

# 防灾减灾安全教育班会教案 防灾减灾日 班会教案(通用5篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 防灾减灾安全教育班会教案篇一

1. 立刻就一年了，回顾历史了解汶川地震给人们造成的危害。
2. 掌握灾害时自救的常识。
3. 培养学生珍爱生命，热爱生活的感情。

### 一、开场白

男：2008年5月12日午时14时28分。这一时刻，是全中国人民都不该忘记的时刻。2008年5月12日午时14时28分，四川汶川县发生了8.0级大地震。此次地震强度之大，波及范围之广也是历史罕见的。此次地震，震源只离地表30km，振动了大半个中国。释放的能量相当于400个原子弹的威力，且余震多达一千多次。可谓是天将降大难于中国！

女：瞬间，有多少人的生命轨迹发生了逆转，他们不得不理解生离死别，不得不眼睁睁地看着家园变成凄惶的废墟。在那片废墟上的是形单影只，哭红双眼的家人和一只只仿佛在留恋徘徊的黑色蝴蝶。

男：让我们随着短片，走进这令人沉痛的汶川大地震，为死去的同胞默哀！

(放视频《快一年了!回顾2008年5月12日汶川地震事件》)

女: 应对灾难和死亡, 人们没有屈服。伴随着温总理奔忙的脚步, 我们的心里一向燃烧着期望; 在房梁塌陷的一瞬间, 是教师完全燃尽正旺的生命, 照亮孩子稚嫩的脸庞; 应对救援战士“再让我救一个”的呐喊, 我们感受到震撼人心的力量。

男: 让我们把一首诗朗诵《孩子, 抓紧妈妈的手》送给灾区的人民, 让故去的人们得以安息! 诗朗诵。

二、诗歌朗诵《孩子, 抓紧妈妈的手》

三、除了地震外, 还有哪些自然灾害? 小组讨论, 再请代表发言。

女: 大地震已造成6万9千多人死亡。数字是触目惊心, 令人沉痛的。可是在此次大地震中, 与北川相毗邻的安县桑枣中学, 学生无一伤亡, 教师无一伤亡。究其原因, 是校长叶志平4年来坚持组织学生紧急疏散演习。地震发生时, 1分36秒内全校师生2200多人按指定路线有序撤到操场上。

(学生自由发言)

四、小组讨论上一个问题。

五、主题班会总结。

自然灾害突如其来, 无法阻挡, 但只要我们有信心、有勇气, 团结一致, 就能战胜一切困难。我们怀着期望起程, 一切困难、灾难都将被我们踩在脚下。

## 防灾减灾安全教育班会教案篇二

1989年, 联合国经济及社会理事会将每年10月的第二个星期

三确定为“国际减灾日”，旨在唤起国际社会对防灾减灾工作的重视，敦促各国政府把减轻自然灾害列入经济社会发展规划。以下是由本站pq小编为大家收集整理出来的2019年防灾减灾主题班会，希望能够帮到大家。

- 1、了解生命的重要性，懂得珍惜生命。
  - 2、学习消防知识，详细了解对火灾的处理方法。
  - 3、知道当危险发生的时候要机智、勇敢，不慌张，不蛮干。
- 1、学会拨打119，当地时间危险发生的时候能够机智、勇敢，不慌张，不蛮干。

- 2、学会火灾逃生的方法。

教具准备：电脑、课件，实物投影仪。

(学生回答多数会是交待安全的话)

师：为什么每天都说同样的话呢？一个人的生命是伟大的，他可以有无数的发明创造，有可能改变人类的生活。同时我们的生命又是脆弱的，危险时时都在我们的身边。请大家一起来看大屏幕，这是发生在宁安市的一次空前的大灾难：2019年6月10日下午3时15分，正当我们还安静的坐在教室内读书的时候，一场由暴雨引发的山洪无情地冲进了沙兰镇中心小学，洪水夺走了100多个幼小的生命，给无数家长和教师心中留下了永难磨灭的创伤。(课件展示图片，教师讲解)

师：当危险发生的时候，我们应该怎么办？下面我们就来共同学习交流当危险发生的时候。(课件出示课题)

- 1、如何拨打119

创设着火了的情境(由两名学生表演创设情境，一名演家中着火的小主人，小主人看到着火了慌张地乱喊乱叫;一名演大火，叫嚷着要烧了一切。)

师：遇到这样的情况，他这样慌里慌张、乱喊乱叫对不对?应该怎么做呢?

