# 全国防灾减灾日国旗下讲话 抗震救灾国旗下讲话(十四篇)

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2024-10-09

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。全国防灾减灾日国旗下讲话 抗震救灾国旗下讲话篇一我国是世界上...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**全国防灾减灾日国旗下讲话 抗震救灾国旗下讲话篇一**

我国是世界上自然灾害最为严重的国家之一，灾害种类多、分布地域广、发生频率高、造成损失重。在全球气候变化和我国经济社会快速发展的背景下，近年来，我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，我国面临的自然灾害形势严峻复杂，灾害风险进一步加剧。

作为学生，我们要树立足够的危难意识，珍爱生命，最大限度保护自己，我们要学习地震应急避险知识，提高应对突发地震事件的能力，掌握必要的自我保护技能，为生命设防。那么，我们学生在地震发生时要注意哪些呢?

1.如果正在上课，地震来了，同学们一定在要在老师的指挥下，迅速抱头，闭眼，赶快躲在自己的课桌下面。

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，又要喊叫，不要拥挤，避免踩伤，摔伤，冲出教学楼，冲向操场。

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!不要在窗台边上去!也不要到走廊的护栏边上去，更不要尖叫，不要拥挤，迅速撤离教室、教学楼。刚才老师在说到地震来了怎么办的时候,同学们注意到了没有,有两个关键词:一个是“在老师的指挥下”;一个是第一波地震来时“桌子”非常重要。

老师们，同学们，让我们加强防灾减灾知识学习，共建双语和谐校园! 谢谢大家!

**全国防灾减灾日国旗下讲话 抗震救灾国旗下讲话篇二**

大家早上好，我是c110的

同学，很荣幸，很激动，我也有机会站在这里讲话。我今天讲演的题目是《畅想十月》。

在所有炎黄子孙的心目中，金灿灿乐融融喜洋洋的“十月”，已经成为一种象征，一种成熟成功成就的象征。江山如画，神州让世人瞩目;岁月如歌，“十月”令国人欢呼。秋风送爽，丹桂飘香，百姓在喜悦中庆祝盛大的节日;蓝天白鸽，火树银花，万众在欢腾中享受美好的生活。

我在欢乐中陶醉，在陶醉后冷静，在冷静中沉思。新中国从昨天走到今天，从今天走向明天的历程，如长江大河的波涛，后浪推前浪，一浪高过一浪。

历尽风雨见彩虹，踏平坎坷成大道。半个世纪以来，从开国大典到新中国成立59周年庆典，站起来了的中华儿女扬眉吐气地迎来一个又一个难忘的“十月”，改革开放的中国把握机遇，迎接挑战，昂首阔步地迈进一个比一个精彩的“十月”。

自信自强的中国人民以丰硕的成果向新世纪的第一个“十月”献礼，申办奥运会的成功，世界大学生运动会的成功举办，不正展示了我泱泱大国的实力和魅力吗?

树有根，水有源。没有“昨天”，哪有“今天”?昨天，中国曾是四大文明古国之一，可近代却因落后而挨打，因软弱而受欺。1860年10月18日，坐落在北京西郊的世界上最美丽最宏伟的圆明园，被英法侵略军一把罪恶的大火烧成废墟专制和独裁点燃了革命的火种。1911年10月10日，辛亥革命使中国结束了20\_\_多年的封建帝制;1935年10月19日，中央红军经过一年多艰苦的长征，胜利到达陕北;1945年10月10日，以---为首的中央代表团，在重庆经过43天坚苦卓绝的谈判斗争，与---签定了《双十协定》;1949年10月1日，中华人民共和国在--广场举行开国大典。10月，这斗争的十月，红色的十月，终于升华为今天硕果累累的金色的十月!

置身“十月”，欢乐之余，我浮想联翩：昨天的奋斗铸就今日的辉煌，明天的蓝图要从今天开始描绘。所以，同学们，努力请从今日开始，美好的未来要靠我们去创造。

**全国防灾减灾日国旗下讲话 抗震救灾国旗下讲话篇三**

辅导员老师们、全体少先队员们：

你们大家好!!!时令已进入了金秋十月。十月是多彩的季节，成熟的季节，硕果累累的季节。它充满浪漫的色彩，洋溢着灿烂的花香，铭记着许许多多让人激动、催人泪下的故事。十月是红色的，一个多世纪以来，千千万万的革命志士前仆后继，英勇奋斗，坚毅的颅骨垒就了共和国大厦的基石;十月是金色的，党亲手创建的少先队，风风雨雨走过了60年的历程，我们的父辈，我们，还有你们的父辈都曾在鲜红队旗下宣誓，火红的队旗指引着前进的路程。今天是10月13日，是中国少年先锋队建队60周年的日子!在这里，我想和大家一起重温少先队的光荣历史!

还记得，小学一年级时，老师为你们戴上鲜艳的红领巾。那一刻，你们一定会在心底默默告诉自己：我是一名光荣的中国少年先锋队队员了，我要为飘扬的队旗添上光辉的一笔!

