

全国防灾减灾日心得体会 全国防灾减灾教育心得体会(优秀15篇)

通过教学反思，我们可以反思自身的教育理念和教学方法，以便更好地适应时代和学生的需求。小编整理了一些优秀的实习心得范文，希望对大家的写作有所启发。

全国防灾减灾日心得体会篇一

全国防灾减灾教育是近年来我国积极开展的一项重要工作，旨在提高人民群众在面对自然灾害时的应对能力和避险意识，降低灾害损失，促进社会的可持续发展。防灾减灾教育不仅关系到个人安全、家庭和社会的稳定，更是国家的重大战略。通过防灾减灾教育的宣传、普及和应急演练，我们能够更加深入地认识灾害的危害性，学会应对自然灾害的正确方法和技能，从而提高自身的防范意识和抗灾能力。

第二段：全国防灾减灾教育的主要内容

全国防灾减灾教育主要包括五个方面的内容，分别是：公共宣传教育、应急预案和教育、防灾减灾基础教育、重大灾害应对培训和高校生防灾减灾教育。其中，公共宣传教育和应急预案和教育是最为重要的两个方面。公共宣传教育主要是通过媒体、社会组织和政府部门等渠道广泛地向公众宣传防灾减灾的相关知识和技能，增强公众的防灾减灾意识。应急预案和教育则是针对各类自然灾害制定相应的应急预案和演练，让公众在灾害来临时能够迅速采取有效的措施进行自我保护。

第三段：我参加的全国防灾减灾教育活动

我所在的学校也积极地组织了全国防灾减灾教育活动。在这次活动中，我们主要学习了地震、火灾、洪水等多种自然灾

害的应对和防范方法，同时还进行了应急演练。在应急演练中，我们根据现场情况迅速采取了正确的应急措施，有效应对了模拟灾害。通过这次活动，我深深地认识到了自然灾害的危害性，也学会了一些必要的自救知识和技能。

第四段：全国防灾减灾教育存在的问题和亟待解决的难点

全国防灾减灾教育的开展还存在一些问题和难点。首先，防灾减灾教育观念的普及需要进一步加强，大部分人对自然灾害的认识仍停留在危害性的表面。其次，防灾减灾教育的教学方式和方法需要进一步创新，灵活运用现代教育技术和手段，更好地实现教育效果。最后，地方政府和有关部门的防灾减灾工作需要加强协调和合作，确保信息的共享和资源的统一分配。

第五段：展望全国防灾减灾教育的未来

全国防灾减灾教育是长期而艰巨的任务，需要不断地推进和改进，以提高全民的防灾减灾素养和能力。未来，我们可以通过扩大教育覆盖面、深化教育内涵、完善教育体系、推进教育改革等手段来促进防灾减灾教育的发展。只有这样，才能为全国的经济社会发展提供更加坚实的保障，也为广大人民的生命财产安全提供更加有力的保障。

全国防灾减灾日心得体会篇二

为进一步增强师生的防灾减灾意识，普及防灾减灾知识和技能，提高学校防灾减灾能力，保卫处决定在校内开展防灾减灾系列教育活动，现将有关事项通知如下：

通过开展内容丰富、形式多样的学生安全教育活动，寓教于乐，寓学于乐，增强广大学生的安全防范意识，提高学生的安全防范能力，进一步降低安全风险。

20xx年x月x日—20xx年x月x日

x工业大学学生处□x工业大学团委□x工业大学保卫处

x工业大学大学生校园安全管理委员会

(一) “防范意识在心中，共筑校园安全梦” 主题征文；

(二) 512消防知识培训及疏散演练；

(三) “512防灾减灾” 宣传活动；

(四) “512防灾减灾” 教育片观看；

(五)x工业大学第三届安全技能大比武。

(二) 各团委按附件一表格要求填报比赛项目和人员组成；

(三) 大比武报名截止时间为20xx年x月x日。

今天，妈妈带我去科技馆参观“防震减灾”科普展。通过模型、图片、文字等，让我知道了什么是地震，以及为什么会发生地震？地震主要是由于地下深处岩石破裂、错动把长期积累起来的能量急剧地释放出来，以地震波的形式向四面八方传播出去，引起房摇地动的现象。

