

# 最新美好生活民法典相伴 美好生活民法典相伴活动心得(通用5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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 美好生活民法典相伴篇一

地震时不能滞留在床上，不能站在房间中央。因为这都是身体最暴露、最不安全的地方。应立即躲在牢固的桌下或床下；低矮、牢固的家具边；开间小、有支撑的房间，如卫生间；内承重墙墙角。千万不能跳楼，不要到阳台、外墙边或窗边去，也不要到楼梯去，更不要去乘电梯。如果你住平房，地震时应立即躲在炕沿下；牢固的桌子或床下；低矮、牢固的家具边。不要躲在屋顶大梁下、窗户边；不要靠近不结实的墙体；不要破窗而逃，以免被玻璃扎伤或摔伤。如果你正在学校上课，就要在老师的指挥下，迅速抱头、闭眼，躲在各自的课桌下，震时千万不能慌乱拥挤外逃，待地震过去后再由老师带领，有组织地疏散；如果教室是楼房，一定要记住不要跳楼，不要拥向楼梯。当你在操场或室外时，若在开阔地方，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；不要乱跑、乱挤，待地震过去再按老师指挥行动。

## 二、如果你在影剧院、体育馆等处时

就地蹲在排椅下，用书包等保护头部；避开吊灯、电扇等悬挂物。等地震过后，听从服务员指挥，有组织地撤离。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，以及内墙角等处就地蹲下，用手或其他东西护头；避开玻璃的门窗、橱窗和玻璃柜台；避开高大不稳和摆放

重物、易碎品的货架;避开吊灯、广告牌等悬挂物。

### 三、如果你在户外

注意避开高大建筑物和构筑物。如楼房，特别是玻璃幕墙的建筑、高烟囱、水塔等。注意避开危险物、高耸或悬挂物、变压器、电线杆、广告牌等。注意避开其他危险场所，危旧房屋、狭窄的街道、墙等。

### 四、如果你在野外

应迅速离开山边、水边等危险场地，选择开阔、稳定地方就地避震;蹲下或趴下，以防摔倒;背朝风向，以免吸进有毒气体。避开河边、湖边，以防河岸坍塌而落水。避开陡峭的山坡、山崖，变压器、高压线及生产危险品的工厂或危险品仓库，以防发生意外事故时受到伤害。地震发生后，如果被埋压不能自行脱险时，一定要沉住气。先试着把双手从压埋物中抽出来，保护自己不受新的伤害。震后，余震还会不断发生，你的环境还可能进一步恶化，这时你要保持呼吸畅通，尽量挪开脸前、胸前的杂物，清除口、鼻附近的灰土;设法避开身体上方不结实的倒塌物、悬挂物或其他危险物。如果暂时不能脱险，就要保存体力，不要大声哭喊，勉强行动，尽量闭目休息，维持生命。同时还要与外界联系，当听到人声时用石块敲击铁管、墙壁以发出呼救信号，耐心等待救援。

## 美好生活民法典相伴篇二

四川汶川发生里氏8.0级地震，地震造成将近7万人遇难，37万多人受伤，1万8千人失踪。这是多么巨大的灾难啊!举国悲痛，世界震惊。为了警醒世人，经国务院批准，自20x年起，每年5月12日被定为全国防灾减灾日。今年5月12日，是我国第八个防灾减灾日，主题是“减少灾害风险，建设安全城市”。

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，同学们应尽快躲到课桌下，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。在走廊或楼梯上同学，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。

如果在操场等户外，绝对不能跑进建筑物中避险，也不要广告牌下、篮球架下等危险地方停留，尽量向空旷的地方集中。用毛巾、衣服捂住口鼻，防止烟尘窒息。

1、上下楼梯安全。严格遵守学校上下楼梯制度，禁止在集体上下楼梯时逆向行走，讲究秩序，轻声慢步，防止事故的发生。

2、交通安全。严守交通法规，过马路时要先观察车辆情况，主动避让机动车辆。按时上学和回家，不在外逗留。

3、夏季防溺水、防雷电、防传染病、防食物中毒安全。

4、正确处理同学间的矛盾。同学间遇到矛盾时，要冷静、理智、友好地处理，自己若不能处理好的话，应该请老师帮忙解决。决不能感情用事，采用打架等暴力违法方式解决纠纷。

5、心理安全。同学们心理上要形成积极、健康、自信、自强的乐观品质，遇到心理问题要找好友、老师和家长帮忙疏导，不可产生自暴自弃、自残自虐的不良心理。

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，珍爱生命，努力增强自我防范能力，时刻注意防灾减灾，做到警钟长鸣！

## 美好生活民法典相伴篇三

地震灾害是世界上造成经济损失最严重和人员伤亡最多的自然灾害之一。在目前地震预报仍是个难题的情况下，我们要加强对地震科普知识的学习，以利于掌握正确的避震和自救、互救方法。

为了提高自救能力，在校领导的组织下，6月12日，我校组织全体师生进行了一次地震逃生演习。

上午九点，演习正式开始。当警报突然响起，同学们在老师的指导下，迅速拿着书或者是书包，来保护自己的头部，蹲在桌子底下。靠近门口的同学，将教室门打开后，尽量蜷曲身体，降低身体重心，抓住桌腿等牢固的物品。整个动作要一步到位。嘈杂声过后，师生们按照事先计划的秩序有序的从教学楼逃离。这次的演习很成功，大家表现的都很不错。

通过这次地震演习的亲身体验，真的是很受益匪浅。面对地震灾害我们无法阻止它的到来，但是我们可以通过学习和认识逃生技能来保卫自己的安全。通过这次演习，能增强学生自我保护的意识，提高自我保护的能力，当灾难来临时，我们可以把灾难控制到最低，而不再是什么都不懂，这个演习真的是很有必要。