还记得“五角星加火炬”的队旗含义吗?五角星代表党，火炬象征光明，红色象征革命胜利!每个少先队员都应该知道，我们少先队有着悠久的历史，在漫长的岁月中走过了一条光辉的道路。从劳动童子团，到抗日儿童团，到少先队，再到新中国成立后的少年儿童队、少年先锋队，都是始终如一地为祖国建设“准备着”!“准备着”不仅仅是口号，更是行动，无论是战争年代还是和平年代，少先队都是中国建设的参与者，并发挥了重要作用。

今天是中国少年先锋队建队纪念日，在这特殊的日子里，我们学校少先队队伍又将壮大啦!一年级一百五十名小同学明天下午将佩带着鲜艳的红领巾，走进我们的队伍里来了。我们欢迎你们，也祝贺你们，更希望你们在队旗的指引下，好好学习，从小树立远大理想，严格规范行为，健健康康地成长，长大成为对社会有用的人才。全体少先队队员们，你们是花朵，是祖国的未来和希望，你们是新世纪的雏鹰，。要知道，今天，你们磨练羽翼;明天，你们就会搏击长空!学习时光，人生的一瞬，就在这一瞬，你们所付出的，必将收获源源不断的学识。是金子，总有放光的时候;是玫瑰，总有盛开的时候。趁着火红的青春，抓住希望的机遇，撑起命运之舟，托起明天之阳，为少先队的未来而努力!让明天为我们骄傲!

同学们，时刻准备着，让少先队的光荣历史因为你们而谱写得更加辉煌!

谢谢大家!

**全国防灾减灾日国旗下讲话 抗震救灾国旗下讲话篇四**

“3·15”是国际消费者权益日。所以我演讲的题目是“诚信·维权，我的责任”。

前几年中国大地上流行着这样一首歌，歌中写到：“雾里看花，水中望月，你能分辨这变幻莫测的世界。”词作者阎肃曾经披露说，那英唱的这首歌是送给“3·15”的，希望消费者能够借助一双慧眼，将这经济生活中的纷扰看得清清楚楚、明明白白、真真切切!而今天正是所有消费者扬眉吐气的日子!十几年来，“3·15”从一个国外漂泊来的普通纪念日，已经演变为中国消费大众维权的一个节日、一面旗帜。每年春天的这个时候，她都会再一次增强我们的信念和勇气，让诚信和理性的光芒照耀每一位经营者、消费者的心灵。

诚者无疆，信者无畏。《水浒传》里有个经常冒充黑旋风李逵打劫的李鬼，如今已经成了假冒伪劣的代名词。现实生活中，这样的“李鬼”确实不少：“板蓝根”能成“娃娃参”，“白醋”能成“青霉素”……著名相声演员王培元曾经讲过这样一个真实的故事：他的一位朋友买了一套沙发，令人哭笑不得的是，沙发买回家没多久，两个扶手竟然长出了草，扒开一看才明白，扶手是用两根大萝卜做的，长出的不是草而是萝卜缨子!李鬼们的粉墨登场一方面是经营者在利益的驱使下搅乱市场规则，不讲诚信造成的，另一方面却往往是我们消费者不懂法，不知该如何维护自身权益的一味纵容造成的。

《消费者权益保护法》的出台，我们明显的感觉到作为消费者维权意识的提高。但我们同样不得不承认，这依然是一次艰难的长途跋涉。抬起头，目标总是离我们越来越近，而脚下的路却依然泥泞

我们不希望看到“3·15”来临前后几天，李鬼们“西装革履楚楚动人”，而其他时间照样玩着“猫逗老鼠”的游戏。不希望你我只有在每年的这个时候才想起自己还是一个消费者，还有着那么多的权益。每天，我们都在消费，“3·15”其含义已经不是原始意义上的单纯的消费者权益保护日，它已成为一个消费者权益保护的代名词。“3·15”这一天好过吗?对某些不负责任的商家来说，也许好过，你消费者挑剔也不过就是这一天或者是前后几天，我兴许还要借这个旗号好好的坑消费者一把，不是说最危险也是最安全的时候吗?也许不好过，如果我们都是挑剔的消费者，这一天，我们可以拿起法律的武器来保护自己，在平时的每一天，我们都像“3·15”一样挑剔，把315变成365，某些商家就不好过了。美国权威的消费法典就写了这样一句话，只有挑剔的消费者，才能造就有规则的市场。

最后，让我们一起携起手来维护消费者权益;让我们一起痛斥和揭露利欲熏心的制假造假者;让我们一起为那些勇敢的站出来，维护自己和大众权利的先行者鼓掌呐喊;让我们一起呼唤法制的力量为我们的幸福生活保驾护航。

让我们一起行动起来，诚信，维权!

我的讲话完了。谢谢大家。

**全国防灾减灾日国旗下讲话 抗震救灾国旗下讲话篇五**

各位老师，同学：

大家好!我是801班的。5月8日是第66个世界红十字日。

首先，我为大家介绍一下红十字会的由来。1859年6月24日，以意大利北部的索尔弗利诺为中心，爆发了法国、撒丁国联军与奥地利之间的一场战争，死伤四万多人。当时，瑞士人享利-杜南正旅行路过此地。他亲眼目睹了伤员的惨状，怀着“四海皆兄弟”的信念，发动了村民向伤员伸出了救援之手。战争结束后，返回日内瓦的享利-杜南写下了《索尔弗利诺的回忆》。在这本书中，他描述了战争的悲惨情景及想对伤员进行救援但力不从心的遗憾和不安。为此他在书中提出了两个主张：“在和平安定时期应该建立战时伤员救护团体”;“制定国际性的神圣协议，以便向救护人员提供方便”。享利.杜南的热情和人道精神，深深地震撼了人们的心灵，赢得了广泛的共鸣。瑞士的日内瓦公共福利会为实现享利·杜南的倡议，选出了五人组成的筹备组。1863年2月17日，在日内瓦成立了“五人委员会”。五人委员会经过准备，于1863年10月26日至29日，邀请欧洲16个国家代表在日内瓦召开了首次外交会议，大会一致通过了《红十字决议》，决定在各国建立救护团体，其标志为“白底红十字”。次年8月8日至22日，欧洲19个国家会集日内瓦，有12国代表签订了《红十字公约》。各国相继承认了此公约。公约中规定：战场上进行救护的医院及人员处中立地位，应受保护。应对伤病员不分敌友均给予保护。这样，作为享利.杜南的理想救护团体“红十字会”和国际性协约“日内瓦公约”正式诞生了。