(学生讨论交流后多数会说不要慌张，快打119。根据情况决定用不用全班讨论)

## 2、与119对话

师：下面我们就请每一组都来讨论，制定拨打119的具体过程，一会用表演的方式来汇报讨论的结果。

(教师根据学生的表演情况组织学生得到最具体的方法)

(教师课前布置学生调查火灾中逃生的方法，要求记住是如何得到的逃生方法)

1、(表演：拨打完119后，小主人松了一口气，说：“这回我可以坐下来等消防员叔叔来救我了。”)

师：他这样做对不对，为什么?

生：不对。

师：那他应该怎样做才对呢?

生：逃离火灾现场。

师：现在我们都置身于楼房的火海之中，楼道是不可能走了，消防队正在赶来，请各组交流你们调查的收集到的火灾逃生方法，选出最快、最有效的逃生方法，用你们自己的形式汇报给大家。

各组交流后汇报，教师和学生可以对每一种方法提出自己的问题，检验是不是有效。评选出最有效的一种方法推广。

你认为学了本节知识对你有哪些帮助？

回家后调查其他危险发生的时候的逃生方法。

时间□20xx年5月13日 下午第三节课

地点：各班教室

参加人员：全体师生

活动目的：通过结合“全国防灾减灾日”开展活动，进一步强化学校安全教育工作，帮助学生树立安全意识、掌握安全知识、提高自我保护能力，保证学校的教育教学工作健康有序的开展。

活动要求：各年级中队辅导员布置队员提前收集资料，各中队根据自己学生情况自定活动主题，可根据下发的材料学习，学习后讨论，也可适当在班级里做模拟演练。活动时将各自主题书写在教室黑板上。

活动资料：

### 1、躲在桌子等坚固家具的下面

大的地震晃动时间约为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。

### 2、不要慌张地向户外跑

地震发生后，慌慌张张地向外跑，碎玻璃、屋顶上的砖瓦、

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。

### 3、将门打开，确保出口

钢筋水泥结构的房屋等，由于地震的晃动会造成门窗错位，打不开门，曾经发生有人被封闭在屋子里的事例。请将门打开，确保出口。

### 4、户外的场合，要保护好头部，避开危险之处

在繁华街、楼区，最危险的是玻璃窗、广告牌等物掉落下来砸伤人。要注意用手或手提包等物保护好头部。在楼区时，根据情况，进入建筑物中躲避比较安全。

### 5、地震发生后应当采取哪些自救措施？

大地震中被倒塌建筑物压埋的人，只要神志清醒，身体没有重大创伤，都应该坚定获救的信心，妥善保护好自己，积极实施自救

- a. 要尽量用湿毛巾、衣物或其他布料捂住口、鼻和头部，防止灰尘呛闷发生窒息，也可以避免建筑物进一步倒塌造成的伤害
- b. 尽量活动手、脚，清除脸上的灰土和压在身上的物件
- c. 用周围可以挪动的物品支撑身体上方的重物，避免进一步塌落；扩大活动空间，保持足够的空气
- d. 几个人同时被压埋时，要互相鼓励，共同计划，团结配合，必要时采取脱险行动
- e. 寻找和开避通道，设法逃离险境，朝着有光亮更安全宽敞的地方移动
- f. 一时无法脱险，要尽量节省气力。如能找到代用品和水，要计划着节约使用，尽量延长生存时间，等待获救
- g. 保存体力，不要盲目大声呼救。在周围十分安静，或听到上面(外面)有人活动时，用砖、铁管等物敲打墙壁，向外界传递消息。当确定不远处的有人时，再呼救。

