

全国防灾减灾日个人心得（33 篇）

全国防灾减灾日个人心得（精选 33 篇）

全国防灾减灾日个人心得 篇 1

最近，一股“防震减灾”风吹进了我们每一个附小同学的心中。学校组织大家举行了各种各样的活动：防震减灾手抄报比赛，让我们在图文结合的天地里认识地震；防震减灾知识竞赛，让我们在增强记忆力的同时，对地震有更深入的了解；防震减灾征文比赛，让我们在文字的海洋中理解灾区人民的心……最值得一提的是防震减灾的逃生演练。

现在，防震减灾逃生演练，是我们每天必不可少的活动。第一遍铃声意味着“地震”了，同学们听见了就躲到桌子底下。有的同学躲在桌子底下的时候，还会和同学开玩笑，使同学因此而笑出来，他一点也不清楚，在这种那么严肃的时刻，是应该镇定自若，但他却在和人命开玩笑！这种行为是可耻的！

第二遍铃声响起时，同学们从桌子下钻出来，迅速有序地在走廊上排好队，一个紧跟着一个，飞快地跑向安全地带。

虽然每天上上下下地跑很累，但是，看到一次比一次熟练的动作，一次比一次快的速度，都令我们感到欣慰。而且，这让我们又多了一份面对地震的勇气。

地震逃生演练是一项非常重要的活动，不单单是我们小学生，全社会，甚至全世界都要参与。因为，这个活动能让我们在地震中镇定自若、临危不惧。

经过逃生演练，我更加深刻地认识到生命的可贵，认识到知识是我们生命的守护神！我喜欢这样的活动！

全国防灾减灾日个人心得 篇2

国务院把今年的5月12日确定为我国的首个“防灾减灾日”，5月7日至13日为首个“防灾减灾宣传周”。我园积极开展丰富多彩的“防灾减灾宣传”教育活动，突出安全工作为学校工作的重中之重，形成家庭、学校、社会合力，狠抓幼儿安全防范，提高幼儿安全自护能力。现总结如下：

一、及时传达文件精神。

为了让教师们能够及时地了解“防灾减灾日”的主题宣传活动，接到文件的第二天，我们就召开了教师会议，首先是传达了文件精神，接着把我们要开展的有关活动进行了具体的部署，重点是5月11日防震演练的安排。

二、以宣传为途径，学习防灾减灾知识

1、幼儿园环境共同努力营造“防灾减灾宣传”的氛围，在家园联系栏上大力出板“防灾减灾”宣传内容，让全体师生及家长明确防灾减灾的重要性，要求各班利用早谈时段，对幼儿们开展防灾减灾安全教育主题活动。

2、各班安排安全教育活动，活动内容有：组织幼儿了解“地震来了该怎么办？”“发生火灾怎么办？”等的活动指导，让幼儿了解地震的发生与避震措施，掌握自救互救知识。

3、每学期不定时组织全体师生“防灾减灾”疏散演练活动一次。

通过这一系列的宣传教育活动，增强了广大师生对防灾减灾的认识，让广大师生了解和认识防灾减灾工作在学习生活工作中的重要地位和作用，提高了师生的防灾减灾意识，取得了良好的效果。

4、定期举行消防安全讲座

幼儿园是人员高度聚集的公共场所，“生命大于天、责任重于山，防范于未然，教师要有的放矢地当好孩子们的保护神”。为不断提高全园职工对消防安全工作的认识，进一步掌握消防安全知识以及消防灭火器材的使用方法。我园定期邀请消防大队的辅导员对全园教职工进行了校园消防安全知识和消防技能的培训。

三、善于总结，做好建档工作

进一步建立健全应急演练报告制度。应急避险能力是安全教育的重要内容和确保生命安全的基本技能，要经常训练、不断提高。我园要以此次防灾减灾宣传活动为契机，及时对“防灾减灾日”、“防灾减灾宣传周”活动进行总结，巩固活动成果，进一步推动学校应急演练的规范性、实效性、安全性和常态性。同时收集各类安全教育活动资料，做好“应急避险大演练”和“防灾减灾宣传周”活动档案。

我园通过开展“防灾减灾宣传周”系列活动，对全园教师、幼儿及家长进行了“防灾减灾”安全知识的再宣传，再动员，再强调。切实落实各项安全制度和措施，进一步增强了全园师生、家长抗灾自救的意识和能力。

