护知识，准备一些必备药品，以便在灾害期间医疗系统不能正常工作的情况下，及时自救和救治他人。10、保：为减少个人、家庭、企事业单位的经济损失，除了个人和单位保护以外，还要充分利用保险公司的防灾、防风险保险。

近年来安全教育越来越得到社会各界的重视，师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。据联合国专家统计分析，每年全球死于意外事故约200万人。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，我们每一个教师应该承担起应有的责任，发挥积极的作用。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。

校园安全与我们每个师生密切相关。它关系到我们学生能否健康成长，能否顺利完成学业;它关系到我们老师能否在一个宁静、安全的环境中教书育人，为国家培养和造就各种人才。因此，校园安全是我们做好学校各项工作的基础和前提，也是学校教育的首要任务之一。为了进一步做好我校的安全教育工作，现提出以下几点要求，希望全体师生都能认真做好。

1、全校师生都要牢固树立“安全第一”的思想，充分认识到安全工作的重要性和紧迫性，做到安全第一、从我做起，安全第一、从小事做起;做到时时讲安全、事事讲安全，人人讲安全、保证人人都安全;

2、要注意交通安全。要认真学习交通法规，丰富交通安全知识;遵守交通法规，不在马路上嬉戏、打闹;过马路时，要做到红灯停，绿灯行，走人行横道线;乘坐租乘车辆及公交车，做到文明乘车，安全乘车。同学们，请你们一定要记住，不要拿自己的生命安全开玩笑。

3、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。所有的体育运动器械，必须在老师的指导、监督下使用;

4、要注意心理安全。同学们我们自己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，甚至找外来人聚众斗殴，一定要自觉遵守校规校纪;

5、要注意食品安全。夏天到来，气温渐高，食物中毒事件开始增多，同学们不要买过期的、变质的、不卫生的食品，尽量不要校门前街头小摊上买东西吃。吃饭喝水都要讲卫生，要加强身体锻炼，预防传染病;

6、要远离网吧，网吧里人员复杂，如果上网次数多了，就很容易成瘾。同学们，为了自己的学业，为了自己的前程，为了自己身心的健康，为了家庭的幸福，请远离网吧。

老师、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。确保学生的安全健康，不仅关系到每个家庭的生活幸福，更关系到整个社会的稳定与祥和，保护学生安全，是学校、家庭和社会的共同责任。生命无价，珍爱生命!让我们积极行动起来，为彼此的生命撑起一片安全的天空，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!

**全国防灾减灾日征文600字篇六**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好，今天我国旗下讲话的主题是：防灾减灾，我们在行动。

历史偏爱中国，灾难考验中国，在这片广博的华夏大地上，自然带给我们“云霞出海曙，梅柳渡江春”胜景的同时也带给了我们灾难。在我国，每年因各种自然灾害带来的损失达到四千一百八十五点五亿元，在灾难中丧生的人更是达到二十多万。每一次灾难的发生，一颗颗跳动心灵的停止，一张张微笑脸庞的沉默，一个个鲜活生命的消逝，无不在深深震撼着我们。在那些不可抗力的灾难面前，我们看到的不仅是生命的不堪一击，更是生命在转瞬变化中的手足无措。面对灾难，让我们行动起来，不要让生命在手足无措中逝去。

一、全世界每年大约发生500万次地震，平均每天一万多次，几乎每分每秒都没有停止过。这就要求我们在平日生活当中，学习防震知识，有端正的防震意识。当地震发生时，应迅速撤到宽阔的室外，撤离时注意保护头部，如若不能迅速撤离则应就近躲避在内墙墙角、厨房、厕所等空间小的地方，因地制宜地根据不同的情况作出不同的选择。等待救援时，应保持镇静，节约体力，敲击求救等等。

二、游泳是夏季消暑最好的运动，然而在中国每年有五万七千多人溺水死亡，相当于每天有150多人溺水而亡。预防溺水，不要在未知水域及江溪池塘、深水区等危险地区进行游泳等活动。一旦发生溺水，应保持镇静，头部后仰，将口鼻露出水面，避免双手上举拼命挣扎的错误动作，等待救援人员。

三、百万年前，我们的祖先发现了火，火带给人类光明，促使人类社会进步。然而，火同时也带给人类灾难。火灾一般是由于人们疏忽大意造成的，常常事发突然，因此我们在日常生活中要规范自己的行为，遵守社会公德，尽量避免人为灾害。但当火灾发生时，应用衣物遮掩口鼻，放低身体姿势，浅呼吸，快速有序地向安全出口撤离，切忌乘坐电梯。逃生无路时，应靠近窗户或阳台，关紧迎火门窗，向外呼救，为自己带来生的希望。