红十字运动，共有7项基本原则：

1.人道：国际红十字运动的本意是要无歧视地救护战地伤员。在国际和国内两方面，努力防止并减轻人们的疾苦，不论这种痛苦发生在什么地方。本运动的宗旨是保护人的生命和健康;保障人类尊严;促进人与人之间的相互了解、友谊和合作;促进持久和平。

2.公正：红十字运动不因国籍、种族、宗教信仰、阶级偏见和政治见解而有所歧视，仅根据需要，努力减轻人们的疾苦，优先救济困难最紧迫的人。

3.中立：为了继续得到所有人的信任，红十字运动在冲突双方之间不采取立场，任何时候也不参与带有政治、种族、宗教或意识形态的争论。

4.独立：红十字运动是独立的。虽然各国红十字会是该国政府的人道助手并受该国法律的制约，但必须经常保持独立，以便任何时候都能按本运动的原则行事。

5.志愿服务：本运动是个志愿运动，绝不期望以任何方式得到利益。

6.统一：任何一个国家只有一个红十字会。它必须向所有的人开放，必须在全国范围内开展人道主义工作。

7.普遍：国际红十字运动是世界性的。在运动中，所有红十字会享有同等地位，负有同样责任和义务，相互支援。

希望通过我的介绍，大家能够对红十字会有一定的了解。也希望有更多的同学能够加入到红十字会中，弘扬“人道、博爱、奉献”的红十字精神!

谢谢大家，我的讲话完了。

**全国防灾减灾日国旗下讲话 抗震救灾国旗下讲话篇六**

亲爱的同学们：

早上好!

老师先考考大家，你们知道昨天是什么日子吗?(世界气象日)真了不起，有不少小朋友知道昨天是“世界气象日”。今天我们的话题就是：《让我们的天气有个好脾气》。世界气象日是每年的3月23日，是世界气象组织为了纪念《国际气象组织公约》生效/而设立的。每年的“世界气象日”都确定一个主题，今年世界气象日的主题是“天气和气候：青年人的参与”。

气象的变化和我们息息相关，近些年来，我们的天气、气候的脾气越来越差，而因为天气、气候原因导致的灾害占自然灾害的70%以上，据统计，这个全球发生的重大气象灾害比半个世纪前多了5倍。在严重的天气、气候灾害面前，我们人类是那么脆弱;台风刮倒房屋让人们无家可归;暴雨引起的洪涝淹没农田让农民颗粒无收;长期干旱导致庄稼干枯、生畜渴死让人们被迫离开世世代代生存的土壤;高温酷热和低温严寒造成病人增加、死亡率攀高。就说刚刚过去的 20xx年，杭州的雾霾天数超过了210天，这意味着就在去年这一年中我们的家乡三分之二的时间都处在雾霾之中。 为了保护我们的呼吸道，我们不得不停止了户外活动，体育课也要放在室内，是开窗透气还是不开窗防雾霾都成了我们探讨的话题，此外，我们出门还得戴上口罩这个防雾霾武器。

我们虽然没有魔法可以让天气改变，但是我们也可以从身边的小事做起，让我们的天气与气候少发些脾气，多些温柔，少些怒吼，多些和煦，同学们，你们知道有哪些办法吗?那老师就推荐给大家几条：

1、我们使用的纸张来源于保护环境的大树。我们可以节约使用草稿纸，餐巾纸各类的纸张，写的草稿纸反面也可以用，准备一块小手帕和小抹布，这样会节省许多的餐巾纸。

2、和爸爸妈妈出门多乘坐公共交通工具，做一个绿色出行的小使者。

3、想要有健康的体魄那可得多锻炼，如果总是躲在空调房间，你也会生病，我们的地球也会生病。这个即将到来的夏天，咱们不妨来一场“看谁能耐热”的不开空调比赛。

4、检查一下家里使用的灯具，是否是节能型灯具，注意随手关灯，节约用电。

5、不浪费食物，记住你能吃多少就要多少，热爱每一种食物，不贪多。 还有对气象变化感兴趣的同学，不妨在周末的时候去气象科普体验馆看看，你会大开眼界。

记得我刚才说的么：跟我来说一遍吧：少用纸张多种树，少开空调绿色出行，节约用电随手关灯，吃饭多少量力而行。那就开始行动吧!