还使我了解了地震前会有些预兆的，如鱼儿惊慌地往水面上跳起来，还有井水会冒起了大大小小的气泡，有时还会变颜色，变味道。

当地震发生时，在室外要原地不动蹲下，双手保护头部，注意避开高大的建筑物或路灯、广告牌等危险物。如果在室内千万不要跳楼逃生，也不要到阳台上去，应迅速用书包保护头部，抱头、闭眼，躲在各自的课桌旁，等地震过后，在老

师的指挥上向教室外面转移。

参观了“防震减灾”科普展后，我觉得要坚强乐观地面对困难，不要被困难吓倒。平时，咱们要多学习关于地震和救护的知识，还要做好应对地震的准备，这样，发生地震了才不会惊慌失措。

全国防灾减灾日心得体会篇三

全国防灾减灾教育是指通过各种途径向全国各地的人们宣传灾害预防和减灾知识的活动。防灾减灾教育的开展，旨在提高人们的防灾减灾意识，增强自我保护能力和自救互救意识，从而减少灾害造成的人员伤亡和财产损失。在现代化社会中，各种灾害频发，这种教育显得尤为重要和必要。

第二段：谈谈我对于防灾减灾的认识和感受

在我看来，防灾减灾教育为我们打开了一扇认知灾害的窗口，增加了我们抵抗自然灾害的知识储备和技能。在过去我曾经听闻过许多自然灾害的悲剧，比如说汶川地震、河南洪水，每次听到这些新闻我的内心都感到十分的悲痛和震惊。但是通过防灾减灾教育的学习，我开始有意识的去掌握应对灾害的技能，以便逃避和应对灾难。

第三段：防灾减灾教育的内容和学习方式

防灾减灾教育的内容相当广泛，包括：自然灾害应对、特殊灾害应对、灾害后应对等等。在学习方式上，我们可以通过多种途径来学习，比如说听讲座、读教材、参加实地观察等等。这些方式都可以让我们更好的掌握防灾减灾的知识和技能。

第四段：防灾减灾教育对我们的影响和现实意义

防灾减灾教育为我们提供了一种应对自然灾害的态势，是我们能够在面对灾害时保护自己、互相帮助的有效手段。通过防灾减灾教育，我们掌握的不仅是一份应对自然灾害的知识，更是一份应对患难的勇气和自信。同时，防灾减灾的普及还能够时刻提醒我们预防和避免灾害，使我们的生命得到更有效的保护。

第五段：结合实际，谈谈自己对防灾减灾的未来期望

在未来，我希望更多的人关注防灾减灾和自救互救，更加注重自我保护和社会公益。同时，也希望防灾减灾教育能够更深入地渗透到生活中的我们，我们要学会用科学的方法和手段提高我们的抗灾能力，提高我们面对灾害时的应对能力和处理能力。因为这样，才能保障我们自己的生命安全，同时保护我们所生活的环境，让我们生活得更加安心和稳定。

全国防灾减灾日心得体会篇四

坚持以人为本的思想，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，我校积极开展“防灾减灾”教育宣传活动，全体师生通过学习实践，学校预防控制能力、预案管理能力、应急处置能力、应急保障能力有效增强，全体师生应急知识和自救能力明显提升。现将活动情况总结如下：

一、为了保证活动顺利有效的组织实施，学校领导班子讨论与研究宣传周活动的内容、要求、目标，制定《学校“防灾减灾日”宣传周活动方案》，并按方案要求，具体组织宣传周的各项活动。