一般来说，在高层建筑中遭遇火灾时，首先应该防止窒息和中毒，从消防通道及时逃生。如果火势太大，可以选择卫生

间等地方躲避，等待救援。千万不要惊慌失措，贸然跳楼。

### 1. 卫生间是个避难所

如果房间内起火，且门已被火封锁，室内人员不能顺利疏散时，可另寻其他通道。如通过阳台或走廊转移到相邻未起火的房间，再利用这个房间的通道疏散。发生火灾时，实在无路可逃时，可利用卫生间进行避难。因为卫生间湿度大，温度低，可用水泼在门上、地上进行降温。

2. 如果房间外面起火，且火势较大，可将门缝用毛巾、棉被等封死，不断往上浇水进行冷却，防止外部火焰及烟气侵入。如果是晚上听到报警，首先要用手背去接触房门，如果是热的，门不能打开，否则烟和火就会冲进卧室。如果房门不热，火势可能还不大，通过正常的途径逃离房间是可能的。如在楼梯间或过道上遇到浓烟时要马上停下来，千万不要试图从烟火里冲出。

### 3. 湿毛巾捂嘴匍匐前进

在疏散过程中，应采用湿毛巾或手帕捂住嘴和鼻，防止吸入毒气。由于着火时烟气太多聚集在上部空间，因此在逃生时，不要直立行走，应弯腰或匍匐前进，但石油液化气或城市煤气火灾时，不应采用匍匐前进方式。

因为火灾现场温度很高，可以用浸湿的棉被、毛毯等遮盖在身上，确定逃生路线后，以最快的速度直接冲出火场，到达安全地点。

### 4. 千万注意，不能乘普通电梯逃生。

高楼起火后容易断电，这时候乘普通电梯就有“卡壳”的可能，使疏散失效，反而处于更危险的境地，而且人员在电梯里随时会被浓烟毒气熏呛而窒息。

## 5. 迫不得已不要跳楼

如果多层楼着火，楼梯的烟气火势特别猛烈时，可利用绳索、消防水带，或者用床单撕成条连接起来，一端紧拴在牢固的门窗上，再顺着绳索滑下。

如无条件采取上述自救办法，而时间又十分紧迫，烟火即将威胁生命时，较低楼层(如二楼)可以选择跳楼逃生。但是一定要先向地面上抛下棉被、沙发垫子等物品，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。

## 防灾减灾安全教育班会教案篇三

:通过学习，让学生对能够了解一些基本常识。

“防灾减灾日”意义。对我国影响较大的几种自然灾害  
常见灾害及预防自救、自护常识

### 1、“防灾减灾日”意义

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。

自今年起，国务院确定每年的5月12日为“防灾减灾日”。

20xx年5月12日，我国四川汶川发生8.0级特大地震，损失影响之大，举世震惊。设立我国的“防灾减灾日”，一方面是顺应社会各界对我国防灾减灾关注的诉求，另一方面也是提醒国民前事不忘，后事之师，更加重视防灾减灾，努力减少灾害损失。国家设立“防灾减灾日”，将使我国的防灾减灾工作更有针对性，更加有效地开展防灾减灾工作。



## 2、对我国影响最大的几种自然灾害

地质灾害:种类有:泥石流、滑坡、崩塌、地面下沉、地震。

洪涝及其它灾害:雨涝灾害、洪水灾害、凌汛灾害、地震灾害。

大风灾害:风力达到足以危害人们的生产活动、经济建设和日常生活的风,成为大风。危害性大风主要指台风、寒潮大风、雷暴大风、龙卷风。

热带气旋灾害:我国是世界上少数几个受热带气旋严重影响的国家之一。

冰雹灾害:我国是世界上雹灾较多的国家之一。

海洋灾害:风暴潮、灾害性海浪、海啸、赤潮。

其它灾害还有很多。

## 3、常见灾害及预防自救自护常识

### (1)地震的自救常识

#### a□大地震时不要急

破坏性地震从人感觉振动到建筑物被破坏平均只有12秒钟,在这短短的时间内你千万不要惊慌,应根据所处环境迅速作出保障安全的抉择。如果住的是平房,那么你可以迅速跑到门外。如果住的是楼房,千万不要跳楼,应立即切断电闸,关掉煤气,暂避到洗手间等跨度小的地方,或是桌子,床铺等下面,震后迅速撤离,以防强余震。