**全国防灾减灾日国旗下讲话 抗震救灾国旗下讲话篇七**

老师们、同学们：

早上好!4月22日也就是上周五是一个大家可能不知道的节日——世界地球日。世界地球日活动起源于美国。1969年，美国民主党参议员盖洛德?尼尔森提议，在全国各大学校园内举办环保问题讲演会。当时25岁得哈佛大学法学院学生丹尼斯?海斯很快就将尼尔森的提议变成了一个在全美各地展开大规模社区性活动的具体构想，并得到很多青年学生的普遍支持。1970年4月22日，美国首次举行了声势浩大的地球日活动。这是人类有史以来第一次规模宏大的群众性环境保护运动。作为人类现代环保运动的开端，地球日’活动推动了多个国家环境法规的建立。1990年4月22日，全世界140多个国家、2亿多人同时在各地举行多种多样的环境保护宣城活动。这项活动得到了联合国的首肯。从此地球日成为世界地球日。世界地球日活动旨在唤起人类爱护地球、保护家园的意识，促进资源开发与环境保护的协调发展。

地球是我们的家园，环境与我们的生活息息相关。人类大量的消耗水资源和污染环境，已经把一个美丽的地球毁得不像样了。水渐渐少了，动植物濒临灭绝等等，这一切都是因为人类不注意保护环境造成的。人们到处砍伐树木，现在全世界平均一年砍掉1100万公顷森林，这是一个多么大的数字啊!人们还随手丢垃圾，那发臭的河面上漂浮着垃圾、树枝上挂着塑料袋、草地上堆着果皮和纸屑。环境遭到了很大的破坏，清清的小河、绿绿的森林、蓝蓝的天空都消失地无影无踪了地球渐渐被毁灭，人类也会渐渐死亡。人类只有一个可生息的村庄那就是地球。可是这个村庄正被人类制造出来的各种环境灾难所威胁：水污染、空气污染、植被萎缩、物种濒危、江河断流、垃圾围城为了保护我们赖以生存的环境，让我们一起行动吧：

1.减少或不要使用一次性用具，使用可重复利用和可再生物品;

2.提倡使用充电电池，回收废电池，集中进行科学处理;

3.不乱丢垃圾，把它们丢进垃圾桶里，并积极参与垃圾分类;

4.爱护野生动物，注意提醒他人不吃野生动物;

5.积极参加植树造林活动，提倡在庭院内养花种草;

6.尽量多次地使用每一滴水，节约每一粒粮食;

7.尽量使用绿色交通工具;

8.积极宣传环保，协助阻止破坏环境的行为发生;

9.提倡绿色消费u，积极参与环保科技实践。

**全国防灾减灾日国旗下讲话 抗震救灾国旗下讲话篇八**

同学们：

今天是4月22日，是世界地球日，今年的地球日主题是人类只有一个地球。

为了纪念世界地球日，进一步提高我校师生们保护地球，爱护环境的意识。我校根据环境教育工作安排，开展\"五个一\"系列活动。即一次国旗下讲话，一次专题班队会，一次环保实践活动，一次环保征文比赛、一次\"爱护地球\"绘画展。上星期我校各班召开了班级主题教育活动，五(3)班举办了一次\"爱护地球\"主题中队会，我校和村小共上交了76篇征文，185幅绘画作品，三杨小学在校园内主办了一次\"二手市场\"，山泉小学组织学生到美好乡村——王华富，进行环保知识宣传，友林小学师生参观美好乡村，感受新农村建设中的环境变化。这些活动对同学们来说是一次教育更是一次环保实践。美好的环境需要我们去保护，爱护我们周围的环境，就是爱护我们人类共同的家园——地球。

地球，是我们人类生存的家园。蓝天白云、清山绿水、阳光空气、山珍海味等等，这都是地球对我们的奉献。但随着经济的发展，环境在恶化，天有时不那么蓝，天空中出现了雾霾、沙尘暴、酸雨，山荒了水臭了，阳光失去了明媚，空气让人有时窒息，禽流感污染食品，这些都是地球环境受到破坏而出现的灾害。地球在哭泣，人们在觉醒，保护地球，爱护环境已成为全世界的共识。世界地球日就是全世界为了共同保护地球而设立的节日。

在这个节日里，作为一名学生应用自己的环保实践行动，用在环保实践中做出的成绩作为礼物献给我们的`地球妈妈。在环保中做出成绩很容易，我校创建绿色学校，开展环境类课题研究，成立环保志愿者、绿色小记者队伍、开办绿色小银行、征文、绘画、演讲等等这都是为了保护环境而做的工作。我想只要我们从身边的小事做起，从现在做起，，做一些力所能及的事。如节约一张纸，少用一个塑料袋，不要乱丢废纸，将废品分类回收，节约一滴水，一度电，讲节约不浪费，废物利用等等。这就是我们的环保实践活动，这就是同学们献给地球妈妈的爱。

同学们，让我们永远记住：地球只有一个，她是我们共同的家园。保护地球就是保护我们自己的家园。为了地球环境明天更美好，让我们行动起来吧，做一名环保小卫士，做一名优秀环保志愿者，为我校的绿色创建、为校园的美丽、为地球母亲更美好而努力吧!

