

# 2023年防震避灾班会 防灾减灾班会教案(优秀9篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 防震避灾班会篇一

今年5月12日是我国第\_\_个“防灾减灾日”，我班根据校大队部的安排，进行了防灾减灾主题班会，切实做好了“防灾减灾”的宣传，实践了科学发展观，全面增强了学生的防灾减灾观念，切实提高了学生的避灾自救能力。

### 一、活动目标：

通过学习，让学生对能够了解一些基本常识。

### 二、活动内容：

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

### 三、活动过程：

- 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。国务院确定每年的5月12日为“防灾减灾日”。20\_\_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。

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。

### 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。

### 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。

### 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。

通过这次防灾减灾主题班会，不仅再次落实了学生应付突发事件的防范措施，而且也提高了学生实际应对和处置突发安全事件的能力。进一步营造学校防灾减灾的宣传氛围，增强了学生对防灾减灾意识，普及推广防灾减灾和自救互救的技能。最大限度保障少年儿童的生命安全和健康成长，确保校园安全稳定。

## 防震避灾班会篇二

: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。

### 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

# 防震避灾班会篇三

5—9月，是雷雨天气集中的季节，为了提升儿童青少年对雷电、暴雨等气象自然灾害的认识以及应对自然灾害的能力，班级开展了三场“知识守护生命”防灾减灾宣传教育主题班会，希望将有关防雷电、暴雨等灾害的知识带进课堂、走近小学生。

活动目标：

通过活动使学生初步了解地震、火山、滑坡和泥石流灾害的成因分布、危害及防御措施。初步了解地震、各种灾害之间的关联性。

活动准备：

收集有关地震的相关材料；排练节目；课件制作等。

活动过程：

## 一、宣布活动内容

同学们，这次日本大地震，给日本人民带来巨大的伤痛及损失，谁能来说一说你了解到地震的哪些知识？(学生回答)同学们了解还真不少，这次活动我们一起来了解地震是怎么产生的，遇到地震应该如何预防伤害。

## 二、活动过程

- 1、各小队相互交流，了解地震的成因。
- 2、播放地震成因影片。
- 3、学生出示搜集到的有关地震知识。

学生1：地震是指岩石圈在内力作用下突然发生断裂，地球内能以地震波的形式释放出来，从而引起一定范围内地面震动的现象。大部分地震的发生与地质结构有关。在地壳中有断层，而且断层又具有一定活动性的地带，地震最容易发生。世界上有两大地震带：环太平洋地震带和地中海—喜马拉雅山地震带。

学生2：地震的大小通常用里氏震级来表示。地震释放出来的能量越大，震级越高。震级每增加1级，能量约增加30倍。通常，3级以下的地震，人无感觉，成为微震；5级以上地震，会造成不同程度的破坏，成为破坏性地震。

学生3：地震是一种危害和影响最大的地质灾害。我国是世界上地震灾害最严重的国家之一，全国大部分省区都发生过6级以上地震。1976年7月28日发生在唐山的7.8级大地震，使这个百万人口的工业重镇，顷刻成为一片废墟。这是20世纪全球破坏性最大的一次地震灾害。

学生4：我国川、滇、黔接壤地带，该地带现代地壳活动强烈，

地震频发，震级高。由于地壳活动强烈，山体中断裂发育，岩石破碎，风化严重，加上干湿季节分明，暴雨集中。促使滑坡、泥石流灾害突发。这次日本发生了9.0级的地震，震后到目前为止，还发生了五次6级以上的余震，以唐山大地震的破坏性更大。

#### 4、初步了解各种地质灾害的关联性。

各种地质灾害既具有各自形成、发展、致灾的规律，各灾害之间以及它们与其他因素之间又有一定的关联性。一个地域内的地质灾害可能有若干种，它们在成因上是有关联的。例如，在一次灾害发生过程中，往往有一种原发性的主灾诱发其他灾害，例如，地震因毁坏生产和生活设施而成灾，同时造成地裂，并引发火灾，又由于人员伤亡和医疗设施的破坏，可能会引起疫病蔓延等。人类活动及其对自然环境施加的影响，可以间接或直接诱发地质灾害。例如，人类对植被的破坏，使地表径流的水量和速度加大，是泥石流日趋频繁的重要原因。人类大规模的工程活动，造成滑坡等灾害的事件时有发生。