二、积极宣传，营造氛围。

我校按照县局的要求，做好《河北省突发事件应对条例》的

宣传学习。高度重视“防灾减灾日”的宣传工作，学校利用升国旗仪式进行了以《如何防震减灾》为主题的国旗下讲话，号召全体师生做到：增强防灾减灾意识，提高自我参与防灾减灾工作的自觉性和主动性。认真学习防灾减灾知识，提高综合减灾能力。积极配合学校的抗灾防灾演练，防患于未然。防灾减灾，从个人做起。做好宣传教育工作，营造安全教育活动氛围。

三、各班出一期安全教育班刊，搜集相关安全教育的资料，让学生能够从中引起注意，并获得相关安全知识，加强学生之间的互相交流与学习，提高认识，共同进步。

四、各班开展以“防灾减灾从我做起”为主题的主题班会。通过开好主题班会，对学生进行防骗、防震、防火、防雷电、交通事故、溺水等安全教育，让学生将安全牢记在心中。

五、安全排查，及时整改，将安全教育活动真正落到实处。

学校围绕“防灾减灾从我做起”安全教育主题，认真分析学校目前安全工作现状，针对防震、防火、防雷电以及校园伤害、交通、溺水、用电等事故的薄弱环节、存在的突出问题和安全隐患等，开展了一次安全隐患大排查，对可能存在的问题做好记录，进行了及时的整改，使学校的安全教育真正落到实处。

通过开展“防灾减灾日”系列活动，对全体学生进行了安全教育再宣传，再动员，再强调。进一步增强了我校师生防灾减灾意识，最大程度防止灾害的发生、保障我校师生的生命安全和健康生活，确保校园安全稳定。在以后的学校工作中，还将一如既往的将安全放在第一位，绷紧安全教育这根弦不放松，加强生命教育，让学生安全健康快乐的成长。

全国防灾减灾日心得体会篇五

灾害无情人有情，防灾减灾事关人类安全。全国防灾减灾教育是我国各地广泛开展的一项重要活动，旨在通过传递防灾减灾知识，提高人们对灾害的预警意识和应急处理能力。如此重要的活动，不仅让我们意识到灾害无处不在，更教会我们做好对自己和他人的保护。

第二段：了解灾害知识

正所谓“知识就是力量”。为了更好地了解防灾减灾的知识，我参加了一系列的防灾减灾教育培训。其中，我最深刻的体验是对地震和火灾的了解。在培训中，专业讲师详细讲解了地震的发生原因和预警措施，以及火灾的种类和灭火方法。让我深刻认识到，灾害随时可能降临，我们需要更多的知识和技能去应对。

第三段：提高应急处理能力

学到了防灾减灾的知识，但如果没有任何的应急处理能力，这些知识仍然是没有用的。因此，在防灾减灾教育活动中，我得到了锻炼应急处置能力的机会和训练。实在演练中，我发现，要在紧急情况下冷静应对，不易惊慌失措，需要更多的实践和经验。

第四段：重视团队合作

在应对灾害之中，团队合作是至关重要的。在全国防灾减灾教育中，我发现，更多的灾害发生时，我们需要相互合作，互相支持。大家一起努力，互帮互助，不仅能够提高我们的自救能力，更能够在救援中支持他人。正是团队合作，让我们更有信心、勇气、和力量去应对灾难。

第五段：加强防灾减灾意识

总之，全国防灾减灾教育是我们珍贵的财富。我们在这里学到了如何预防和减少灾害，提升了我们的自我保护知识和技能，增强了我们的团队合作意识。面对灾害的时候，加强防灾减灾意识，便是起到了最好的保护自己和他人的作用。因此，我们应该时刻领悟，积极投入到防灾减灾工作中。只有这样，我们才能安全、健康、美好的生活。

全国防灾减灾日心得体会篇六

x月12日是全国防灾减灾日，为进一步提高广大师生防灾减灾意识和应急避险能力，广泛普及各类灾害基本知识。根据上级要求，我校积极开展丰富多彩的“防灾减灾”宣传教育活动，收到了良好的效果，现总结如下：