**全国防灾减灾日国旗下讲话 抗震救灾国旗下讲话篇九**

亲爱的青少年朋友们：

毒品是万恶之首，它无情地侵蚀着我们健康的社会风气，吞噬着宝贵的生命，消耗着巨额的财富，滋生着丑恶的犯罪，威胁和破坏着我们青少年一代的健康成长，给原本幸福的家庭带来灾难，也严重地影响着我们整个社会的和谐与稳定。

近年来随着毒品种类的不断变化，毒品违法犯罪分子将消费群体瞄向了思想尚未成熟的青少年，不少青少年因各种原因沾染毒品，尤其是新型合成毒品(k粉和冰毒等)，而且染上毒的孩子是欲改不能，走上不归路，诱发各类违法犯罪案件，给家庭、社会造成极大的苦痛与危害。

青少年是祖国的未来，民族的希望，家庭的寄托。面对一些在痛苦和悔恨中苦苦挣扎的涉毒青少年，面对毒品带来的亲情丧失、经济贫困、违法犯罪等问题和灾难，我们倍感肩上的责任重大。毒品一日不绝，禁毒一日不止。为了中华民族的伟大复兴，为了让我们的青少年朋友们拥有美好的明天和未来，我们向中小学学生发出如下倡议：

一、“防毒拒毒，从我做起”。学生要了解毒品知识和毒品危害，遵守国家法律，自觉远离毒品，做到不吸毒，不让毒品进家庭。

二、加强防毒拒毒的认识。学生深刻认识毒品的危害性，提高明辨是非、抵制诱惑的能力，增强防毒、拒毒的自我保护意识，构筑牢固的抵御毒品侵害的思想防线，养成健康文明的生活习惯。

三、积极参与禁毒行动。在向自己的家人宣传毒品危害的同时，积极加入禁毒志愿者队伍，向邻居、亲友宣传禁毒知识，提高防毒意识，增强全社会的毒品防范能力，有效遏制毒品传播和蔓延。发现身边有贩毒、吸毒现象，及时向有关部门举报，使涉毒违法犯罪分子无藏身之地，共同努力净化我们生活的空间，为健康成长营造一个 平安健康的和谐环境。

四、感化、挽救涉毒的青少年学生。学生要发挥家庭、邻里、社会大家庭的作用，努力挽救身边涉毒的青少年。对误入歧途的涉毒青少年，不要用异样的眼光对待，而要用亲情去温暖、感化;邻里要用真情去引导、帮助;社会要用热心去帮助他们解决生活出路，使涉毒者迷途知返、根除恶习、重获新生。

五、警惕毒品的侵害：筑牢自身防线，坚决做到“十不”。一不好奇。自己不清楚的药品、饮料、香烟等等，不要尝试;二不侥幸。“不要以为试一下没关系。”只要沾上毒品，就很难自拔，要记住“吸毒有如打开地狱之门”，任何人踏进去，都如同坠入灾难的深渊。为了终生远离毒品，不论出于什么动机，不论出现什么情况，我们都要坚定地把握住自己，永远不要去尝试第一口;三不轻信。不管是亲朋好友的诚意，还是天花乱坠的广告词语，不轻信吸毒可以治病、减肥的说法，拿定主意不沾毒品;四不辩论。不正面与劝你吸毒的人讲毒品的危害、批判他们的行为，以免发生意外，明确表态不吸毒，不要模棱两可;五不赌气。不要感情冲动，凭“义气”争高低。结果被人用“激将法”套入毒渊;六不沾光。不要贪图便宜去吃免费餐，上了坏人的钩，坠入毒渊;七不接受陌生人的“馈赠”;多数吸毒者初次吸毒是由于接受毒贩或其他人员“免费”提供的毒品而走上吸毒道路的;八不盲目追赶“时髦”。毒贩和吸毒者为了将你拉下水从而达到以贩养吸为目的，会抓住青少年追求时尚与潮流的心理，鼓吹“吸毒是时髦”的错误观念;九坚决不与吸毒的人交友，否则易染上毒品;十不进易染毒场所。迪吧、歌舞厅、酒吧、ktv等公共娱乐场所，最易成为引诱吸毒的场所。

青少年朋友们，拒绝毒品任重道远，禁毒斗争神圣光荣。让我们携起手来，共同唱响“珍爱生命，拒绝毒品，阳光生活，从我做起”的主旋律;让我们都能在蓝天白云下健康成长，让我们的社会更加平安和谐!

**全国防灾减灾日国旗下讲话 抗震救灾国旗下讲话篇十**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好!

生机勃勃的自然生态系统和生生不息的人类社会离不开适宜的天气和气候，保障人民群众的生命安全和生活健康离不开清洁的大气。因此，天气、气候和我们呼吸的空气，时时影响着我们。

天气、气候是人类赖以生存的自然环境和自然资源的一个重要组成部分，无论世界政治、经济、社会、文化发展到什么程度，人类都不能够脱离地球大气。当今时代，人类社会面临各种复杂而艰巨的发展难题，其中，空气质量下降、全球变暖和最近的雾霾天气，也是社会可持续发展必须重视和解决的紧迫问题。

大气对于人类生产生活乃至生存的重要意义已经为整个社会所熟知。空气质量与人体健康息息相关，在烟雾笼罩、沙尘弥漫、气味恶劣的环境中生活，则谈不上身体健康。造成空气质量下降的因素是多方面的，工矿企业粉尘排放、汽车尾气排放、煤和石油等化石能源燃烧、垃圾及其他废弃物燃烧或发酵等等，都是导致大气污染的源头。科学研究发现，空气污染与呼吸道和心血管疾病、癌症和神经系统失调、空气传播疾病有直接的联系。据世界卫生组织估计，全球每年有200万人因为空气污染而过早死亡。