全国防灾减灾日个人心得 篇3

5月12日，一个令所有中国人终生难忘的日子。这一天，苍天无情，成千上万人再也仰望不到当晚的星空，明日的太阳。看到无数条鲜活的生命在地震中瞬间消失，看到幸存者失去亲人后在雨中撕心裂肺地哭喊，一股热泪冲破自己尘封已久的眼睛，夺眶而出。在残酷的自然面前，人的生命就像风中摇摆的芦苇，是如此的脆弱。对同胞灾难中的感同身受，让所有感性的中国人掉下了哀伤的眼泪。

举国同悲的汶川大地震，我们看到了一种力量，在全国民众身上凝聚，我们看到了一种刻骨铭心的爱，在全国民众心里蔓延。

一个个催人泪下的故事，在那片神伤的天空中吹奏出一曲曲感人的乐章，而在同一片天空下，神州大地上全国民众守望相助的悲悯情怀、以及传递着温暖的行动，同样令人触动。这是我们中华民族充满温情而又坚毅性格的最好体现。有了这种性格，我们还有什么困难不能克服，还有什么灾难不能战胜的呢？

是的，我们无法阻止自然的怒吼，但我们可以从其他方面减少生命的逝去。

马路上的车辆都川流不息的，车水马龙的马路上随时都可能上演一幕幕惨剧，一个个鲜活的生命就消失于轮胎之下。一阵阵欢声

笑语埋在刺耳的喇叭声中，好让人痛惜。

一幅幅惨不忍睹的画面；一个个痛苦挣扎的表情；一句句让人沉思的话语。每一起交通事故都在间接地拆散一个美好的家庭，如果我们多加强交通防范意识，如果我们多了解了解交通规则，那么，有很多事故是可以避免的。

有了生命的存在，才能成就我们一个个五彩的梦。一个人不会有第二次的生命，所以我们应该倍加珍惜。我们是祖国的未来，是未来的建设者和主宰者

我作为一个中学生，更加应该有自我保护意识，从我做起，从小做起，做一个遵守交通的人。为了自己，珍爱生命，才是你幸福生活的最好的标志。让我们把“安全”这两个字在心里永远扎下根，让我们的明天充满鲜花，充满阳光。那么，安全便是你最好最好的朋友，它将永远保护着你，带给你幸福。让我们争做文明守法的好少年吧！

一个人的生命如同那薄薄的蝉翼，经不起什么风吹雨打，它是脆弱的，却又无比坚强。造物主创造了人，充满活力的生命来到了这个世界，我们难道不应该珍惜吗？

全国防灾减灾日个人心得 篇4

为了进一步宣传普及防震减灾法律法规和地震科普知识，我局认真制定方案，并组织实施。开展了形式多样内容丰富的防震减灾宣传活动，广泛宣传防震减灾科普知识，不断提高我市人民的防震减灾意识和自救互救能力，限度减轻地震灾害带来的损失。现将有关情况总结如下：

一、领导重视，部署周密

5月7日上午吴伟奇局长主持召开办公会议，及时传达《邵阳市应急知识宣传活动方案》，并就“防灾减灾日”活动周工作和“防灾减灾日”有关完全活动进行专项布置。安排了平安中国防灾减灾电影季放映表，对“5.12”防灾减灾日的宣传责任到人，各项工作有条不紊。

二、创新方法，广泛宣传

1、在办公楼前悬挂宣传横幅，内容为：“加强抗震设防管理，提高震害防御水平”。

2、根据市政府应急办要求，在本单位网站上传“公众应急知识”动漫视频进行应急知识宣传。

3、事前编印了防震减灾知识手提袋5000个。为了搞好“5.12”宣传，市地震局编印了手提袋，双面分别印有“地震来了怎么办”、“怎么建房才抗震”为内容的防震减灾知识。“5.12”宣传现场表明，以手提袋形式宣传地震防震减灾知识，很受市民欢迎。

4、编发手机信息一万条。5月12日8点-9点30分通过电讯发送手机信息，内容为：今年5月12日是我国第八个防灾减灾日，主题是“科学减灾，依法应对”。认真贯彻《防震减灾法》，增强全社会防御地震灾害的能力。

5、积极参与由邵阳市人民政府应急管理办公室主办的应急知识集中宣传活动。5月12日在吴伟奇局长带领下，我局全体职工在市城南公园广场参加全市应急知识集中宣传活动，现场摆放防震减灾宣传展板11块、悬挂宣传横幅3条、发放“地震应急三点通”500余本、“地震知识扑克”500余副、“地震安全性评价问答”折页20__余份、地震知识手提袋1000余个，现场解答群众咨询地震知识六十余起。