#### 5、地质灾害的防御

当今世界，由于人口快速增长和经济密集发展，加之人类对自然环境的破坏日益严重，地质灾害发生的频度和成灾的强度不断提高。这已引起了世界各国政府和人民的广泛关注。

学生5：加强地质灾害的科学研究，建立灾情监测预报系统。

学生6：加强地质灾害的管理，建立健全减灾工作的政策法规体系。

学生7：实施一些预防措施。例如，提高建筑物的抗震强度；实施护坡工程，防止滑坡和崩塌。除采取工程措施外，还可进行植树造林等综合治理措施，如通过恢复地表植被，改善

生态环境，治理水土流失，以减少泥石流或滑坡的发生频率和强度。

学生8：积极开展防灾、减灾的宣传教育，提高公众的环保意识和减灾意识，能够更有效地开展和做好防灾、减灾工作。

6、地震防护演习。

三、小结。

## 防震减灾班会篇四

20\_\_年5月15日

二、班会地点：

五二班教室

三、参加人员：

全班同学及班主任

四、主持人：

班主任和班长

五、班会主题：

防震减灾安全教育

六、活动目的：

通过此次活动，使学生学习了解关于地震的相关常识，以及在地震来临时，应当如何进行自救，互救，以及如何进行避震等。让学生懂得怎么样进行避震减灾，努力把伤害降到最

小。

## 七、主要内容：

- 1、介绍地震的相关常识和我国地震工作的基本状况；
- 2、使学生学会判断大震前的前兆；
- 3、让学生懂得地震前应该做什么准备及其避震要点；
- 4、组织学生在模拟地震中进行逃生和自救互救活动。

## 八、形式：

展示四川地震造成的伤害的图片和资料，采用主持人介绍避震减灾的尝试，组织学生讨论、交流如何进行避震减灾，组织学生在模拟地震中进行逃生和自救互救活动演习。

## 九、活动过程参考

- 1、主持人开场白，宣布主题班会开始。
- 2、主持人介绍地震的相关常识和我国地震工作的基本状况。
- 3、组织学生学习避震减灾的相关常识，了解四川地震的基本状况。
- 4、班主任组织学生在模拟地震中进行逃生和自救互救活动。
- 5、主持人宣布班会结束。

## 十、活动小结：

经过这次活动，使学生学习了避震减灾的相关常识，了解我国地震工作发展的基本状况，学会在地震中如何进行逃生和

自救互救的生活技能，通过这次活动学生也了解到四川地震的详细情况，使学生的心灵受到震撼和冲击，激发了学生的爱国热情以及爱心。在整个活动过程中，学生不仅学习了避震减灾的相关常识，而且他们的合作互助能力、遇事应变能力、资料的收集能力等都得到一定的提高，培养了学生的爱国热情和爱心。

## 防震避灾班会篇五

一、目标：通过学习，让学生对能够了解一些基本常识。

二、内容简介

“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

三、活动过程

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\_\_年起，国务院确定每年的5月12日为“防灾减灾日”。

20\_\_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

##### 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。

##### 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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 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。

## (2)、甲型h1n1流感(猪流感)

4月27日，世界卫生组织确认，美国和墨西哥两国近期发生了猪流感疫情，另有多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；

## (3)、其他常见情况自救常识

1、如遇到了火灾，首先保持5秒钟的镇静，尽快选择一条切实可行的逃生路线，如经常使用的门、窗、走廊、楼梯、太平门、安全出口等。在打开门、窗之前，必须先摸摸门、窗是否发热，如果发热，就不能打开，应选择其它出口。如果不热，也只能小心地打开少许并迅速通过，然后立即关好。当你熟悉的通道被烟火封锁后应该先向远离烟火的方向疏散，尽量避免向楼上疏散。同时，一旦到达一个较为安全的地方，决不要停留在原地，应迅速采取措施，向着火层以下疏散。当然，最好是能到达地面。