1952年12月，由于大气停滞少动，湿度过大，英国伦敦出现了持续四天之久的大雾天气，大气百米以下低空形成了高危污染层，空气中二氧化硫浓度为平时的7倍，颗粒污染物浓度为平时的9倍，整座城市弥漫着浓烈的“臭鸡蛋”味，几天内就夺走了4700多人的生命，以后两个月中又有8000多人相继死亡。

这是历史上由大雾天气引起的大气污染给人类造成的最严重的灾难。此外，有些活动性极强的大气污染物，可随气流漂移数百公里，使远离城市的农作物受到损害，形成区域性污染，扩大污染影响范围。因此，在我国处于工业化阶段的特殊历史时期，既要更加充分地认识保护大气环境的极端重要意义，也应当更加有效地防止因不利气象条件可能导致的大气污染灾害和区域性环境污染事件。

近20xx年来，由于全球气候变暖，臭氧层空洞，酸雨，雾霾问题引发的自然灾害现象在递增。虽然全球自然灾害造成的经济损失平均每年高达694亿美元，而暴雨洪涝、台风和旱灾三项气象灾害造成的损失就占其中的绝大部分。在我国气象灾害占整个自然灾害的70%以上。面对这些恐惧的现象和惊人的数据，那我们应该怎么做呢?

虽然我们现在还只是学生，不可能为全人类的环境作出特别大的贡献，但我们可以从身边的环境做起，从保护学校的环境做起，例如：遵守有关禁止乱扔各种废弃物的规定，把废弃物扔到指定的地点或容器中;珍惜每一粒粮食，吃饭时不乱扔饭菜，不剩饭剩菜;避免使用一次性的饮料杯、饭盒、塑料袋，用纸盒等代替，这样可以大大减少垃圾，减轻垃圾处理工作的压力，爱护花草树木，保持校园清洁等。

以上这些虽是小事，但是，只要大家动手，一起努力，从节约资源和减少污染着手，调整一下自己的生活方式，我们就能为保护地球做出一份贡献。

清洁的大气、优美的环境、适宜的气候，既是人类永续生存和健康生活的基本条件，也是推动科学发展与促进社会和谐的根本要求。大气孕育生命，我们应当如同保护生命一样保护地球大气。

**全国防灾减灾日国旗下讲话 抗震救灾国旗下讲话篇十一**

尊敬的各位老师，同学们：

大家早上好，今天我国旗下讲话的题目是《做新时代的雷锋》。

绿色的三月微笑着向我们走来，在这令人感动的季节里，对于离开雷锋时代已46个春秋的我们而言，只能从传颂中认识他，在我的印象中，雷锋有一张永远洋溢着青春气息的笑脸，是一个乐于助人，大公无私，舍己为人的青年，他说：“一个人的生命是有限的，可为人民服务却是无限的，他说到了也做到了。我想他那灿烂的笑容就是来自为人民的快乐，是一种发自内心的满足。

雷锋走了，但他的精神体现着人中至善的一面，因而他赢得了世人的尊重，学习雷锋，不是一个口号，更不是一个形式，而是一个个鲜国旗下讲话活的事例在生活中现，当我们受挫时，身边的你一个鼓励的微笑，让我们重新鼓起了勇气，跌倒时，你伸出援助之手拉我们一把，我们明白你一直在支持着我们。这些都不是什么惊天动地的壮举，但却感动着我们，这或许也是雷锋精神的一种吧!这样的精神让我们感受到了一种人文的关爱。

雷锋的精神是丰富的，也是广泛的，它不仅属于中国，也属于世界，不仅属于今天，也必定属于明天，一位名人说过：“为人类服务，为社会服务，追求幸福与完美，这是人类的共同目标，雷锋精神就体现了这一点，所以精神是属于人类的，是永存的。”

“事实上，雷锋精神以成为半世纪以来对中国人的精神和道德影响最深刻的一种标准”，抚顺雷锋纪念馆总攥搞人霍元斌说：“雷锋精神深深地打上了时代的烙印，历史发展到今天，那就是热爱祖国，为人民服务，敬业爱岗，艰苦奋斗和学习创新。

雷锋精神以成为中华民族传统美德和思想道德的一种体现，而我们也应该有一义务把这种精神继续发扬光大，雷锋日记中有这么一段话：“你既然活者，你又是否为未来人类的生活付出你的劳动，使世界变的更美丽，是呀，我们是否在努力付出我们的劳动，是否知道让世界一天天变得更美丽的劳动，其实就是我们能在自己平凡或不平凡的\'工作岗位上认认真真做好自己的本职?而绝不是口号式的空调行动。

三月雷锋，永远的光辉。

**全国防灾减灾日国旗下讲话 抗震救灾国旗下讲话篇十二**

各位老师，各位同学：

大家好!今天我在国旗下讲话的题目是《消防记心中，安全伴一生》。

每逢进入冬季，气候变的很干燥，受到干燥环境的影响，这个季节就容易引发火灾。119消防宣传日国旗下讲话119消防宣传日国旗下讲话。因此，为了增加全民的消防安全意识，公安部于1992年起，将每年的11月9 日定为全国消防日，而11月9日的月日数恰好与火警电话号码119相同，这既是对做好消防工作的警示，也是对火警电话的宣传。

提到消防，同学们自然会想到令人毛骨悚然的火灾二字。火，带给人们光明，赋予人们温暖，但火灾也曾夺去了无数的生命，留下了累累伤痕。大火曾用血淋淋的数字和惨痛的代价，给我们身边的人敲响了安全防范的警钟，警醒我们火灾是威胁日常学习、生活安全的重要因素。对于我们校园内的小学生们，应在脑海中长鸣119警铃,提高防火意识和自救技能。