6、结合“平安中国”防灾宣导千城大行动，播放防震减灾知识影片，形象生动的向群众宣传防震减灾知识，提高群众防震减灾意识，提升应急避险能力。

7、在高撑小学等省、市级防震减灾科普示范学校开展了地震应急演练。

三、气氛浓厚，效果显著

这次防震减灾宣传教育活动，形式多样，得到了市领导的肯定，同时通过这一系列宣传活动，进一步增强了全社会的防灾减灾意识，提高公众的防震避险和自救互救能力，为全面构建和谐社会起到了积极的推动作用。

全国防灾减灾日个人心得 篇5

生命脆弱得就像一张薄薄的纸，禁不起一点点的风吹雨打。生命是短暂的，只属于我们一次，一旦失去就永远失去了，因此我们要珍爱生命，让我们用有限的生命绘出一幅绚丽多彩的画吧！

人的一生不可能风调雨顺，总会遇到大大小小的灾祸。孟子说：

“生于忧患，死于安乐。”不正是证明了之一点吗？人要想在忧患中生存，没有些防灾减灾的意识和知识怎么行呢？

要防灾减灾首先要有防灾减灾的意识，要注意身边每一个可能成为安全隐患的细微之处，只有做到面面俱到，你才能真正保证自己生命财产的安全。或许你会说：“干嘛顾忌这些细枝末节，又不会出什么事。”可是，中国有句老话：“不怕一万就怕万一”，不留意这些小地方，就有可能为今后发生重大事故埋下祸根。

大地震中，有一所中学竟无人伤亡，这与校长平时对学生的教育是分不开的。据说，这位校长每学期都要让同学们进行防灾演习，所以才创造了这样一个奇迹，因此这位校长也被网民们评为了最“牛”的校长。

地震往往是突发事件，有些人不了解求生常识，采取“盲目避震”的行动，结果造成伤亡。而有些人沉着冷静，化险为夷，求得生存。地震来临时，我们要就近躲避，在家中可躲在比较结实的家具如床、桌子下边，注意保护头部。在学校可以紧贴墙根或避到桌子下边，同时将书包顶在头上……

地震是自然灾害，无法避免，可是我们只要按照以上步骤来做就可能生存。

我们生活在这个世界上，会遇到许许多多苦难。有人在苦难面前倒下了，也有人在根本不算苦难面前，轻易舍弃了自己的生命。

生命是渺小的，就像大海中一粒粒金黄的细沙，一点儿也不起眼；生命又是伟大的，就像一颗颗璀璨的夜明珠，珍贵无比。因此我们要珍爱生命！

灾害是人类最大的敌人，比如地震、海啸、火灾等等.....发生灾害会给人们带来巨大的损失，包括人的生命，因此我们要懂得减灾的知识，学会保护自己。

遇到地震我们不要害怕，如果在室内要躲在书桌或餐桌下，不要靠窗；如果在车里时，千万不要靠近大树，要找一个比较安全的路边停车，不要下车；如果在外面要远离桥梁，防止坍塌；如果在室内，逃离的时候，不要坐电梯，下楼梯时，要有顺序的往外跑，跑到宽阔的.室外。

这些都是遇到地震时的一些基本常识，作为小学生我们要懂得一些基本知识，在灾难到临时保护好自己的生命。

全国防灾减灾日个人心得 篇7

生命是宝贵的，这个道理谁都明白，但就在地震的那一瞬间，有的人却将生的希望留给别人，将死亡的威胁留给自己。德阳市东汽中学的老师谭千秋，在地震的那一刻，他张开如同钢铁的手臂护住了四个学生，就是那双曾传播无数知识的手臂，从死神手中夺回了四个年轻的生命。这种无私的爱，已经超越了师爱，而是一种人间的大爱。

还有一个伟大的母亲，在地震来临之际，用自己的身体守护着熟睡的小宝宝，一心一意为他承当痛苦。就在她生命中的最后一刻，用手机写下了一条短信：“宝贝，如果你还活着，一定要记住，妈妈爱你。”当人们救出这对母子时，那孩子还在妈妈的怀里熟睡，但他的妈妈却永远的离开了他，再也见不到她的小宝宝了。就是这位母亲，为了自己的孩子而付出了宝贵的生命。在天堂的母亲一定也无怨无悔，因为她爱她的孩子。那条爱的短信会一直陪伴着她的孩子，直到永远……