地震是不可预测的，如果人类能够预测地震的发生时间、震级和地区，如果我们学会了自救，就不会有那么多的生命消失。我们不甘心，虽然我们不可以预测地震的到来，但我们却可以用防震知识武装自己，来准确地防止和减少地震给我们带来的伤害。

那么，当地震灾难降临时，我们该怎么办呢？

灾难是人们预测不到的，只能靠我们自己来防止和地震造成的伤害，与其惊慌或者呆呆地等待救援，还不如全力自救。

地震太可怕了，它像一个魔鬼，使多少家庭变得妻离子散，使人们花了几十年辛辛苦苦建造的建筑物在几秒钟内变成了废墟，它狞笑着，毫不留情的夺走了数十亿人生命，同时，它也使我们认识到了自己有多么的脆弱，多么无助。

但是，它也有弱点，既然它是魔鬼，我们就应该像那个聪明的农夫一样，把它关到瓶子里去，让它不能再作恶，防震演练就像那个瓶子。不要以为防震演练只是个儿戏，它可是帮你逮住魔鬼的好法宝，只要我们认真对待，记住老师说的每一句话，我相信，即使它有三头六臂，也不能把我们怎么样。

## 美好生活民法典相伴篇四

艾滋病目前是一种不治之症，又称“后天免疫缺乏症候群”，是由艾滋病毒引发的疾病。艾滋病毒传播途径主要包括血液、母婴遗传和\_不正当行为等。这种疾病会破坏人类的免疫系统，使人类失去抵抗疾病的能力，导致病毒、原虫、细菌、霉菌等可轻易侵入人体，引发各种疾病及发生恶性肿瘤，最后百病俱发而丧失宝贵之生命。艾滋病是死神最有力的呼唤，艾滋病是人类活着的的栅栏；它的入侵无法阻挡，它的力量，使免疫系统毁于一旦。它能让人毫发无伤，却能让人带着痛苦走向死亡。艾滋病可以毁掉一个人的前途与希望。篮球巨星“魔术师”约翰逊因艾滋病而失去光芒，南非总统曼德拉的儿子因艾滋病让父亲狼狈不堪，一代作曲大师高峰因艾滋病而不幸身亡。

艾滋病已经不仅仅是卫生问题，更是发展和安全问题。因此，关注艾滋病，可以让许多人逃离死神的魔掌。20\_\_年的世界艾滋病日主题为“全民动员”，这一主题将继续通过世界艾滋病日运动的口号“遏制艾滋，履行承诺”加以推广。所以我们要积极传播艾滋病防治知识和防治政策，倡导积极向上的理念和文明健康的生活方式，来远离艾滋病。这里，我提几点要求：

1、树立正确的人生观、价值观、审美观，努力学习，追求进取，避免空虚无聊，正确交友，把握自己的行动，做到洁身自好，以免感染艾滋病。

作文

2、娱乐场所是艾滋病传播的高危地带。

因此，我们要养成良好的生活习惯、行为习惯，不喝酒，毒，不涉足青少年不宜进入的场所，包括歌舞厅、游戏厅、网酒吧等地方。

3、另外我们还要注意马路卫生，不到街边小店扎耳朵眼，不找街头牙医拔牙补牙，不到没有消毒措施的诊所注射等等。

## 美好生活民法典相伴篇五

今年12月1日是第\_个“世界艾滋病宣传日”，按照省市卫生行政部门要求，碑林区疾病预防控制中心组织开展了以“\_\_”为主题，以“\_x□\_x”为副主题的宣传活动的宣传活动，西安华仁医院来到西安思源学院开展校园大型艾滋病宣传咨询活动，旨在增强在校大学生以及广大市民预防艾滋病的意识，从而构建一个更和谐的社会!现将活动总结如下：

### 一、院领导重视

在接到上级通知后，我院组织召开专题会议，院宣教部联系各大高校，联合西安思源学院校团委红十字会前往西安思源学院广场开展校园大型艾滋病宣传咨询活动，院内特派由检验科、护理部、门诊医生、宣教部组成的志愿者服务队，携带医疗检查设备，根据今年的世界艾滋病日宣传口号制作了宣传横幅，内容为“奉献爱心携手共进共抗艾滋”。以鲜明的主题，开展了此次宣传活动。

## 二、宣传形式多样化

利用宣传栏、设立咨询宣传点、散发宣传单、分发佩戴红丝带等多种形式进行宣传，让大学生了解艾滋病相关知识。

12月1日清晨，我院志愿者服务队驱车来到西安思源学院，联合思源学院的学生志愿者们将大大的红丝带挂到了学校大路两旁的树上，提醒了大家今天这个特别的日子，为来往的领导老师和同学们分发世界艾滋病日宣传页和精心制作的红丝带，并邀请他们在写着“奉献爱心携手共进共抗艾滋”的条幅上签字。宣传展板前也聚集了很多认真观看的同学，大家纷纷表示此次活动很有意义，教会大家很多知识的同时，帮助大家树立正确的态度。

## 三、现场咨询，血型化验，解答学生疑问

12月1日下午，在思源学院校广场设立现场咨询点，为学生提供免费咨询及血型化验，并对过往的师生发放宣传资料。活动当天，共计发放宣传资料1000余份，血型化验100多人，前来咨询师生500余人。

通过此次宣传，增长了在校大学生对艾滋病的相关知识，提高了大学生参与艾滋病防治的积极性以及自我防护的意识。此次活动受到了学校师生领导的认可，取得了良好的成效。