四、生命起源于水，但生命有时会终结于水，我们居住的海滨，也存在着海啸洪水的威胁，当这种不可抗力的灾害来临而来不及撤离时，可爬上屋顶或者附近的大树上，等候救援，但切忌攀爬电线杆、铁塔等。如若被卷入水中，不要游泳逃生，应找一些门板、桌椅、木床、大块的泡沫塑料等能漂浮的材料使自己保持浮在水面之上的状态或扶住能固定的东西使自己不要随波漂流，寻找机会逃生。

面对每一次残酷的灾害，熟悉鲜活的生命在瞬间逝去后才深思警醒，也是我们不愿看到的。灾难是悲壮的过去，也是伟大的开始，在一次次灾难的警醒中，我们更要珍爱自己的生命，学会逃生知识，在平时的点滴生活中，端正对待灾害的态度，认真对待学校组织的每一次防灾，防震，防空演练，减少灾害带来的损失，5。12汶川地震中，安县枣中学全体师生的平安无事，不正是平时演练得当的体现吗?灾难从不能带来真正的毁灭，它只会让我们更加坚强，让我们行动起来，共同追求安全健康和平安阳光的精彩人生。

防灾减灾，珍爱生命，我们在行动。

**全国防灾减灾日征文600字篇七**

老师们、同学们：

大家好！

今年5月12日是我国第\_\_个“防灾减灾日”，开展好“防灾减灾日”活动，坚持以人为本的思想，通过开展“防灾减灾日”主题宣传教育活动，进一步营造学校、家庭和社会防灾减灾的宣传氛围，唤起广大师生、学生家长和社会各界对防灾减灾工作的高度关注，增强防灾减灾意识，普及推广防灾减灾知识和避灾自救互救技能，增强全社会参与防灾减灾工作的自觉性和主动性，提高综合减灾能力，最大程度减轻灾害损失，最大限度保障青年学生的生命安全和健康成长，确保校园安全稳定。

面对自然灾害，每一个人都应尽量按以下10个字去做：

1、学：学习有关各种灾害知识和减灾知识。

2、听：经常注意收听国家或地方政府和主管灾害部门发布的灾害信息，不听信谣传。

3、备：根据面临灾害的发展，做好个人、家庭的各种行动准备，保护灾害监测、防护设施。

4、察：注意观察研究周围的自然变异现象，有条件的也可以进行某些测试研究。

5、报：一旦发现某种异常现象，不必惊恐，但要尽快向有关部门报告，请专业部门判断。

6、抗：灾害一旦发生，首先应该发扬大无畏精神，召唤群众自卫。

7、避：灾前作好个人和家庭躲避，抗御灾害的行动安排，选好避灾的安全地方，一旦灾害发生，个人并组织大家进行避灾。

8、断：在救灾行动中，首先要切断可能导致次生灾害的电、火、煤气等灾源。

9、救：要学习一定的医疗救护知识，准备一些必备药品，以便在灾害期间医疗系统不能正常工作的情况下，及时自救和救治他人。

10、保：为减少个人、家庭、企事业单位的经济损失，除了个人和单位保护以外，还要充分利用保险公司的防灾、防风险保险。

近年来安全教育越来越得到社会各界的重视，师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。据联合国专家统计分析，每年全球死于意外事故约200万人。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，我们每一个教师应该承担起应有的责任，发挥积极的作用。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。

校园安全与我们每个师生密切相关。它关系到我们学生能否健康成长，能否顺利完成学业；它关系到我们老师能否在一个宁静、安全的环境中教书育人，为国家培养和造就各种人才。因此，校园安全是我们做好学校各项工作的基础和前提，也是学校教育的首要任务之一。为了进一步做好我校的安全教育工作，现提出以下几点要求，希望全体师生都能认真做好。

1、全校师生都要牢固树立“安全第一”的思想，充分认识到安全工作的重要性和紧迫性，做到安全第一、从我做起，安全第一、从小事做起；做到时时讲安全、事事讲安全，人人讲安全、保证人人都安全；