在大灾面前，在那感人的一幕幕，显示出的是人间的大爱。

安然的我们，只是能够珍惜生命，珍惜每一分每一秒。但是我们还可以尽自己的绵薄之力去支援灾区。不要小看这一份力量，积攒在一起一样可以改变世界，改变明天！让我们伸出援助之手一起与受灾的同胞们共度难关，让那些脆弱的生命变得更加坚强，变得更有帮助！

全国防灾减灾日个人心得 篇8

一、加强领导，确保实效。

为确保“防灾减灾”主题教育活动的实效性，5月7日下午，我校组织召开了全体教职工会议，根据上级精神，对各项工作进行了详细部署，并成立了“防灾减灾”主题教育活动领导小组。

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，在学生中进行安全意识教育，抓住这次机会，提高应对紧急突发事件的能力。

二、加大宣传力度，营造活动氛围。

在此次“防灾减灾”主题教育活动工作中，我校把“防灾减灾”主题教育活动与学校其它安全教育结合起来，有针对性、循序渐进地开展了安全教育工作，增强了全体师生的“防灾减灾从我做起”的意识，积极参与到“行动起来，减轻身边的灾害风险”工作中来。

1、利用校大门口 LED 显示屏进行“识别灾害风险，掌握减灾技能”的宣传，使全体师生树立“安全第一”的观念。

2、利用国旗下讲话，做好“行动起来，减轻身边的灾害风险”主题教育宣传工作。

3、观看防灾减灾安全教育视频，使学生增强防灾避险的能力。

4、每个班级都制作了一期“防灾减灾知识普及”板报，以图文并茂的形式宣讲防护知识。

5、利用安全教育课，各班开展以“防灾减灾”知识等相关主题教育。

6、利用《致家长的一封信》向全体家长宣传“防灾减灾”知识，普及防灾减灾知识。

一系列的宣传教育，大大加强了学生良好行为习惯的培养，克服麻痹思想，让学生牢固树立“时时讲安全、处处讲安全、安全第一”的思想意识。

三、加强隐患排查、确保校园安全。

5月10日，我校开展了一次安全隐患大排查。针对校园门、窗、栏杆、围栏、教室、活动室、实验室、微机室等可能存在的问题认真排查，做好记录，发现隐患并及时解决。

四、开展一次应急演练活动。

5月12日上午9:00,由市政府统一领导、多部门共同参与的安阳市20__年地震应急综合演练正式开始。在演练指挥部统一部署下,我校学生参与了避震疏散演练。在总指挥长王新伟市长宣布“进入Ⅰ级地震应急响应状态”后,二楼以上来不及逃跑的学生迅速蹲在桌旁,同时将书包置于头顶,靠墙的学生紧靠墙根蹲卧。

“强震”结束后,同学们立即迅速有序按指定路线撤离至操场空地。在撤离过程中,没有不安全现象发生。安全撤离后,学校组织清点人数并上报。董校长就参加这次演练活动立即进行分析、小结和再教育。这次演练活动既是对我们应急避险的一次检验,也是师生的一次生命体验。活动不仅再次落实了我校应付突发事件的防范措施,而且也提高了师生实际应对和处理突发安全事件的能力,进一步增强师生防震安全意识,真正掌握在危险中迅速逃生、自救、互救的基本方法,提高抵御和应对紧急突发事件的能力。

地震局、人防办相关领导亲临现场,在活动结束后对同学们进行了防震减灾知识讲解。在地震发生时,要冷静沉着,做到以下几点:

(1)破坏性地震,从人感觉震动到建筑物被破坏,平均只有十二秒钟,在这短短的时间内,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,可以迅速跑到门外。在楼房里,千万不要跳楼,应立即切断电源,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,以防余震。

(2)人多先找藏身处。学校里人多,如遇地震,最忌慌乱,应立

即躲在课桌，椅子或坚固物品下面，待地震过后再有序撤离。教师等现场工作人员必须冷静指挥人们就地避震，决不可带头乱跑。

(3) 远离危险。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。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。

学校是国家综合防灾减灾的重要组成部分，学校的防灾减灾工作关系到千家万户的幸福，关系到青少年儿童的健康成长，关系到社会的和谐稳定。我们通过活动使学生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。“防灾减灾”系列活动的开展，有助于学生掌握避灾自救的基本常识、专业知识和技能技巧，提高学生综合减灾能力，增强我校师生防灾减灾意识，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，我们还将一如既往的将安全放在第一位，多方面、多渠道继续加强防灾减灾知识和技能的教育，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！