#### b□人多先找藏身处

学校，商店，影剧院等人群聚集的场所如遇到地震，最忌慌乱，应立即躲在课桌，椅子或坚固物品下面，待地震过后再有序地撤离。教师等现场工作人员必须冷静地指挥人们就地避震，决不可带头乱跑。

### c□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，到街心一带。如在郊外遇到地震，要注意远离山崖，陡坡，河岸及高压线等。正在行驶的汽车和火车要立即停车。

### d□被埋要保存体力

如果震后不幸被废墟埋压，要尽量保持冷静，设法自救。无法脱险时，要保存体力，尽力寻找水和食物，创造生存条件，耐心等待救援。

### e□躲在桌子等坚固家具的下面

大的地震晃动时间约为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。

### f□不要慌张地向户外跑

地震发生后，慌慌张张地向外跑，碎玻璃、屋顶上的砖瓦、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。

### g□将门打开，确保出口

钢筋水泥结构的房屋等，由于地震的晃动会造成门窗错位，打不开门，曾经发生有人被封闭在屋子里的事例。请将门打开，确保出口。

h□户外的场合，要保护好头部，避开危险之处

在繁华街、楼区，最危险的是玻璃窗、广告牌等物掉落下来砸伤人。要注意用手或手提包等物保护好头部。在楼区时，根据情况，进入建筑物中躲避比较安全。

i□地震发生后应当采取哪些自救措施？

大地震中被倒塌建筑物压埋的人，只要神志清醒，身体没有重大创伤，都应该坚定获救的信心，妥善保护好自己，积极实施自救□a.要尽量用湿毛巾、衣物或其他布料捂住口、鼻和头部，防止灰尘呛闷发生窒息，也可以避免建筑物进一步倒塌造成的伤害□b.尽量活动手、脚，清除脸上的灰土和压在身上的物件□c.用周围可以挪动的物品支撑身体上方的重物，避免进一步塌落；扩大活动空间，保持足够的空气□d.几个人同时被压埋时，要互相鼓励，共同计划，团结配合，必要时采取脱险行动□e.寻找和开避通道，设法逃离险境，朝着有光亮更安全宽敞的地方移动□f.一时无法脱险，要尽量节省气力。如能找到代用品和水，要计划着节约使用，尽量延长生存时间，等待获救□g.保存体力，不要盲目大声呼救。在周围十分安静，或听到上面(外面)有人活动时，用砖、铁管等物敲打墙壁，向外界传递消息。当确定不远处的有人时，再呼救。

j□学校人员避震

在学校中，地震时最需要的是学校领导和教师的冷静与果断。有中长期地震预报的地区，平时要结合教学活动，向学生们讲述地震和防、避震知识。震前要安排好学生转移、撤离的路线和场地；震后沉着地指挥学生有秩序地撤离。在比较坚固、安全的房屋里，可以躲避在课桌下、讲台旁、教学楼内的学生可以到开间小、有管道支撑的房间里，决不可让学生们乱跑或跳楼。

## k□演习动作示范

地震来临时:学生在课桌下、墙角、梁柱下以书包或任何坚固物品,保护头部,就地掩护。背部朝外,以坚固物保护头部,避免碎玻璃刺伤,安静等候主震过去!在地震暂停时,进行第二阶段,头顶书包或者坚硬物,有秩序疏散。重心尽量放低,快步向前走,不推挤,不喧哗。