2、要注意交通安全。要认真学习交通法规，丰富交通安全知识；遵守交通法规，不在马路上嬉戏、打闹；过马路时，要做到红灯停，绿灯行，走人行横道线；乘坐租乘车辆及公交车，做到文明乘车，安全乘车。同学们，请你们一定要记住，不要拿自己的.生命安全开玩笑。

3、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。所有的体育运动器械，必须在老师的指导、监督下使用；

4、要注意心理安全。同学们我们自己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，甚至找外来人聚众斗殴，一定要自觉遵守校规校纪；

5、要注意食品安全。夏天到来，气温渐高，食物中毒事件开始增多，同学们不要买过期的、变质的、不卫生的食品，尽量不要校门前街头小摊上买东西吃。吃饭喝水都要讲卫生，要加强身体锻炼，预防传染病；

6、要远离网吧，网吧里人员复杂，如果上网次数多了，就很容易成瘾。同学们，为了自己的学业，为了自己的前程，为了自己身心的健康，为了家庭的幸福，请远离网吧。

老师、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。确保学生的安全健康，不仅关系到每个家庭的生活幸福，更关系到整个社会的稳定与祥和，保护学生安全，是学校、家庭和社会的共同责任。生命无价，珍爱生命！让我们积极行动起来，为彼此的生命撑起一片安全的天空，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！

**全国防灾减灾日征文600字篇八**

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。

20--年5月12日，我国四川省--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”，今年是第七个“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。

这就要求我们师生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?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。另外，我们要认真参加学校安排的应急演练活动。同学们一定要重视，而不单单是觉得好玩，应付了事。

同学们，防灾减灾，主要是要增强我们的风险防范意识，保证大家的生命安全。那么,让我们来审视我们的生活学习行为，在每一个行为细节中都靠近安全远离危险。借此机会，我向同学们提出如下要求：

1.上下楼梯靠右行，讲究秩序，轻声慢步，防止的发生;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。

**全国防灾减灾日征文600字篇九**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好!

我是20--级1班的丁--。今天我演讲的题目是“提升基层应急能力，筑牢防灾减灾救灾的人民防线”。

20\_\_年5月12日注定是人们永远难以忘怀的日子，汶川发生了里氏8.0级特大地震，山崩地裂、房屋倒塌，68977条鲜活的生命逝去，这场继唐山大地震后伤亡最严重的地震警示我们：灾难无处不在，提高防灾减灾能力，筑牢生命的防线意义重大。

为了表达对地震中遇难同胞的追思，增强全民防灾意识，提高防灾减灾的能力，我国于20\_\_年5月12日，设置了“防灾减灾日”，意在提醒全民掌握科学防灾的知识，提升应急避险能力，最大限度地减少灾难带来的危害。

汶川地震中，安县桑枣中学虽然与受灾最严重的北川紧邻，但因为平时训练有素，全校2200多名学生和上百名老师，仅用时1分36秒就全部安全撤离到学校的操场上。大灾大难中无1人伤亡，获得汶川地震中防灾“最牛学校”的美名，可谓是当之无愧。

我国设置“防灾减灾日”，一方面是因为汶川地震影响巨大，举世震惊，顺应了社会各界对我国防灾减灾关注的诉求，另一方面也是提醒我我们前事不忘，后事之师，更加重视防灾减灾，做到防患于未然。

这个世界最脆弱的的是生命，一切的名利追求在健康面前不值一提。因此提高我们同学的防灾减灾能力显得格外重要。在这方面，我们的学校也是高度重视、常抓不懈，逃生演习已成为学校中重要的常规工作。每周三课间操进行的逃生演习要求全体同学按照规划好的路线有序逃生。

每次逃生演习都会有老师帮忙计时，五分钟、四分钟……随着演练次数的增加，我们的速度也越来越快，动作越来越娴熟。宿舍人员密集，稍有不慎就可能酿成悲剧。在宿舍里，我们也每隔几个周就会有火灾消防演练。演练中，宿管老师一吹口哨，同学们就近找好毛巾、枕巾等物品捂住口鼻，排成一列快速下楼，在院子里按照宿舍号站好队，由舍长点清人数报告老师是否少人，一切都井然有序。训练有素的背后是同学们一次次地认真演练和老师一次次地辛勤指导。

曾记得有一次进行消防演练时，有个别同学比较散漫，不重视演练。老师便把我们带到综合楼门口，强调演练的重要性，反复告诫我们即使自己逃出宿舍楼也不能放慢脚步，因为后面可能还有同学仍然处在危险之中。我们只有把每次演习当成真正的灾难，灾难真正降临时，我们才能像演习一样从容不迫，才能保护好自己、保护好他人、将伤亡降到最低。