2、如果衣服着火，立即躺下并用手遮住脸部，身体不断滚动以扑灭火焰——遮住脸部可预防脸部被烧伤，制止热气和烟雾进入肺部。油锅起火，要迅速关上煤气，并将锅盖平推到

锅上，或将大量生菜倒在火上灭火。

3、电器起火时，要先断电，再用湿棉被、湿衣服把火压灭。电视机、电脑起火时，要从侧面靠近灭火，以防显像管爆炸伤人。雷雨天气，太阳能热水器用户切忌洗澡。

4、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。

5、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。

#### (4)、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

## 防震避灾班会篇六

1、使学生了解有关地震的基本知识。

2、使学生掌握避震要点，提高学生的自救、自护能力。

1、学生课外搜集资料了解地震的有关知识。

2、组织学生观看vcd《地震揭秘》、《直面地震》等宣传光盘。

(队会开始仪式)

1、教师谈话导入。

中国地震局发布的《国家防震减灾规划(2006年—2020年)》指出：中国是世界上地震活动最强烈和地震灾害最严重的国家之一。中国占全球陆地面积的7%，但20世纪全球大陆35%的7.0以上地震发生在中国；20世纪全球因地震死亡120万人，中国占59万人，居各国之首。紧邻北川的四川安县桑枣中学，在“5.12”大地震中全校2200多名学生、上百名老师成功疏散无一伤亡，这得益于平时的多次演习；中国救援医学创始人李宗浩哀叹于汶川地震中人们对一些必备救助常识的缺乏，很多病人因救助方法不当而造成终生辗转于床榻上的截瘫。这充分说明掌握防震逃生与救助技能对一个人的`终身发展是多么重要。

2、介绍一下地震常识。

(1)地震是怎么回事?(播放课件)

地震是人们平常所说的地动，是通过感觉或仪器察觉到的地面震动。它与风雨电一样，是一种极为普遍的自然现象，是地壳运动的一种表现形式。它的发生，是由于地壳运动过程中，来自天体的、地球内部的、外部的、以及地球自转速度的变化，导致地壳不同部位出现受力不均衡，分别受到挤压、拉伸、旋扭等力的作用，在那些地应力集中区，比较脆弱的地方，就容易破裂，引起断裂变动，地震也就随之发生了。

(2)什么叫震源、震中、震源深度?(学生根据搜集的资料汇报)

地震都发生在地壳和上地幔中，我们把地球中发生地震的地

方叫做震源。理论上常常将震源看成一个点，而实际上它是具有一定规模的一个区域。震中是震源在地面上的投影。实际上震中也不是一个点，而是一个区域，即震中区。震源深度是从震源到地面的垂直距离。根据震源深度可以把地震分为浅源地震、中源地震和深源地震。

### (3) 地震多发生在什么地方?(播放课件)

地震的发生是受着地质构造这个条件控制的。因此，地震的分布，多发生在那些活动构造体系内的活动构造带上，而且主要分布在存在着活动断层的地方。也就是说，地震的发生主要与活动断层有关。

### 3、地震时怎样开展自救。(学生汇报，教师整理)

震时是跑还是躲，我国多数专家认为：震时就近躲避，震后迅速撤离到安全地方，是应急避震较好的办法。避震应选择室内结实、能掩护身体的物体下(旁)、易于形成三角穿间的地方，开间小、有支撑的地方，室外开阔、安全的地方。

身体应采取的姿势：伏而待定，蹲下或坐下，尽量蜷曲身体，降低身体重心。

抓住桌腿等牢固的物体，保护头部、眼睛、掩住口鼻。避开人流，不要乱挤乱拥，不要随便点灯火，因为空气中有易燃易爆气体。

地震预警时间短暂，室内避震更具有现实性，而房屋倒塌后形成的三角穿间，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与支撑物构成的空间。

室内易于形成三角空间的地方是：床下、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。

切记：不要跳楼不要站在窗外不要到阳台上去。

#### 4、演示活动

教师演示怎样在室内避震，学生演练室内避震。

#### 5、教师总结。

(队会结束仪式)

## 防震避灾班会篇七

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。下面小编为大家带来2017防震减灾法主题班会教案，更多教案请关注我们应届毕业生考试网。

□

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。

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。

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，千万不要跳楼！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。