一、提高认识，加强领导管理，确保演练效果

为确保演练活动落到实处，我校成立了由校长任组长，领导班子成员和各班班主任等为组员的领导小组，并召开领导小组会议，部署演练工作。会上，学校领导要求全体教师首先从思想上要引起重视，增强安全意识，在学生中进行安全教育，抓住这次演练机会，提高应对紧急突发事件的能力。学校领导还着重强调，对于这样的活动，一定要注意安全，保障措施一定要到位，以确保这次演练活动顺利进行。演练活动于x月12日课外活动时间，整个过程既紧张又有条不紊，学生在1——2分钟内就能按规定路线从教室撤到指定地点，提高了师生应对突发事件的能力。

二、以多种形式，宣传学习防灾减灾知识

1、利用主题班会组织学生学习《地震应急小知识》一书，班主任向学生讲授防灾救灾知识，宣传安全教育的重要性。

2、组织学生分批观看教学片《学生安全预防与自护》，让学生学会避险知识。

3、各班利用黑板报，以“防灾减灾、安全在我心中”为主题，宣传防灾减灾知识。

总之，我校结合学校自身实际，对全校师生进行了抗震减灾、逃生自救等方面的知识宣传和主题教育活动，并进行了紧急疏散演练，增强了师生的安全意识，提高了自救自护能力，达到了活动的目的，收到良好效果。

全国防灾减灾日心得体会篇七

从七十年代起，我们频频遭遇自然灾害的袭击，从唐山大地震到四川汶川特大地震，从x年的青海玉树地震到云南干旱，再到一个个数不清的大风、暴雨、水灾、泥石流。大家不难发现，当今社会上，许多人缺乏对各种自然灾害的了解，因此导致在灾害中慌乱不堪，束手无策。灾后，死亡的死亡，失踪的失踪，受伤的受伤。为了增强我们学生对自然灾害的认识及防范自救能力，今天中午，学校组织我们小记者来到古方社区防灾减灾科普活动中心参观。

刚走上二楼，映入我眼帘的便是一块巨大的展板，一个蓬头垢面的小女孩，被一块倒塌的石头紧紧地压着，她伸出右手，眼里露出无助的目光，嘴巴微微地张开，像是在呼喊妈妈，让我不由得心生怜悯之情。

进入展区，只见一块块展板相连，上面有介绍地震是怎样形成的，有洪水来了，如何采取措施的，还有雷暴轰鸣时，如何做到防雷击。墙壁上张贴着一张张介绍自然灾害的图片。最右边，摆放着两台机器。我向其中一台走去，它好像知道有人来了，突然说起了话，为我介绍了地震的知识。欣赏完之后，我又来到了另一台机器前，社区的一位叔叔走了过来，亲切地告诉我，这是仿真雷电。我仔细端详着，这台仿真雷电上盖着一个半圆形的玻璃罩，里面有一棵棵大树，大树上系上四根导线。这样，只要一按机器上的按钮，这四根导线便会释放出电流，发出“丝丝丝”的响声，像极了自然界的闪电。

这次活动对我们来说太有意义了，从一个面积不大的参观中心，我们学到了很多防灾减灾知识，真是受益匪浅。

全国防灾减灾日心得体会篇八

20xx年xx月xx日是我国第xx个防灾减灾日，为做好全镇中小学校防震减灾宣传教育工作，切实提高广大师生的防震减灾意识和应急避险能力，我镇各中小学在xx月xx日至xx日期间，各校组织开展防震减灾知识宣传教育和避震逃生应急疏散演练活动，现将活动总结于后。

1、教管中心根据xx县教育局关于转发《省教育厅办公室关于切实做好第六个防灾减灾日活动的.通知》的通知，及时制定金兰镇教管中心《关于在全镇中小学校组织开展防震减灾知识宣传教育和避震逃生应急疏散演练活动的实施方案》，各中小学明确活动主题和时间，根据学校建筑分布情况明确集结地点，安排具体活动。