那么遇到火灾时，我们该如何逃生自救?消防专家介绍了在公众聚集场所遭遇火灾逃生自救方法。请同学们仔细听好：

一、要了解和熟悉环境。当你走进商场、宾馆等公共场所时，要留心太平门、安全出口、灭火器的位置，以便在发生意外时及时疏散和灭火。

二、要迅速撤离。一旦听到火灾警报或意识到自己被火围困时，要立即想法撤离。

三、要保护呼吸系统。逃生时可用湿毛巾或者湿布将口鼻捂严。

四、要从通道疏散。如疏散楼梯、消防电梯、室外疏散楼梯等。

五、在无路逃生的情况下，可利用卫生间等暂时避难。避难时如果找到水的话，一定要把房间内一切可燃物淋湿。在暂时避难期间，要想办法与外界联系，以便尽早获救。

老师们，同学们，消防安全无小事，让我们共同强化消防意识，普及消防知识，共创安全文明、和谐的校园。谢谢大家!

**全国防灾减灾日国旗下讲话 抗震救灾国旗下讲话篇十三**

同学们，生命只有一次、健康不能重来。生命安全就掌握在我们自己手中。这安全不仅关系我们个人、更关系到我们身后的家庭、学校、整个社会、和整个国家。珍爱生命，增强安全意识，让快乐与幸福伴随我们的童年。

今天围绕“安全”这个主题，请同学们注意以下几个方面。

一、注意校园安全

1、同学们养成良好的日常行为习惯，上下楼梯做到轻声慢步、右行礼让，不准拥挤推拽，严禁在楼道走廊里奔跑追逐，严禁翻爬扶栏、窗户、围墙树林等危险区域。

2、不摸电线、各种开关;所有教室、宿舍及其他场所严禁违反规定使用明火。防止触电、火灾等意外事故的发生。

3、在学校各种劳动中注意安全，如扫地，擦窗户，搬桌子等，预防意外事故，特别是在校园水池中提水冲厕所要注意防溺水。

4、增强安全意识，时时处处树立“安全第一”思想，课余和课间活动要注意安全，不得相互追逐打闹、打架斗殴，大同学不准欺负小同学。更不要到不安全的地方去玩耍。

5、要注意食品卫生安全。不准到无证小店、摊点去购买食品和零食，需要就餐的学生一律在学校食堂就餐，不得在校外小吃摊上就餐。不吃过期、霉变食物，谨防“病从口入，毒从口入”。

6、要注意心理安全。同学之间要互相体谅和互相理解，多看看别人的长处，尊重同学的不同个性;同时自己也要以平和的心态来处理自己面对的困难。

7、在各项运动中要注意运动安全。上体育课和课外活动前要充分做好准备活动，运动时不要剧烈碰撞，以免撞伤或摔伤。

8、要注意教室的安全。学生上课后离开本班教室一定要关好门窗，还有个别学生把球带到教室，在走廓上踢球，这种行为既违反了校规，又存在着很大的安全隐患，试想一想，若把玻璃窗踢碎，玻璃片飞入哪一位同学的眼中，哪后果是不堪设想的。希望有这种违纪行为的同学要立即改正。

9、遵守学校作息时间，早上学生7：20到校(最早不能早于7：10)，下午学生1：20到校(最早不早于1：10)，中午在校就餐的学生就餐后的这段时间不准在校内冲撞、疯打闹，更不准搞一些破坏性活动。要么在本班休息，要么在本班学习、做作业、看书等活动，回家就餐的学生要注意路上的安全。在校期间所有学生不得随便外出校园，需要外出校园的给班主任老师请假，班主任同意后与门卫联系方可离校。请你们回家把作息时间告诉家长，按时接送你们上学、放学回家，不要提前把学生送到学校，以免安全事故发生。

10、遵守小学生守则，遵守小学生日常行为规范，保持校园环境卫生，遵守学校安全纪律。

二、注意交通安全

现在的交通发展比较快，马路上车辆来来往往非常多，在此有必要提醒我们的同学和老师，在上学、放学途中要注意交通安全，也要做好宣传工作，提醒爸爸、妈妈注意交通安全。我提倡同学们做到以下几点：

1、注意上学和放学安全，在上学和放学时要抓紧时间，不要在路上玩耍;2、更不要在公路上乱穿，不在马路中间行走，要走马路右边的人行道;3、过马路要走人行横道线，还要注意来往车辆，要做到一站、二看、三通过;

4、不在马路上踢球、追逐;不满12周岁的不骑自行车;

5、年满12周岁，父母已经同意你骑车的同学要注意，骑车前检查自行车的刹、铃、车胎气等是否完好。做到骑车不带人，不并排抅肩搭背，不在公路上骑飞快车;

6、乘坐车辆时不得将手和头伸出车窗外，乘车须抓紧扶手，车停稳后再下车。家长联系车辆接送的同学，要在指定的位置排队统一上车，不得抢上，不要乘坐无牌、无证无保险的车辆，不乘坐农用运输车、三轮车、拖拉机，拒乘超载超速车。