□

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。

□

听从现场工作人员的指挥,不要慌乱,不要拥向出口,要避免拥挤,要避开人流,避免被挤到墙壁或栅栏处。

在影剧院、体育馆等处:就地蹲下或趴在排椅下;注意避开吊灯、电扇等悬挂物;用书包等保护头部;等地震过去后,听从工作人员指挥,有组织地撤离。

在商场、书店、展览、地铁等处:选择结实的柜台、商品(如低矮家具等)或柱子边,以及内墙角等处就地蹲下,用手或其他东西护头;避开玻璃门窗、玻璃橱窗或柜台;避开高大不稳或摆放重物、易碎品的货架;避开广告牌、吊灯等高耸或悬挂物。

在行驶的电(汽)车内:抓牢扶手,以免摔倒或碰伤;降低重心,躲在座位附近。地震过去后再下车。

□

就地选择开阔地避震:蹲下或趴下,以免摔倒;不要乱跑,避开人多的地方;不要随便返回室内。

避开高大建筑物或构筑物：楼房，特别是有玻璃幕墙的建筑；过街桥、立交桥；高烟囱、水塔下。

避开危险物、高耸或悬挂物：变压器、电线杆、路灯等；广告牌、吊车等。

避开其他危险场所：狭窄的街道；危旧房屋，危墙；女儿墙、高门脸、雨篷下；砖瓦、木料等物的堆放处。

□

震时是跑还是躲，我国多数专家认为：震时就近躲避，震后迅速撤离到安全地方，是应急避震较好的办法。避震应选择室内结实、能掩护身体的物体下(旁)、易于形成三角空间的地方，开间小、有支撑的地方，室内开阔、安全的地方。

身体应采取的姿势：伏而待定，蹲下或坐下，尽量蜷曲身体，降低身体重心。抓住桌腿等牢固的物体。保护头颈、眼睛，掩住口鼻。避开人流，不要乱挤乱拥，不要随便点明火，因为空气中可能有易燃易爆气体。

策略一：震时保持冷静，震后走到户外。这是避震的国际通用守则，国内外许多起地震实例表明，在地震发生的短暂瞬间，人们在进入或离开建筑物时，被砸死砸伤的概率最大。因此专家告诫，室内避震条件好的，首先要选择室内避震。如果建筑物抗震能力差，则尽可能从室内跑出去。专家建议，地震发生时先不要慌，保持视野开阔和机动性，以便相机行事。特别要牢记的是，不要滞留床上；不可跑向阳台；不可跑到楼道等人员拥挤的地方去；不可跳楼；不可使用电梯，若震时在电梯里应尽快离开，若门打不开时要抱头蹲下。另外，要立即灭火断电，防止烫伤触电和发生火情。

策略二：避震位置至关重要。住楼房避震，可根据建筑物布局和室内状况，审时度势，寻找安全空间躲避。最好找一个可

形成三角空间的地方。蹲在暖气旁较安全，暖气的承载力较大，金属管道的网络性结构和弹性不易被撕裂，即使在地震大幅度晃动时也不易被甩出去；暖气管道通气性好，不容易造成人员窒息；管道内的存水还可延长存活期。更重要的一点是，被困人员可采用击打暖气管道的方式向外界传递信息，而暖气靠外墙的位置有利于最快获得救助。需要特别注意的是，当躲在厨房、卫生间这样的小开间时，尽量离炉具、煤气管道及易破碎的碗碟远些。若厨房、卫生间处在建筑物的犄角旮旯里，且隔断墙为薄板墙时，就不要把它选择为最佳避震场所。此外，不要钻进柜子或箱子里，因为人一旦钻进去后便立刻丧失机动性，视野受阻，四肢被缚，不仅会错过逃生机会还不利于被救；躺卧的姿势也不好，人体的平面面积加大，被击中的概率要比站立大5倍，而且很难机动变位。

策略三：近水不近火，靠外不靠内。这是确保在都市震灾中获得他人及时救助的重要原则。不要靠近煤气灶、煤气管道和家用电器；不要选择建筑物的内侧位置，尽量靠近外墙，但不可躲在窗户下面；尽量靠近水源处，一旦被困，要设法与外界联系，除用手机联系外，可敲击管道和暖气片，也可打开手电筒。