疏散前进时尽量靠走廊和楼梯两边依序向前快步走。有秩序的疏散到操场、小广场等空旷的地方。

### (二)火灾逃生小常识

一般来说,在高层建筑中遭遇火灾时,首先应该防止窒息和中毒,从消防通道及时逃生。如果火势太大,可以选择卫生间等地方躲避,等待救援。千万不要惊慌失措,贸然跳楼。

#### a.卫生间是个避难所

如果房间内起火,且门已被火封锁,室内人员不能顺利疏散时,可另寻其他通道。如通过阳台或走廊转移到相邻未起火的房间,再利用这个房间的通道疏散。发生火灾时,实在无路可逃时,可利用卫生间进行避难。因为卫生间湿度大,温度低,可用水泼在门上、地上进行降温。

b.如果房间外面起火,且火势较大,可将门缝用毛巾、棉被等封死,不断往上浇水进行冷却,防止外部火焰及烟气侵入。如果是晚上听到报警,首先用手背去接触房门,如果是热的,门不能打开,否则烟和火就会冲进卧室。如果房门不热,火势可能还不大,通过正常的途径逃离房间是可能的。如在楼梯间或过道上遇到浓烟时要马上停下来,千万不要试图从烟火里冲出。

#### c.湿毛巾捂嘴匍匐前进

在疏散过程中，应采用湿毛巾或手帕捂住嘴和鼻，防止吸入毒气。由于着火时烟气太多聚集在上部空间，因此在逃生时，不要直立行走，应弯腰或匍匐前进，但石油液化气或城市煤气火灾时，不应采用匍匐前进方式。

因为火灾现场温度很高，可以用浸湿的棉被、毛毯等遮盖在身上，确定逃生路线后，以最快的速度直接冲出火场，到达安全地点。

d.千万注意，不能乘普通电梯逃生。

高楼起火后容易断电，这时候乘普通电梯就有“卡壳”的可能，使疏散失效，反而处于更危险的境地，而且人员在电梯里随时会被浓烟毒气熏呛而窒息。

e.迫不得已不要跳楼

如果多层楼着火，楼梯的烟气火势特别猛烈时，可利用绳索、消防水带，或者用床单撕成条连接起来，一端紧拴在牢固的门窗上，再顺着绳索滑下。

如无条件采取上述自救办法，而时间又十分紧迫，烟火即将威胁生命时，较低楼层(如二楼)可以选择跳楼逃生。但是一定要先向地面上抛下棉被、沙发垫子等物品，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。

(三)其他常见情况自救常识

a□(甲型h1n1流感(猪流感))

4月27日，世界卫生组织确认，美国和墨西哥两国发生了猪流感疫情，另有多个国家报告发现疑似或确诊的猪流感病例，猪流感是一种由a型猪流感病毒引起的猪呼吸系统疾病，可同

时感染人和猪。人感染猪流感的途径可能是通过接触受感染的生猪或接触被猪流感病毒感染的环境，或通过与感染猪流感病毒的人发生接触。

人感染猪流感后的症状与普通人流感相似，包括发热、咳嗽、喉咙痛、身体疼痛、头痛、发冷和疲劳等，有些还会出现腹泻和呕吐，重者会继发肺炎和呼吸衰竭，甚至死亡。

预防猪流感须知：

室内保持通风；

b□眼睛被化学物品灼伤后，应把整个面部泡在清水里，连续做睁眼和闭眼的动作。冲洗后，应及时到医院治疗。

c□烫伤后，应在第一时间用冰矿泉水或清水冲伤口10分钟以上。如烫伤较轻无伤口，可用獾油、烫伤药膏或牙膏涂在患处。如伤口严重，不可使用烫伤药膏或油剂，不可刺穿水疱。

d□特别提示

每个家庭应当准备一个应急包并放在离门口较近的位置。

家庭应急包中的必备品包括：可供3天的不易变坏的食物和水、电池供电的收音机、手电筒、多用刀具、卫生纸、雨具、口哨、地图、绳子、药品和亲友通讯录。

4、小结

5、倡议书

## 防灾减灾安全教育班会教案篇四

1、掌握地震到来时在各种情况下的应急措施。

## 2、关爱生命，快乐学习生活每一天。

地震是对人类威胁极大，并且比较常见的自然灾害。地球上每年大约要发生500多万次大大小小的地震。1976年的唐山大地震，2008年5月12日发生在汶川地区的8级大地震，都造成了重大的财产损失和人员伤亡。本次班会的主题是防震减灾，珍爱生命。