2、各校成立了相应的防震减灾知识宣传教育和避震逃生应急疏散演练活动领导小组，并召开会议，制定方案，部署演练工作，从思想上要引起重视，增强防震安全意识，在学生中进行安全意识教育。

3、各校充分利用校园宣传阵地，突出宣传主题，组织开展防汛抗旱、防火灾、防踩踏、防地震、防地质灾害等应急演练，进一步增强师生的防灾减灾意识，提高师生了解灾害、识别灾害、防御灾害的能力。

4、各校认真排查各类可能危及学校师生的安全隐患，对教学楼、学生宿舍、食堂、实验室、楼道、在建工程等公共设施，尤其是简易设施进行安全隐患排查，不走过场、不留死角。

5、各中小学校在xx月xx日按方案有计划地组织开展师生避震逃生应急疏散演练及开展防震减灾知识宣传教育，及时收集

资料、图片、总结上报教管中心。

全国防灾减灾日心得体会篇九

x月9日，我们海小全体师生开展了一个非常有意义的活动——防灾逃生演练(地震、火灾)，目的是为了让我们增强安全意识，提高自救防范能力，做到在发生火警火灾、地震时能临危不乱，有序迅速地逃生，对这次演练，我是有点紧张，有点期待，还有点好奇。

两节课后，我们开始了自救演练，首先开始的是地震自救演练。紧急铃响起了，我们迅速地躲到了最近的桌子下面，如果真的有地震的话，就可以不被石头砸到了，有的躲在下面一动不动，好像一只冬眠的北极熊。而我缩成一团，心一直“扑通扑通”的跳着，铃声停了，我终于松了一口气，从桌子底下钻了出来。

地震自救演练结束后，火灾逃生演练又开始了，紧急铃声响起后，我们飞快地跑出教室，操场上井然有序的排好队，刚开始有点乱，大家你推我，我推你，经过老师的指点跑到操场上。

通过这次演练，使我们基本上了解了灾难发生时的应对措施，大大增强了我们的安全意识与自护自救技能，从中我也体会到不管遇到任何紧急事情，一定要沉着冷静，临危不乱。

全国防灾减灾日心得体会篇十

今年5月12日，是第x个全国“防灾减灾日”，根据铁岭市教育局安全办《关于组织开展好20__年全国防灾减灾日活动的通知》要求，第五小学根据实际情况开展了“防灾减灾日”系列活动，特总结如下：

一、加强领导认真策划保证防灾减灾活动的顺利开展

我们十分重视“防灾减灾日”的工作开展情况，根据上级精神我校安排专人负责，并结合本校实际情况认真制定具有针对性和操作性的“防灾减灾日”活动方案，做到主题明确，措施适当，方法正确，确保活动有人抓，不脱节。

二、广泛宣传学校开展“防灾减灾日”工作的重要意义

(1) 我校高度重视“防灾减灾日”的宣传工作，在5月7日我们在学校正厅展出《未成年保护法》及《中小学生自救自护方法》宣传画，让校园远离危害，让学生安全成长。

(2) 利用班队会，进行“防灾减灾日”教育大动员，通过班队会使全体师生增强了安全意识，使他们认识到开展防灾减灾工作地重要性和必要性，使他们自觉参与防灾减灾的学习、宣传、行动之中。

(3) 利用校内讲座《消防安全知识讲座》，法院张厅长普法讲座《未成年犯罪法》，加大了消防和普法知识。

三、扎实做好学校“防灾减灾日”各项工作

(1) 认真开展各类防灾减灾教育活动。我校将安全教育纳入学校课程计划，加强学校课程中的灾害风险教育内容。

(2) 组织学生观看《学生自救自护知识》宣传片，增强自救自护能力，提高中小学生防灾减灾素养。

(3) 开展了安全知识为主的班队会。

(4) 举行了安全知识为主的手抄报评比。

(5) 进行了校内《消防安全知识讲座》。

(6) 法院张厅长普法讲座《未成年保护法》。

(7)完善学校防灾减灾应急预案并定期开展安全演练。

1、防火灾紧急逃生疏散演练。

2、救护演练。

3、灭火演练。

在一阵急促的警报声，各安全岗位责任人快速到位，及时疏导。1分钟20秒，全校师生按预先指定的疏散路线快速有序地撤离到了安全地带。这次演练提高了全体师生的避灾自救能力，增强我校预防和应对突发灾害的防灾减灾能力。