全国防灾减灾日个人心得 篇9

地震，是一种常见而又可怕的自然灾害。由于板块之间的运动变化和相互作用造成能量的积累和地壳变形，当变形超过了地壳薄弱部分的承受能力时，就会发生破裂或错动，这样地震就发生了。为了避免灾难发生时，我们措手不及而造成人员伤亡，市民防办采用了一系列的检测措施，以高科技的检测手段防范于未然。让我们一起来探索市地震台吧！

荆门地震台建于上世纪八十年代初，它能及时测定我市震前及震后时发生的情况，及时做出地震前预测。随后我们又参观了荆门GNSS基准站(中国大陆构造环境监测网络和地下流体观测站)主要分为：地下观测网、地热观测网和地球化学观测网。根据观测的数据从而推算出地壳是否正常，有无地震发生。看了这些高科技仪器，不由地让我们感到惊叹。

这次参观在一片沉思中结束了。同时，活动也让我悟出了一个道理，我们要随时准备着支持民防工作。同时防震减灾也是我们每个人应尽的责任。

全国防灾减灾日个人心得 篇10

5月12日是我国“防灾减灾日”，主题是。县减灾委为切实增强全社会防灾减灾意识，唤起社会各界对灾害事故的高度关注，普及防灾减灾知识和技能，积极开展系列防灾减灾宣传教育活动。

一、领导重视，部署到位

为做好今年防灾减灾宣传周活动，我县对“防灾减灾日”宣传周活动进行早安排、早组织、早动员、早行动，成立了宣传周活动领导小组，制定了《县“防灾减灾日”活动实施方案》，明确职责，落实专人，落实经费，因地制宜，注重实效，宣传周活动取得良好的社会效果。

二、广泛宣传，氛围浓厚

1、宣传普及防灾减灾知识。利用广播、电视、网络等媒体，突出今年“防灾减灾日”主题，开展水旱灾害、地震灾害等各类自然灾害知识和防范应对措施宣传，宣传报道全县开展防灾减灾活动情况。

2、集中开展防灾减灾知识户外咨询宣传活动。组织各减灾委成员单位在_县水镜广场集中开展“防灾减灾日”户外宣传活动，设置宣传展板和咨询台向群众宣传防灾减灾科普知识，通过现场发放宣传资料、接受现场咨询、现场答卷、现场提问等方式集中宣传火灾、地震、洪涝等灾害的基本知识和避险办法。

3、开展“五进”活动。“防灾减灾日”宣传周，县广泛开展防灾减灾知识进机关、进学校、进企业、进社会、进家庭活动。5月6日至12日，全县共开展应急演练4次，举办防灾减灾专题讲座10场，排查灾害风险隐患260处，开展家庭灾害风险隐患排查3200户，制作防灾减灾宣传展板120块，发放防灾减灾图书8000册，发放防灾减灾宣传资料30000份，张贴防灾减灾宣传挂图6000张，张贴防灾减灾宣传标语32条，参加活动志愿者600人，参加防灾减灾活动15000人(次)，活动内容丰富多彩，形式灵活多样，宣传内容深入人心，取得良好的社会效果。

三、效果显著，意义深远

我县通过开展“防灾减灾日”宣传周活动，使广大群众更加了解防灾减灾知识和防灾减灾法律法规，有力的唤起了社会各界对各种自然灾害的高度关注，增强了全社会防灾减灾意识，推动了全民

避灾自救技能的普及，提升了综合减灾能力，进一步识别灾害风险，掌握减灾技能。

全国防灾减灾日个人心得 篇 11

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，怎样躲避？还要提前知道地震到来。

首先，如果地震来了，我们要怎样躲避？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。

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

全国防灾减灾日个人心得 篇 12

5月9日至15日为防灾减灾宣传周。近日，国家减灾委员会办公室、应急管理部发出通知，安排部署今年全国防灾减灾日有关工作。

通知指出，各地区、各有关部门要以新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习宣传贯彻关于防灾减灾救灾等应急管理重要论述精神，突出“提升基层应急能力，筑牢防灾减灾救灾的人民防线”主题，认真组织开展今年全国防灾减灾日各项活动。