三、注意活动安全

在家活动要注意安全。特别是父母不在的时候，活动要远离建筑工地、道路等存在安全隐患的场所;不到坑、池、塘、沟、河流、水坝、施工重地等不安全的地方玩耍;不私自游泳、不玩火，不燃放烟花爆竹，防止意外伤害。不进入网吧、电子游戏厅等未成年人禁止活动的场所。出门一定要告知父母长辈知道，告诉他们，你和谁在什么地方玩，要注意时间，不要很晚回家，以免父母担心。双休日，不要到学校玩耍。

四、提高自我保护意识和能力

同学们受到意外伤害，很多是没有想到潜在的危险、没有自我保护意识造成的。我们只要不断增强自我保护意识、提高自我保护能力，就能有效地避免和预防意外伤害。我们要注意不跟随陌生人外出游玩，不吃陌生人给的东西，不让陌生人随便出入家门。不随便向陌生人透露自己的真实身份、家庭住址和电话号码。

五、注意家庭安全

同学们在家不要自己随意使用一些家用电器、煤气灶、卫生浴具等。要在家长指导下正确使用，不能麻痹大意。家里的电器及设备发生故障时不要擅自去动。还要注意防盗。天气炎热，同学们在上学、放学途中以及节假日在家中不要私自下河塘洗澡，以免发生溺水事故。如需下河塘游泳，必须要有家长陪同。当你发现有同伴落水自己无力救起时，要立即呼喊大人施救，千万不要自己施救，以免造成新的溺水事故。在雨季有雷电时，在上放学路上不要在大树和独立的建筑物下，以免造成雷击事故。

总之，我希望同学们时时处处注意安全，同时合理安排时间，认真学习，按时完成作业，做到学习和休息两不误。希望同学们从现在做起，“安全”二字，永记心中，管好自己的口、管好自己的手、管好自己的腿，努力养成倡导科学、健康生活、文明守纪的良好生活习惯。

老师们、同学们，生命是美好的，也是最宝贵的，而拥有这一切的前提是安全。生命只有一次，而又是如此的短暂、如此的脆弱、如此的不堪一击，让我们一起尊重生命、爱护生命时时刻刻加强安全意识，努力提高自我防范意识。让我们共同祝愿，祝愿我们每天平平安安到校，高高兴兴回家，祝愿我们的校园真正成为全校师生安全的港湾、和谐的家园;让安全的警钟时常激荡在我们的耳畔;让我们共同努力，一起拥有美好的每天!

谢谢大家!

**全国防灾减灾日国旗下讲话 抗震救灾国旗下讲话篇十四**

1、 提问——2、危害——3、解决

(1) 大家早上好!大家睡得好吗?好，那你们有试过失眠睡不着吗?有。那第二天的感觉怎样?觉得很累?

全身不舒服?上课打瞌睡?

(2) 大家知道吗?睡眠不足会影响皮肤的健康，加速皮肤的老化，使皮肤颜色显得晦暗而苍白。尤其是眼

圈发黑。而失眠会引起人的疲劳感、不安、全身不适、无精打采、反应迟缓、头痛、注意力不能集中，严重一点会导致精神分裂和抑郁症、焦虑症等疾病，以及各个系统疾病，如心血管系统、消化系统等等。可见，质量好的睡眠对我们是非常重要的。那怎样提高我们的睡眠质量呢?我们可以从以下三个方面着手：

(3) 第一、保证我们的睡眠时间。早睡早起是公认的最佳睡眠模式。晚上10点到凌晨4点，是最佳的睡

眠时间。但是大部分大学生在晚上12点才睡，这就严重影响了我们的睡眠时间。而睡眠时间应该适宜，不可过多或过少。睡眠时间因人而异，一般4到10小时都属于正常范围，主要以第二天醒后精神饱满程度为准。还有提高睡眠质量最重要的一步是调整适合自己的生物钟，每天准时起床，周末也不例外，养成良好的习惯。

第二、做好睡觉前的准备。睡觉前不宜吃得太饱也不宜太饿。最好不要吃宵夜，因为在睡着的时候，我们身体各个系统都处于“瘫痪状态”。吃得太饱会扰乱我们的睡眠，常吃宵夜还会导致胃癌。如果真的很饿，也会睡不着。如果觉得实在太饿了，可以在睡觉前一个小时喝点牛奶，吃点花生，这会让我们的大脑放松。还有，睡觉前可以适当静坐，散步，听低缓的音乐，看节奏慢的电视等。睡前保持安静，因为安静对提高睡眠质量非常有益。在床边放一个苹果或者橘子还会有助于我们入睡。大家不妨试一试。

第三、减轻压力，放松心情。有些人习惯躺在床上把一天的事情想一遍，但是正确的方法是在睡觉前的一两个小时抽出十几分钟集中精神想。这会帮助你减少烦恼，放松大脑。此外，运动可通过缓解白天所累积的紧张并使得身心放松而增进睡眠。常参加体育锻炼者比不常锻炼者睡得更好更深，但我们不必刻意追求过度疲劳。所以我们现在进行的阳光长跑是一个不错的选择。但是别等到太晚才运动。理想的运动时间是下午晚些时候或傍晚早些时候，此时体育锻炼可帮助你从白天的压力调整到晚上的愉快。

如果我们觉得自己的睡眠情况真的很差，我们可以去医院检查一下。

晚上睡不好的同学不妨试一下这几个方法，或者上网搜索更多有效的方法提高我们的睡眠质量。希望大家都能睡的好，做个好梦!谢谢!

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