地震作为一种自然现象，它在发生之前有时会有一些前兆，我们如果能掌握这些前兆，就会对地震的预防起到积极、主动的作用。如地震前往往井中水位突然上升或下降，大气中出现异味，飞鸟、家畜惊慌、野生动物反应异常，电线之间有火花、室内有蓝光、荧光灯被点燃等。人人都要知道立即报告的途径，但决不能预报“地震了”，也不要相信“有地震”的传言。

由于地球在不断运动和变化，逐渐积累了巨大的能量，在地壳某些脆弱地带，造成岩层突然发生破裂，或者引发原有断层的错动，这就是地震。地震绝大部分都发生在地壳中。

### 1、学校人员如何避震？

在学校中，地震时最需要的是学校领导和教师的冷静与果断。有中长期地震预报的地区，平时要结合教学活动，向学生们讲述地震和防、避震知识。震前要安排好学生转移、撤离的路线和场地；震后沉着地指挥学生有秩序地撤离。在比较坚固、安全的房屋里，可以躲避在课桌下、讲台旁、教学楼内的学生可以到开间小、有管道支撑的房间里，决不可让学生们乱跑。

### 2、学生在学校如何避震？

地震到来时，如果正在教室上课的，要在教师指挥下迅速抱头、闭眼、躲在各自的课桌下！不要站在窗外！不要到阳台

上去！如果正在操场或室外的，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，不要回到教室去，震后应当有组织地撤离，必要时应当在室外上课。

### 3、家庭如何避震？

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。这主要是指大块倒塌体与支撑物构成的空间。室内易于形成三角空间的地方是：炕沿下、坚固家具附近；内墙墙根、墙角；厨房、厕所、储藏室等开间小的地方。

(1) 抓紧时间紧急避险。如果感觉晃动很轻，说明震源比较远，只需躲在坚实的家具底下就可以。大地震从开始到振动过程结束，时间不过十几秒到几十秒，因此抓紧时间进行避震最为关键，不要耽误时间。

(2) 选择合适避震空间。室内较安全的避震空间有：承重墙墙根、墙角；有水管和暖气管道等处。屋内最不利避震的场所是：没有支撑物的床上；吊顶、吊灯下；周围无支撑的地板上；玻璃(包括镜子)和大窗户旁。

(3) 做好自我保护。首先要镇静，选择好躲避处后应蹲下或坐下，脸朝下，额头枕在两臂上；或抓住桌腿等身边牢固的物体，以免震时摔倒或因身体失控移位而受伤；保护头颈部，低头，用手护住头部或后颈；保护眼睛，低头、闭眼，以防异物伤害；保护口、鼻，有可能时，可用湿毛巾捂住口、鼻，以防灰土、毒气。

今年5月12日是我国第xx个“防灾减灾日”，5月8日至14日为防灾减灾宣传周。为进一步强化广大师生对公共安全风险的高度关注，提高防灾减灾意识和自救自护能力，十二师职业技术学校开展了一系列教育宣传实践活动。



# 防灾减灾安全教育班会教案篇五

自然灾害是无情的，很多人的生命都是丧生于自然灾害，其中特别是地震的破坏性最强，这次班会我们就来认识一下地震，也希望大家能在这节课中学到地震逃生的方法。

## 【教学目的】

- 1、通过这次班会，让学生知道地震给人民带来的严重灾害。
- 2、让学生了解并掌握一些地震的基本知识，教育学生发生地震时不慌张，到安全的地方躲避。
- 3、增强学生自我保护的意识，提高自我保护能力，有利于学生的健康成长。