通知强调，基层基础是做好防灾减灾救灾工作、推进应急管理体系和能力现代化的前提，各地区、各有关部门要广泛发动群众、依靠群众，整合资源、统筹力量，切实加强基层应急能力建设，从源头上防范化解群众身边的安全风险，真正把问题解决在萌芽之时、成灾之前，筑牢防灾减灾救灾的人民防线。

通知要求，各地区、各有关部门要根据疫情防控的不同情况，通过网络公开课、媒体直播、在线访谈等多种形式，面向社会公众普及各类灾害事故知识和防范应对基本技能。要强化灾害风险网格化管理，开展全面系统的灾害事故隐患排查，提出有针对性的整治措施，尽可能减轻灾害事故风险。要建立健全基层应急物资保障体系，努力满足可能发生灾害事故的物资需求，确保物资有序调度、快速运输、高效配送、精确溯源。要统筹推进基层应急能力建设，促进乡镇(街道)政府专职消防队、企业专职消防队、志愿消防队、灾害信息员等多元力量发展，综合利用各类灾害预警手段，提高灾害事故应急救援能力。要加强应急避难场所建设，满足辖区居民紧急避险和临时安置需求，修订完善基层各类应急预案，因地制宜开展线上等多种形式的演练活动，促进公众熟悉灾害事故预警信号和应急疏散路径，能够及时转移避险，切实提高人民群众的幸福感和获得感、安全感。

全国防灾减灾日个人心得 篇 13

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。最终被湖南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！

全国防灾减灾日个人心得 篇 14

今天，我和陈征宇去了绍兴科技馆观看了防震减灾科普展览，了解了地震的一些知识，让我收益匪浅，《防震减灾》观后感。

大家都知道，地震是一种危害极大的自然灾害，那么地震是怎么产生的呢？原来地球地层内部物质会不停地剧烈运动，从而产生一股能破坏岩层的巨大力量，当这股力量积到一定程度时，会使原本呈长方形等形状的岩层弯曲并变形，而岩层一旦承受不住时，它就会破裂，错动，释放出巨大能量，产生强烈震动，这就是地震。

地震的危害极大，它能造成房屋倒塌、桥梁断落、水坝开裂、铁轨变形；它还能使地面出现裂缝、塌陷，喷水冒砂；而更严重的是它能破坏山体等自然物，从而引起山崩、滑坡；它甚至还会引起海啸，造成沿海地区的破坏。地震过后还会引起火灾，水灾和瘟疫。比如说 5.12 汶川大地震，多少人遇难，就算侥幸活了下来，可是大多都失去了家园，失去了家人和朋友，这是我们这些在蜜罐子里长大的孩子所不能体会到的，他们承受了多大的痛苦啊！

地震的危害虽大，可也不是不可预测的。地震前牛、马赶不进圈，乱蹦乱跳，嘶叫不止，烦躁不安，饮食减少；一些猪羊不吃食，烦躁不安，乱跑乱窜；狗狂叫不止；鸡不进窝，惊啼不止；鸭不下水；家兔乱蹦乱跳，惊恐不安；鸽子在震前数天惊飞，不回巢；蜜蜂一窝一窝地飞走；老鼠反应最灵敏，在震前一天至数天，老鼠突然跑光了，有的叼着小老鼠搬家；有些冬眠的蛇爬出洞外，上树；鱼惊慌乱跳游向岸边，翻白肚。

当地震来了时我们应怎么做呢？

(1)地震发生时，如果我们在街上走，最好将身边的皮包或柔软的物品顶在头上，无物品时也可用手护在头上，尽可能作好自我防御的准备，并应该迅速离开电线杆和围墙，跑向比较开阔的地区躲避，

(2)如果我们在室内，地震一旦发生，首先要保持清醒、冷静的头脑，及时判别震动状况，千万不可在慌乱中跳楼，这一点极为重要。其次，可躲避在坚实的家具下，或墙角处，亦可转移到承重墙较多、开间小的厨房、厕所去暂避一时。因为这些地方结合力强，尤其是管道经过处理，具有较好的支撑力，抗震系数较大。

(3)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，我们一定不要惊慌，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。

(4)我们应设法脱离险境。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。

(5)我们还应设法维持生命。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，防震包的水和食品一定要节约，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。