□

地震时如被埋压在废墟下，周围又是一片漆黑，只有极小的空间，你一定不要惊慌，要沉着，树立生存的信心，相信会有人来救你，要千方百计保护自己。

地震后，往往还有多次余震发生，处境可能继续恶化，为了免遭新的伤害，要尽量改善自己所处环境。在这种极不利的环境下，首先要保护呼吸畅通，挪开头部、胸部的杂物，闻到煤气、毒气时，用湿衣服等物捂住口、鼻；避开身体上方不结实的倒塌物和其它容易引起掉落的物体；扩大和稳定生存空间，用砖块、木棍等支撑残垣断壁，以防余震发生后，环境进一步恶化。

设法脱离险境。如果找不到脱离险境的通道，尽量保存体力，用石块敲击能发出声响的物体，向外发出呼救信号，不要哭喊、急躁和盲目行动，这样会大量消耗精力和体力，尽可能控制自己的情绪或闭目休息，等待救援人员到来。如果受伤，要想法包扎，避免流血过多。

维持生命。如果被埋在废墟下的时间比较长，救援人员未到，或者没有听到呼救信号，就要想办法维持自己的生命，尽量寻找食品和饮用水，必要时自己的尿液也能起到解渴作用。

互救，互救是指灾区幸免于难的人员对亲人、邻里和一切被埋压人员的救助。

同学们，自然灾害突如其来，无法阻挡，但预防和自救方法很多，当然，地震自救也要根据具体情况而定，不可一概而论，希望同学回去后自己再进行一些学习，掌握更多的方法。祝同学们一生平安。

## 防震避灾班会篇八

活动目标：通过开展一系列的防震减灾、预防灾害活动使少先队员初步了解地震、火山、滑坡和泥石流灾害的成因分布、危害及防御措施。初步了解地震、各种灾害之间的关联性。

活动准备：收集有关地震的相关材料。

活动过程：

### 一、宣布活动内容

1、少先队员们，这次四川汶川大地震，给四川人民带来巨大的伤痛及损失，谁能来说一说你了解到地震的哪些知识？(队员回答)

2、队员们了解还真不少，这次活动我们一起来了解地震是怎么产生的，遇到地震应该如何预防伤害。

## 二、活动过程

1、各小队相互交流，了解地震的成因。

2、播放地震成因\*。

3、出示搜集到的有关地震知识。

地震是指岩石圈在内力作用下突然发生破裂，地球内能以地震波的形式释放出来，从而引起一定范围内地面震动的现象。大部分地震的发生与地质结构有关。在地壳中有断层，而且断层又具有一定活动性的地带，地震最容易发生。

地震的大小通常用里氏震级来表示。地震释放出来的能量越大，震级越高。震级每增加1级，能量约增加30倍。通常，3级以下的地震，人无感觉，成为微震；5级以上地震，会造成不同程度的破坏，成为破坏性地震。

地震是一种危害和影响的地质灾害。我国是世界上地震灾害最严重的国家之一，全国大部分省区都发生过6级以上地震。1976年7月28日发生在唐山的7.8级大地震，使这个百万人口的工业重镇，倾刻成为一片废墟。这是20世纪全球破坏性的一次地震灾害。

我国川、滇、黔接壤地带，该地带现代地壳活动强烈，地震频发，震级高。由于地壳活动强烈，山体中断裂，岩石破碎，风化严重，加上干湿季节分明，暴雨集中。促使滑坡，泥石流灾害突发。这次四川发生了8.0级的地震，震后到目前为止，还发生了四次6级以上的余震，比唐山大地震的破坏性更大。

4、地质灾害的防御

(1)如果你正在影剧院,体育馆等处遇到地震时,要沉着冷静,特别是当场内断电时,不要乱喊乱叫,更不得乱挤乱拥,应就地蹲下或躲在排椅下,注意避开吊灯、电扇等悬挂物,用皮包等物保护头部,等地震过后,听从工作人员指挥,有组织地撤离。

(2)地震时,你正在商场、书店、展览馆等处,应选择结实的柜台、商品(如低矮家具等)或柱子边,以及内墙角处就地蹲下,用手或其它东西护头,避开玻璃门窗和玻璃橱窗,也可在通道中蹲下,等待地震平息,有秩序地撤离出去。