## 【教学准备】 视频播放□ppt课件

## 【教学过程】

### 一、导入活动主题：

2008年的5月12日就这样写入了历史，当天十四时二十八分，突如其来的汶川8.0级地震，震动了汶川，震动了亿万国人的心。一个个美丽的县城，那样令人神往的天府之国，顷刻间天崩地裂，断壁残垣。沉痛的瞬间，心痛的数字，染血的孩子，受伤的脸庞…久久萦绕在我们心中。

二、地震前准备：让防震深入到我们的日常生活中，有备无患。

### 1、地震前应做哪些准备？

学习地震基本急救知识，制订家庭应急预案，开展家庭一分

钟紧急避险、撤离与疏散的演练活动;备好防震应急包。配齐应急物品。家具物品摆放要重的在下、轻的在上。将床放在内墙(承重墙)附近,要远离屋梁和悬挂的灯具。

## 2、如何做好疏散准备?

清理杂物,使门口、庭院通道畅通,震时便于人员逃离。熟悉周围环境,了解避难场所,地震时可沿指定路线及时疏散。

## 三、地震时自救知识:

### 1、地震时的避震原则是什么?

(应就近伏在床下、桌下和小跨间房屋里等安全角落,待震后迅速撤离。)

### 2、地震时怎样自救?(先让学生讨论交流,再做补充和总结。)

只有能做到,首先要切断电源、气源,防止火灾发生。用枕头或手或坐垫保护头部。

2在平房冲出房屋到空旷地带,如果来不及,就在坚硬家具下伏而待定,再伺机转移。

3在楼房遵循就近躲避原则。就近躲避到床、桌下登“安全角”或厨房、卫生间、储藏室等小开间内,不要跳楼,待强震过后有序撤离。从高楼撤离时应走安全通道,千万不要坐电梯。

4在教室内不要向教室外面跑,抱头、闭眼,躲在各自的课桌下,待地震过后,在老师的指挥下向教室外面转移。在操场室外时,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。

5在街道上就地选择开阔地蹲下或趴下，要避开高大建筑物，如：楼房等。

6一旦震动停止，就要迅速撤离到安全地方被埋压时最重要的是树立生存信心，沉着冷静。首先挪开头部周围的杂物，保持呼吸畅通，闻到煤气、毒气时，用湿毛巾等捂住口、鼻；用砖、木等支撑残垣断壁，以防余震发生后环境进一步恶化。不要哭喊，尽可能控制自己的情绪、休息，等待救援人员到来。如果受伤，要用简易的办法包扎好伤口，以免失血太多，造成昏迷。要节约饮食，防震包的水和食品一定要节约使用，发出求救信号时可采用敲击水管的办法。

#### 四、地震后互救知识：

1、震后救人原则是先救近处的人。无论是家人、邻居，还是陌生人，以免错过救人良机，造成不应有的损失。先救青壮年。可使他们迅速在救灾中发挥作用。先救容易救的人。可加快救人速度，尽快扩大救人队伍。

3、接近被埋压人时，不要用利器刨挖。注意分清支撑物与一般埋压物，不可破坏原有的支撑条件，以免对人员造成新的伤害。首先暴露被埋压者头部，清除口、鼻内的尘土，保证幸存者呼吸顺畅。在抬救过程中不可强拉硬拖，避免使被救者身体再次受到损伤。蒙上眼睛，使其避免强光的刺激。不可突然接受大量新鲜空气，不可一次进食过多。避免被救人员情绪过于激动。

#### 【教学小结】

地震非常可怕，因为它不可预测，威力大，但是如果我们做好了挑战“天灾”的思想准备，地震的威力也就在它没有发生前降低了许多。同学们，平时看一些自我保护方面的书籍，为我们的安全保驾护航！我们学校预计会在下周一、周二，进行防震减灾演习活动。希望同学们都能听从老师的指挥，确

保演习活动的安全，千万不能在为了安全的演习中出现安全问题。