全国防灾减灾日个人心得 篇 15

当地震突如其来时，如果我们能够采取正确科学的逃生及自救方法，那么就会把人员伤亡降低到最小程度。为强化学校师生的安全防范意识，提高自救互助能力，按照教育局统一要求，遂平瞿阳二小积极制定预案，并全力部署做好充分准备，于5月11日下午开展了逃生自救演练活动。本次活动主要由两个部分组成：一分钟课桌下防震演习活动及地震后的疏散演练。县公安局莲花湖有关领导受邀前来观看。

首先，由县公安局莲花湖派出所李警官给我校全体师生讲解校园暴力事件的安全防范的常识，李警官结合生活实际和生动事例，从有关安全知识，讲到面对安全事故出现的时候如何及时进行自我保护自救等，并亲自为孩子们上了一堂精彩的安全教育课

之后开始逃生自救安全演练，有四年级五个班的学生及六年级四个班的学生——孩子们在教室里静静的学习，忽然信号员发出：“地震警报”信号。（学校铃声）同学们迅速拿起课本抱头，钻到课桌下，尽量蜷曲身体，降低身体重心，最后一排靠里的同学面向墙，蹲在墙角处。一分钟后，信号员发出“地震解除”信号（哨声）：老师告知学生，地震已过，现在撤离教室，进入紧急疏散演练环节。在教师的统一组织下，孩子们不着急、不慌乱，纷纷用书本遮捂头部，有序、快速地跑出教室，并按照预定的疏散路线，迅速撤离到事先指定的地点，成功进行了安全撤离。

通过这次防灾减灾的活动，师生的防灾减灾意识有了一定的提高，同时也培养了学生一切行动听从指挥和团结互助的品德。

全国防灾减灾日个人心得 篇 16

今年 5 月 12 日是我国第__个“防灾减灾日”，我办积极组织开展了多种形式的防灾减灾活动，进一步加大森林防火宣传工作力度，提高全社会预防与扑救森林火灾的意识和能力，取得明显成效。现在有关情况如下。

一、加强领导，周密部署

我办对防灾减灾工作高度重视，积极成立以局主要领导为组长的领导小组，切实加强防灾减灾活动的组织领导。同时，我办认真制订活动方案，对活动的目标任务、步骤、时间等作了明确的要求，确保了活动的顺利开展。

二、形式多样，深化宣传

为加强防灾减灾活动的宣传，我办积极开展“进农村、进社区、进学校”宣传活动，提高全民防灾减灾意识。一是组织开展宣传进校园活动。在全县中小学广泛组织开展森林防火宣传教育活动，提高广大中小学生的森林防火意识和自我保护能力。二是组织开展宣传进农村活动，充分利用横标、宣传车、电视等广泛深入地开展森林防火条例、森林防火知识、法律法规和乡规民约的宣传。全县共拉挂横标 70 多条，张贴防火宣传标语 10000 多张，防火宣传资料 5000 多份，派发《森林防火条例》小册子 3000 多本，出动宣传车 6 车次，在电台、电视台播放森林防火知识 60 次，进一步加强群众

对森林防火防灾减灾的认识，促进全民防灾减灾。

三、强化措施，确保成效

一是加强火灾隐患排查。活动期间，我县开展了火灾隐患排查，重点对油库、弹库、炸药库、煤气库、高压变电站等单位进行排查，以及对与森林防火区内的林农交错地带、林区作业点、高速铁路、高速公路和主要公路两旁、信号差转台等重要设施以及仓库、居民地等相关的单位部门及个人的森林防火责任落实情况进行检查，再三督促他们做好森林防火工作，预防火灾发生，减少灾害损失。二是突出重点做好野外用火的审批工作，确保我县森林资源和人民群众生命财产安全。三是立足预防，在领域开展多种形式的防灾减灾应急演练。

全国防灾减灾日个人心得 篇 17

为了牢记历史，珍惜生命，根据学校《关于开展防灾减灾主题教育活动的通知》活动的有关要求和有关指示精神，附属幼儿园坚持”珍爱生命、安全第一”的原则，举行了主题为“防灾减灾从我做起”的宣传周。全面深入抓好安全教育工作，并结合学园实际，积极、主动、科学、有效地开展丰富多彩的防灾减灾宣传教育，营造浓厚的宣传教育氛围，动员全园师生共同参与防灾减灾活动，不断提高全园师生的安全意识和应对突发事件的避险自救能力，限度地预防和减少各种安全事故的发生，为构建“平安校园”提供安全保障。