(8)深入开展校舍安全隐患排查和整改。5月12日下午3点正，我校组织相关人员对校舍、厕所、围墙以及校园周边环境、地质、地理条件进行一次全面检查。检查做到有记录、有措施、有整改。

防灾减灾工作不是一时一刻一朝一夕之事，我们将认真总结经验总结，建立健全防灾减灾宣传教育长效机制，全面提高学校防灾减灾能力和学生的避灾自救能力，确保师生生命和学校财产安全。

全国防灾减灾日心得体会篇十一

为了进一步巩固全园师生逃生应急避险知识，提高师生的紧急避险自救自护能力，掌握地震来临时最有效的逃生方法，我园在今天组织了地震逃生应急演练，在演练中，教师沉着镇定恪尽职守，孩子们临危不惧乖巧听话，演练效果十分良好。总结这次演练的成功经验，主要有以下三个方面：

一演练前宣传到位，为了确保演练活动落到实处，我园认真组织师生学习关于地震逃生的相关知识，学习演练方案的具体内容。

二演练方案切实可行，当听到第一次警报声之后，各班老师马上引导幼儿迅速做好避震准备，孩子们就近躲避，用双手护住头部。

三演练时组织有序，当第二次警报声响后，每位老师立刻各施其职，在各自的位置上指导幼儿有秩序地迅速撤离。到达目的地后，各班班主任马上清点人数，向园长汇报。这次活动全部孩子从教室撤离到操场的演练过程既紧张又有序。

此次演练不仅再次落实了幼儿园应对突发事件的`防范措施，而且也提高了实际应对和处置突发安全事件的能力，更进一步增强教师和幼儿的安全意识，真正掌握在危险中迅速逃生自救的基本方法，提高抵御和应对紧急突发事件的能力，整个演练活动达到了预期目标。

通过此次防震演练，幼儿园全体师生了解了地震发生时的应急避震知识，初步掌握了应对地震发生时采取的防护措施和方法自救自护的应变能力得到了提高。今后，我园将继续开展一系列安全教育活动和安全演练活动，进一步提高幼儿的反应力。

全国防灾减灾日心得体会篇十二

从七十年代起，我们频频遭遇自然灾害的袭击，从唐山大地震到四川汶川特大地震，从去年的青海玉树地震到云南干旱，再到一个个数不清的大风、暴雨、水灾、泥石流……大家不难发现，当今社会上，许多人缺乏对各种自然灾害的了解，因此导致在灾害中慌乱不堪，束手无策。灾后，死亡的死亡，失踪的失踪，受伤的受伤。为了增强我们学生对自然灾害的认识及防范自救能力，今天中午，学校组织我们小记者来到古方社区防灾减灾科普活动中心参观。

刚走上二楼，映入我眼帘的便是一块巨大的展板，一个蓬头垢面的小女孩，被一块倒塌的石头紧紧地压着，她伸出右手，

眼里露出无助的目光，嘴巴微微地张开，像是在呼喊妈妈，让我不由得心生怜悯之情。

进入展区，只见一块块展板相连，上面有介绍地震是怎样形成的，有洪水来了，如何采取措施的，还有雷暴轰鸣时，如何做到防雷击……墙壁上张贴着一张张介绍自然灾害的图片。最右边，摆放着两台机器。我向其中一台走去，它好像知道有人来了，突然说起了话，为我介绍了地震的知识。欣赏完之后，我又来到了另一台机器前，社区的一位叔叔走了过来，亲切地告诉我，这是仿真雷电。我仔细端详着，这台仿真雷电上盖着一个半圆形的玻璃罩，里面有一棵棵大树，大树上系上四根导线。这样，只要一按机器上的按钮，这四根导线便会释放出电流，发出“丝丝丝”的响声，像极了自然界的闪电。

