

最新全国防灾减灾日心得体会 全国防灾减灾日宣传活动个人心得(汇总8篇)

实习心得是实习生在实习期间对自己所取得的收获、成长和变化进行总结，能够让我们更深刻地认识自己。下面是一些教学反思的方法和技巧，供大家参考和借鉴。我们一起来看看吧。

全国防灾减灾日心得体会篇一

我相信大家对于这种防灾减灾的意识十分的强烈，尤其是现在人们对于自然的环境与保护十分的在意，人和大自然应该要和谐的相处，我们总喜欢不断的从我们所谓的大自然之中去索取许多的事物，但是往往索取的越多，我们就会失去的越多，因而对于我而言，我们应该做到节制消费，不能够肆意挥霍我们大自然所给予我们的一切，我们应该有所保留，有所收获才是最好的!国务院就将每年的5月定为防灾减灾宣传月，每年的5月12日定为防灾减灾日。

什么是灾难?一个看似简单的问题却难住了全班同学。王启阳开篇点题，将灾难的定义放在第一位。让我们的同学迅速的进入到了紧急思考时刻!

在讲述地震时，王启阳主要讲述了地震的形成、由来、级别、带来的损失、地震来临时的前兆、如何逃生自救等方面的内容，让我们全面了解了地震的有关知识。他还善于运用情景假设来使讲课出彩，如果地震时你在电影院，你该怎么做?一位同学运用以前学过的知识说，我应该躲在一些坚固物体下面。主使人笑了笑说你错了，当时应该听从工作人员的安排，指挥你赶紧从紧急疏散通道撤离。

在讲述地震来临时有何前兆时，我悄悄窃喜。因为此方面的内容我在电影《唐山大地震》中见到过。就是在震前鱼会翻

白色的肚皮，很多水生动物会莫名其妙的死亡而王启阳的讲述正好丰富和拓宽了我的知识面。

通过关于泥石流和火灾内容的讲解，我们知道了泥石流与火灾来临时，我们应该怎么做？譬如，泥石流来临时，我们要往两侧的上方跑去。火灾来临时，我们要根据火灾的火势大小进行扑灭或自救。

上完这堂凝结王启阳同学智慧和心血的防灾减灾课，我在心中立下了一个小小志愿：争做防灾减灾小卫士，我自己不仅要努力学习和掌握防灾减灾方面的知识和技能，而且还要向社会公众大力宣传和推广防灾减灾方面的知识，使每个人都掌握这些技能，当灾难来临的时候，把损失降低到最低程度，最大限度地保障人民群众生命财产安全，为人民安康，国家昌盛做出应有的贡献。防灾减灾我希望大家不只是口头上说的，而是要落实在我们每一个人的行动当中，我们都是一个鲜明的独立的个体，对于我们每个人而言，无论是谁，只要我们有所为，有所不为，我们才能够秉持我们内心的那样的一份坚守不断的走下去，去实现我们心中的梦想一起加油！

全国防灾减灾日心得体会篇二

地震是群灾之首。在国际上，人们把地震分为里氏1级至里氏10级。里氏5级以上为破坏性地震。破坏性地震会使一个区域内的建筑严重受损，并对人民的生命与财产造成极大威胁。虽然现在人们已经具有了地震的初步预测能力，但地下杂音与震源过深等种种原因使人们还不能做出准确预报。据不完全统计，每年都会有7000人在地震中丧生，平均每次地震造成的直接、间接损失高达60亿美元左右。里氏8级以上的地震造成的损失更是高达100亿美元左右。面对这么高的财产损失和危害，我们有没有办法将损失最小化呢？答案是肯定的。防震的办法五花八门。下面我就和大家分享其中几条。

一、地震的前兆。在地震前，许多动物都会出现不同程度的悸动现象。一些家养动物的表现最为强烈。猪、羊、牛等大型动物会出现乱窜、乱拱、乱叫的情况。并且河流、水井中的水也会出现异常。比如说清浊、味道、水质等发生明显的改变。同时往往会伴有翻滚、浮油花的现象。一旦发现异常，应立即提高警惕，做好防震准备。有条件的话应向相关部门报告。

二、地震时的避难方式。一般地震波抵达地面时，会分为“横波”与“纵波”。纵波比横波先到达地面。纵波来临时，地面会出现上下轻微颠簸的现象。这是逃离的“黄金时段”。一旦横波袭来，地面就会左右剧烈摇晃，人会产生眩晕感。从纵波到来至建筑倒塌，前后大概有25秒左右。所以除非你有把握能够迅速撤离，否则就最好不要冒险逃生，而是就近避难。

三、逃生的注意事项。逃生必须选择在空旷的、远离建筑的地方。所以如果上体育课是突发地震，在操场上避难是最好的选择。到达安全地点时要蹲下，双手抱头，以防石头、砖块等从高空坠落，造成生命危险。

四、就近避难的注意事项。我们一般所学的避难知识是躲在桌子下，双手抓住桌子的腿。但其实，这是完全错误的。因为上层的天花板等一旦崩塌，将会把桌子直接压裂。所以，这一方法的伤亡率高达95%以上！所以，正确的做法是：躲在座椅的旁边，尽量使身体处于两个物体的中间。这样由于物体的阻挡，从上面砸下的物体就很难正好砸中头部。所以这一方法的伤亡率不到3%。