(3)正在上课的学生,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,地震后,有组织地撤离教室,到就近的开阔地带避震。

(4)正在体育场上课的,应立即停止上课,稳定队员情绪,防止混乱拥挤,有组织有步骤地向体育场安全地带疏散。

## 5、震时的自救四大常识

### (1)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。

### (2)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。

### (3) 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。

### (4) 被埋要保存体力

三、队会小结。

## 防震避灾班会篇九

1、通过演习，训练老师和幼儿在地震的状况下依据幼儿园的环境有序地通过平安疏散通道。

2、训练幼儿遇到地震时能听从老师和成人的指挥，做出基本的自救行为。

3、培育幼儿防震减灾的平安意识和自我爱护力量。

4、考验小伴侣们的反应力量，熬炼他们的个人力量。

5、体验仿照嬉戏的欢乐。

1、录像和图片。

2、了解地震中自救的基本常识。

一、感受地震给人类带来的灾难。

1、讲解并描述地震来临时的状况。

看录像

提问：小伴侣看了什么？（幼儿回答如：幼儿说说自己的见识和感受）

再看一遍录像

知道遇到地震时不要慌，要听从老师的指挥，有序地撤离可以避开危害的发生。

那地震来了我们要怎么办？（幼儿争论）

## 2、看录像□ppt□

人们平安撤离的图片（录像）

### 二、教幼儿平安有效的撤离

#### 1、学习正确的撤离动作。

提问：我们撤离的时候如何在运动的过程中爱护自己？幼儿争论查找最有效的爱护方法。（双手抱头、上身向前弯曲，快速撤离）

#### 2、出示班级撤离图（后门到操场空旷的地方）

观看并找出班级在紧急状况下撤离的路径和位置。引导幼儿争论：为什么撤离时要走图中标注的路径？使幼儿了解图中标注的撤离路径是离户外平安地带最近的一条通道。

3、启发幼儿讲解并描述撤离方法和留意事项。如按挨次，不拥挤；听老师的指挥等。

4、组织幼儿“实战演习”。演练室内避震及紧急撤离。如幼儿在撤离状况下出现拥挤、用时过长等状况，老师带幼儿查找缘由，再次演习，使幼儿把握正确、快捷的撤离方法。

### 三、让幼儿了解防震减灾的一些基本常识。

（图片）

（1）大地震的危急振动期大约只有一分钟。强裂地震发生时，在家中的人可暂躲较坚实的家具如床、桌旁边（留意不是下面）、或躲在跨度小、刚度强的小房间暂避，如厨房、卫生间等处。主震后应快速撤离到户外，撤离时要留意爱护头部，可用枕头等软物将头部护住。要留意关闭煤气，切断电源。住在高层建筑里的人不能用法电梯，也不要跑到阳台上，尤其是不能跳楼。

（2）正在上课的同学和幼儿园的小伴侣应躲在课桌和小床旁边（留意不是下面）。要听从老师的支配，不要乱跑。在影剧院或其它公共消遣场所的人们应因地制宜躲避到舞台下、乐池、桌子、柜台两侧，爱护好头部，切不可一齐拥向出口。

（3）车上的乘客要抓住座椅或车上的'坚固部件，不要急于下车。正在运行的车辆应减速停车，设法停在开阔处。

（4）假如正在过桥，则要紧紧抓住桥栏杆，主震后马上向靠近的岸边转移。

（5）在街道上行走的人员不要在狭窄的巷道停留，不要躲进电线、变压器、烟囱及高大建筑物四周。

（6）人还应当远离石化、化学、煤气等易燃有毒的工厂或设施，如遇到引起火灾或有毒气污染时，应快速向上风方向撤离。

通过本节内容的学习和实际演练，让全班幼儿知道了，地震虽然目前是人类无法避开和掌握的，但只要把握一些技巧，也可以从灾难中将损害降到最低，遇到困难不要退缩，遇到危急不要惊慌，要学会冷静对待天灾，小伴侣之间要从小培

育互帮互助的情感友情，树立一方有难，八方支援的爱心巢屋。