这次活动对我们来说太有意义了，从一个面积不大的参观中心，我们学到了很多防灾减灾知识，真是受益匪浅。

全国防灾减灾日心得体会篇十三

防震减灾自从四川地区发生了7.8级的大地震，人心惶惶，不过大家没有束手待毙，四面八方的人都来支援这就叫：一方有难，八方支援。现在我要告诉你们怎样防震减灾。如果地震来了，要怎样躲避？还要提前知道地震到来。

首先，如果地震来了，咱们要怎样躲避？我有5种可能：1、如果在教室里，一定要听从老师的指挥，躲在课桌底下，注意保护头部。2、如果在上体育课，要避免高大的建筑物，不要被砸伤。3、如果在电影院，要躲在观看椅底下避震，要避开挂在天花板上的灯、空调等悬挂物，用东西保护头部，听从指挥员撤离现场。4、如果在商场发生地震，要避开玻璃柜，避开货物、广告牌、灯等物体。5、如果在公共汽车里发生地震，要躲在椅子底下或蹲下，要稳住重心，扶好扶手。

其次，就是要提前知道地震到来。如果地震来之前，马等牲畜会挣脱缰绳，并疯狂地往外跑；正在冬眠的蛇会涌出洞；蜜蜂会惊飞；狗会狂吠，还有一些家畜会出圈，会到处窜跑；老鼠们会急急忙忙地搬家。如果发现这种情况，要及时向地震局报告，以防在先，及早撤离。

让咱们记住这些防震减灾的知识，并且好好练习，让灾难远离咱们，让咱们这个世界永远平安、幸福！

全国防灾减灾日心得体会篇十四

各位老师、各位同学：早上好！

今天国旗下讲话的内容是《防震减灾珍爱生命》。

2008年5月12日，四川省汶川地区发生了自新中国以来最为可怕的灾难，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。经国务院批准，自起，每年5月12日为全国“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。

作为学生，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。

全国防灾减灾日作文

全国防灾减灾日心得体会篇十五

这就是灾难，仅仅这两个字就可以让所有人恐惧，更别说灾难真正降临在我们身上的时候。灾难包括许多种：自然灾害，比如，地震、火灾、台风、泥石流等。早在古代，人们没有防范意识，不知如何来防范，都是求神拜佛保佑平安。随着社会科技的发展，人们懂得用科学道理保护自己，提前预测

灾害，减少生命危险。本文将告诉大家怎样用科学的方法来防震减灾，保护自己，保护家园。

据调查，全国有许多地方发生大地震，如：1975年辽宁海城大地震，1976年唐山大地震，汶川地震……如此多灾害，损伤惨重，特别是唐山大地震，有20多万人死亡和受伤。

其实，有些灾害是可以预防的。地震发生前，会有些预兆。比如正在冬眠的蛇会涌出洞外；蜜蜂会惊飞、逃窜；狗会狂吠，还有一些家畜会出圈，到处窜跑；蚂蚁成群结队搬家……这些预兆可以让人们提前知道将发生地震，以防在先，及早撤离。地震发生了并不是就必死无疑，其实，还有很多自救的方法。例如：地震了，你被压在废墟的底下，这时候，你不要盲目乱动，要冷静，先把手抽出来，慢慢地挪动废墟，先保持呼吸顺畅，在找一些坚硬的木棍或钢筋撑住身边的废墟，以防发生余震，再找旁边有没有食物或水。如果发生地震时你在家，必须马上钻到坚固、并且没有倒塌的小房间中躲避，以免砸伤。在商场发生了地震，要避开玻璃柜，避开货物、广告牌、灯等物品。如果在公共汽车内，要躲在椅子底下或蹲下，要稳住重心，扶好扶手。