全国防灾减灾日心得体会篇三

历史上各种自然灾害曾毁灭了世界各地52个城市，其中因地震而灭的城市就占了27个，超过一半；其余25个城市受毁于地震以外的如水灾、火灾、火山喷发、风灾等。因此，地震

灾害作为自然灾害的“群灾之首”是名副其实地震的威力十分的大，为了不让美丽的城市变成废墟，为了不让拥有幸福家庭的孩子变成孤儿……咱们从小就要知道如何在地震中逃生，不要慌张地向户外跑，请躲在桌子等坚固家具的下面，户外的场合，要保护好头部，避开危险之处。在汶川大地震中感人的场景随处可见，有教师、有消防员、有母亲……其中让我最感动的就是一位50岁的男教师——谭千秋。他用自己的生命在地震发生的一瞬间展开双臂用自己的血肉之躯来保护4名学生。最终被x省委书记张春贤誉为“英雄不死，精神千秋！”咱们是祖国未来的建设者，保卫祖国、建设祖国是咱们的责任。

所谓“防震减灾，人人有责”。咱们应该从小学习地震知识，学会如何预防地震。让这些知识伴随着咱们一辈子，让咱们把这些知识传给每一个人，让咱们身边的每一个人都知道防震意识，心中有“防震减灾，人人有责”的想法，共创美好明天！

全国防灾减灾日心得体会篇四

今天与朋友一起去看了唐山大地震。之前看了很多宣传，但看网友给它的打分并不理想。今日一睹，才真正品尝到其中的滋味。酸中带甜，苦中又有着微妙的快乐。

它就是一个催泪弹，从一开始，它来的就是那么强烈，那么震动人心。生与死的抉择，犹如冰冷的匕首直入人心。岂能一个痛字了得。整个地震的描述，缩小到了一个家庭，这样更能让关观众体会到个中滋味。一个渺小的家庭，却演绎着人生情感的百态。丈夫在危机关头的冒死，母亲对骨肉的割舍，对丈夫的感恩和忠贞，女儿对母亲的不理解和怨恨，解放军人的博爱无私这种.种微妙微翘的动人心弦的描述，给现在疲于生活奔波的都市人的情感提供了一个休憩的港口。

在这个情感逐渐缺失的时代——爱情就像快速消费品，亲情

犹如写了据条的支票，友情也变成了向上攀登中的一块垫脚石——突入其来的真情的呼唤，犹如沉睡已久的心灵忽然间业已发生了八级地震。

当心灵开始酸痛的时候才明白，原来整天围着我们身边的已经平淡的不能在平淡的感情是那么的弥足珍贵！

我很欣赏那句台词：“没了，才知道什么是没了”。这句让女主人翁愧疚一生的话，似乎也在告诉我们她真正的含义。是啊，没有人想自己去亲自实践这话的真正含义。因为当你真正体会到的时候，已经失去了她，而只能生活在暗无天日的过去里。好好的珍惜现在才是珍贵的。

逝者已矣！我们不能改变过去，也不能预知未来，唯有好好的珍惜现在。这也是这部影片的意义所在。如果我们看过后只是流几行泪水，摸一把鼻涕，然后，哀叹一生：悲矣！将恐怕是对这部影片的糟蹋。

从这里，我更加体会到哈佛校长drewgilpinfaust的那句话：在醒着的时间里，追求你认为最有意义的。生命短暂而又脆弱，我们又岂忍心虚度年华啊。看到这里，请不要忘记，回到家给妻子一个温馨的吻，给孩子一个亲切的拥抱，给父母一句温暖的问候，给朋友一个真诚的祝福！

全国防灾减灾日心得体会篇五

__镇位于南天目山脉，地形地貌复杂，地质灾害时有发生。为切实做好防震减灾工作，该镇坚持以人为本的指导思想，做好各项预防措施，最大限度降低人员伤亡和财产损失。重点抓了五个方面的工作。

一、健全机构，强化组织领导。

在防震减灾工作中，党委、政府高度重视，真正将此项工作

摆在重要位置来抓紧抓实。调整充实了防震减灾工作领导小组，由党委书记任组长，镇长和分管领导任副组长，派出所、安监站、国土所等部门负责人为成员，明确相关部门职责，定期或不定期召开专题会议研究和部署防震减灾工作。为增强防震减灾工作战斗力，降低人民群众的生命和财产损失，党委、政府从机关单位抽调了50余名干部职工组成了4支应急抢险队伍，同时在各村成立了以总支书记为队长，民兵和青壮年群众为队员的应急抢险小分队。

二、强化宣传，增强防震意识。

不定期在各中小学校开展防震避震应急演练，提高广大师生的应急避灾能力。今年，全镇共发放防震减灾宣传资料500余份，出黑板报10期，制作防震避险宣传展板12张，开展地震知识讲座4余次。