新年伊始的新冠病毒阴霾笼罩整个世界。中国在大灾面前不断增强防灾减灾意识与能力，疫情得到了有效控制，国内情况基本稳定了下来。在社会各界及学校各部门老师的努力下，4月15日，我们终于如愿以偿的回到了熟悉的校园，一起备战高考。

从每天的四次体温测量到一日三餐的就餐秩序;从每日上下学老师们的陪伴与护送到每日学习上、生活上老师们的细致安排……无不体现着学校把师生安全放在第一位的安全意识与责任担当，学校用它的行动打消了我们的疑虑，打消了家长的担心，向社会展示了它的防灾减灾能力。

今年的5月12日是我国第--个防灾减灾日，在此我们应对--年前在汶川地震中遇难的人们表示哀悼，对地震中牺牲的英雄致以崇高的敬意，也应当对学校为保障我们的安全与学习付出的辛劳表示衷心的感谢。居安思危，增强防灾减灾的能力，筑牢防灾减灾救灾的人民防线，愿我们每个人都能铭记这份责任。

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**全国防灾减灾日征文600字篇十**

老师们，同学们，早上好!

今天是5月12日，我们迎来了第三个全国“防震减灾日”。20xx年的5月12日，四川省汶川地区发生了自新中国以来最为可拍的灾难，地震造成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。

20xx年起，每年的5月12日为全国防灾减灾日，“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。我们高新区的外来人口越来越多，今年的防灾减灾活动周为5月10-5月16日，今年的主题“城镇化与减灾”。城市里高楼耸立，苏州的外来人口越来越多，防震减灾的工作很重要。

作为金色小学的一名学生，我们要珍爱生命，最大限度保护自己，就要学习防震减灾知识和避灾自救技能，那么，我们学生在地震发生时要注意哪些呢?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。

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，也不要在广告牌下、篮球架下等危险地方停留，尽量向空旷的地方集中。

如果在家里时发生地震，家住一楼的，要迅速钻到床下、桌下，同时用被褥、枕头、脸盆等物护住头部，等地震停止再尽快离开住房，转移到安全的地方;家住高楼的，不要试图跑出楼外，因为时间来不及。最安全、最有效的办法就是，及时躲到两个承重墙之间最小的房间，如厕所、厨房等。也可以躲在桌、柜等家具下面以及房间内侧的墙角，并且注意保护好头部。千万不要去阳台和窗下躲避。

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。

同学们，纪念是为了科学地认识灾难，有效地防震减灾。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。

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。

老师们，同学们，让我们加强防灾减灾知识学习，共建和谐校园!

**全国防灾减灾日征文600字篇十一**

自然灾害与人类社会发展如影随形，灾害风险总是伴随在每个人的身边。印度洋海啸、卡特里娜飓风、汶川强烈地震、日本东海地震海啸一次次触目惊心的灾害，给无数家庭带来灾难，给社会经济发展造成重创。

我国是一个自然灾害严重的国家，灾害种类多、分布范围广、发生频率高、灾害损失重。全国有70%以上的城市和50%以上的人口分布在气象、地震、地质和海洋灾害多发、易发地区。各种灾害时刻威胁着我们的生命财产安全和共同生活的美好家园。国政府将每年5月12日设立为国家“防灾减灾日”，目的就是要唤起全民防灾减灾意识，不断增强全社会防灾减灾能力。

在我国第六个“防灾减灾日”来临之际，我们倡议：防灾减灾，从我做起!

一、努力提高风险防范意识。在我们生活、出行和日常工作中，灾害风险和事故隐患无处不在。我们诚挚地提醒您：请了解身边存在的灾害风险，时刻保持警惕，提高防范意识，保障您和家人的安全。

二、积极学习防灾减灾知识。了解灾害、了解风险、了解逃生技巧是您远离灾难并减轻伤害的有效途径。请您从现在做起，抽些时间学习防灾减灾、避险自救知识技能，让知识成为保护您和家人安全的力量。

三、主动参与防灾减灾活动。防灾减灾从自身做起，欢迎您为防灾减灾献计献策，共同提高防灾减灾能力。

四、积极开展一次家庭灾害风险隐患自查，做到防患未然。

让我们携起手来，共同关注防灾减灾，树立风险意识，掌握逃生技巧，为自己、家人和朋友构筑起一道抵御灾害的坚实防线!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找