其他自然灾害不像地震一样不可避免，有时是完全可以控制的。不止自然灾害，还有人造灾害。如火灾、泥石流、水土流失等，都是人类自己砍伐树木而造成了不必要的损失。所以，我呼吁大家做好以下几点：

- 1、保护森林，种植树木，保护水土。
- 2、工厂不要排放太多废气。
- 3、要保护臭氧层，适当开汽车。
- 4、要多学防震、防灾方面的知识，有防范意识。

5、节约用水，珍惜每一滴水。

6、节约用电。

为了我们的明天，让我们行动起来，共同防止灾害的发生，让明天的地球更加光明，更加灿烂！

全国防灾减灾日作文（三）

大自然经常会有一些毁灭性的灾难，我们要学会预防灾难，减少灾难。

灾害有许多种：地震、火灾、洪水等。据调查，全国有许多地方发生大地震，如一九七六年唐山大地震，二零零八年汶川大地震等，有数十万的人死亡和受伤。

其实，有些灾害是可以预防的。地震发生前，会有一些预兆。比如马等牲畜会挣脱缰绳，并疯狂地往外面跑，蜜蜂会惊飞、逃窜。这些预兆可以让人们提前知道将要发生地震。如果发现动物有这些反常现象，必须先辨别真假，再向地震局报告，以防在先，及早撤离。

火灾逃生法：有序撤离。逆风逃生，不能顺风逃生，用湿毛巾或衣服捂住口鼻迅速躲避，如果发生草原火灾没有退路时，讲周围草拔掉，防止火继续往里烧。

台风也是灾害之一。台风带来的是狂风、暴雨、巨浪和潮灾，严重威胁着人民生命财产的安全。我国近海十五个省最高雨量记录中，百分之八是台风造成的。

洪涝是国内外关注的大灾。洪涝是由连续暴雨或大于，引起江河决堤、山洪暴发，淹没田地、毁坏建筑、人员伤亡的水灾。在我国洪频发，强度大。长江中下游、黄淮海、江河下游和华南地区尤为严重，每年四到九月是各主要河流的防汛

时期。1991年夏，江淮地区大面积的洪涝灾害，成为国内外关注的大灾！直接经济损失超过500亿！

我应该做的就是不在没有大人的陪同下不去深水区玩耍，不玩火不玩电，过马路要走人行道，要看红绿灯，以防受伤。

其实灾害并不可怕，只要人们加强防范意识，就能减少灾害带来的危害。

相信我们的明天会更加灿烂。

全国防灾减灾日作文（四）

在我们生活的地球上，有着各种各样天气状况，地表运动，地震就是其中一种。

2008年5月12日，我们永远也不会忘记，这是一个令人悲痛欲绝的日子，汶川大地震，它带走了多少生命，拆散了多少家庭，多少个孩子因此成为孤儿，多少人因此将要孤单一生。时光不能倒流，我们也无力改变这个事实，只有坚强面对，才能在这个悲痛的关头挺下来，勇敢地活下去。

地震发生了并不是就必死无疑，其实，还有很多自救的方法。例如：地震了，你被压在废墟的底下，这时候，你不要盲目乱动，要冷静，先把手抽出来，慢慢地挪动废墟，先保持呼吸顺畅，再想办法呼吸，喊人员来救你。如果发生地震时你在家里，必须马上钻到坚硬、并且没有倒塌的小房间中躲避，以免砸伤。还有，要贴着坚固的墙壁或找一个柔软的东西顶在头上，如：枕头。在房子倒塌后，再求生，要避免被弄伤。如果在野外，一定要避开陡崖，防止掉下山。还有要预防山体滑坡，以免滑下去。如果在学校，一定要听从老师的指挥，躲到课桌下，注意保护头部，如果在上体育课，要避免高大的建筑物，不要被砸伤。