三、深入排查，消除安全隐患。

牢固树立“宁可千日不震，不可一日不防”的防震理念，组织国土、安检、民政等部门对全镇7个村的地质情况进行了全面排查，其中存在地质灾害隐患__处。党委、政府已向地质灾害隐患地带群众发放了“防灾工作明白卡”和“防灾避险明白卡”，并落实了专人负责24小时监测，一有险情立即上报。同时，组织对全镇2所学校的校舍进行全面排查统计，保证学校校舍安全性能，保障广大师生的生命财产安全。

四、加固民居，提高抗震能力。

不准实施，对不符合抗震要求的建设项目不准审批，对不符合抗震标准的建材不准进入工地，对不符合质量要求的工程不准验收。

五、完善制度，提升救援时效。

完善修订了《_镇防震减灾应急预案》，适时组织地震应急预案的演练，进一步熟悉掌握启动应急预案的方法、步骤，明确在应急行动中的职责，达到召之即来，来之能战，战之能胜的效果。加强抗震救灾指挥体系建设，及时充实抗震减灾应急队伍及应急小分队成员，建立应急队伍信息库，确保预案启动及时、运转顺利。严格值班制度，在汛期及历年自然灾害发生频繁时期，要求各村及相关部门实行值班制度，保证手机24小时开机，及时上报各种突发性自然灾害。

虽然我镇在防震减灾方面做了大量的工作，并取得了一定成绩，但也存在一些困难和问题。一是缺乏防震减灾工作经费，各项工作开展难度大；二是村镇建筑民居抵御自然灾害的能力低，达不到抗震要求，全镇部分群众还居住在抗震能力低或不具备抗震性能的房屋内；三是社会公众防灾意识有待加强。

在下步工作中，我们将严格按照上级有关部门的要求，进一步完善各项防震减灾制度，健全紧急救援体系，加强对群众的防震知识教育，提高群众防震意识，减小灾害损失。

_镇人民政府

二0__年十二月二十五日

全国防灾减灾日心得体会篇六

通过观看《防震减灾》的视频，我感慨万千，同时也了解到许多有关防震减灾的知识。

在我们生活的地球上，有许许多多的自然灾害。比如：地震、台风……其实，很多灾害是可以预防的。地震发生前，鸟儿会惊飞、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，及早撤离。如果发生地震时正好在家里，必须马上钻到没有倒塌的小房间里躲避，防止砸伤；如果在学校，一定

要听从老师的指挥，躲在课桌下，注意保护头部，按照平时地震演习的过程有秩序地进行逃生。

除了这些不可抗拒的灾害以外，还有火灾、酸雨、水土流失等人为造成的灾害。这些灾害却是因为人类自己破坏环境而造成的。科学课上我们了解到的酸雨也是因为工厂排放出的废气飘到空中，下雨时便和雨一起来，它会导致水资源变酸，鱼虾死亡，树木枯萎。可见酸雨对人们的危害有多大！所以我们平时就要注意爱护环境、保护森林，多种植树木保护水土，小心用火，防止森林火灾，节约用水，珍惜每一滴水。如果我们都能做好这些的话，就会大大减少灾害的发生。

我们依赖大自然，所以我们更要敬畏大自然。我们还没有足够的力量去改变它，只能做好准备，多学习防震减灾方面的知识，保护我们的家园——地球，便是保护自己。让我们行动起来，共同防止灾害的发生，让地球的明天更加光明，更加灿烂！

全国防灾减灾日心得体会篇七

防震减灾自从x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！

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content_2());

全国防灾减灾日心得体会篇八

5月12日快到了思想汇报范文，四川省汶川发生了里氏8.0级的大地震。面对难以抗拒的巨大天灾，人类又一次表现出渺小与虚弱。我们除了震惊、悲哀、坚强之外，也需要反省，比如面对地震、海啸、水灾，如何自救?世界三大自然灾害中，地震高居第一。

据《减灾必读》一书的统计，历史上各种自然灾害曾毁灭了世界各地52个城市，其中因地震而灭的城市就占了27个，超过一半；其余25个城市受毁于地震以外的如水灾、火灾、火山喷发、

风灾等。因此，地震灾害作为自然灾害的“群灾之首”是名副其实地震的威力十分的大，为了不让美丽的城市变成废墟，为了不让拥有幸福家庭的孩子变成孤儿……我们从小就要知道如何在地震中逃生，不要慌张地向户外跑，请躲在桌子等坚固家具的下面，户外的场合，要保护好头部，避开危险之处。在汶川大地震中感人的场景随处可见，有教师、有消防员、有母亲……其中让我最感动的就是一位50岁的男教师——谭千秋。他用自己的生命在地震发生的一瞬间展开双臂用自己的血肉之躯来保护4名学生。最终被湖南省委书记*****誉为“英雄不死，精神千秋！”我们是祖国未来的建设者，保卫祖国、建设祖国是我们的责任。

所谓“防震减灾，人人有责”。我们应该从小学习地震知识，学会如何预防地震。让这些知识伴随着我们一辈子，让我们把这些知识传给每一个人，让我们身边的每个人都知道防震意识，工作总结范文心中有“防震减灾，人人有责”的想法，共创美好明天！