一、高度重视，加强领导

园领导高度重视安全教育主题活动的开展，牢固树立“珍爱生命、安全第一”的意识，坚持以人为本，本着对安全工作高度负责的态度，认真负起幼儿园安全教育的领导责任，切实把安全教育摆上我园议事日程，作为本学期安全建设的一项重要内容来抓，精心组织，周密安排，力争使安全主题教育活动取得实实在在的效果。认真总结去年我园开展防震减灾安全教育和应急演练的经验和不足，充分利用“安全教育日”和“安全教育周”的契机，把我园安全教育推向的高潮，并把这一主题活动贯穿于全年幼儿园安全工作的始终。

二、周密计划，认真落实

认真根据“防灾减灾从我做起”安全教育主题，紧密结合本园实际、结合幼儿认知特点，制定切实可行的安全主题教育活动方案，明确安全教育目标、组织领导机构、教育活动措施、实施方法步骤等，确保主题教育活动有人抓，不脱节。围绕安全教育主题，认真分析幼儿园目前安全工作现状，特别要针对防震、防火、防雷电以及园园伤害、拥挤踩踏、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进行一次全面的排查，并完善了疏散标志的布置，使我园的安全工作落到实处。

三、积极宣传，营造氛围

5月10日至16日防灾减灾宣传周期间，在开展“安全教育日”和“安全教育周”期间，我园结合自身实际，充分利用幼儿园广播、墙报、标语以及班会活动等方式，有效地向孩子们进行安全宣传教育。向孩子们介绍地震知识及防震要领，使安全教育真正进校园、进课堂、进孩子们的头脑。

四、开展演练，增强意识

幼儿园在扎实抓好主题教育活动的同时，还结合本园实际，有针对性地开展安全疏散演练。演练过程，全园师生积极配合，服从命令，安全有序，在2分钟的时间内，师生全部按照预定的疏散路线，快速而有序地撤离到安全地带，达到了预期的目的，取得了圆满的成功。推动幼儿园安全教育深入开展，提高广大师生的安全意识和应对突发事件的避险自救能力，断增强师生防灾减灾意识和防范能力。

今后，我园将继续认真组织开展园园防灾减灾宣传活动，并把这项工作常规化，结合我国的实际，进一步丰富活动内容，创活动形式，提高全园师生防灾减灾意识和应对突发事件、自救互救、疏散救援的能力，保障广大师生的生命安全，确保灾难来临时把损失降到最低限度，为创建“平安校园”提供强有力的安全保障。

全国防灾减灾日个人心得 篇18

我们的生活中有时候会遇到一些小小的困难。有些地方还会出现地震、洪水、火灾等自然灾害，当然，遇到这些危险后，要有一定的办法逃生，不过最好的办法就是减少这一些灾难。

在这次寒假的星期六，我和爸爸到科技馆去参观了一次防震减灾的科普展览。在这一次展览中演示了我们在遇到地震、火灾后该如何逃生的办法。在这次展览中着重讲的是在发生地震时，我们该使用那种有效的自救逃生方法。首先，在室内时发生地震时，要迅速趴在炕沿下，脸朝下，头靠墙，两只胳膊在胸前相交，右手正握左臂，左手反握右臂，鼻梁上方凹部枕在臂上，闭上眼睛、嘴巴，用鼻子呼吸。之所以这样，是因为墙角和地面会形成三角形空间的地方避震，只有这样，我们才会有安全。看到这里，我想到了在那次汶川发生地震的时候，就是因为有的学校有提前演习的习惯，所以在发生地震的时候，学生们都安全地撤离了，没有发生一些事故。

看完这个科普展后，我感受到了在发生任何灾难时，我们都应该沉着冷静地去面对困难，只有按正确方法去做，就不会有危险。其实地震并不可怕，只要我们在发生地震时沉着冷静地面对灾难，就会有逃生的可能性。有些灾难其实是可以预防的，比如火灾、水灾。

虽然灾难还未降临但我们要防范于未然，多一份安全知识，少一份不必要的损失，让我们多学一点知识，少一点安全隐患。

全国防灾减灾日个人心得 篇 19

今天上午两节课后，我们在班级、操场上举行了一次严肃的防震防火逃生演练。

首先是在教室里进行地震自救。突然一阵警报声响“呼呼呼……”！同学们都躲在教室的课桌底下，把板凳靠住自己的身体，双手抱头。同学们非常入戏，有的把身体缩的紧紧的，怕被上面庞大的物体砸到身子，有的双手抱着自己的脑袋，躲在那里一动不动，还有的同学跟其他人得板凳合在一起，拿着文件夹靠着手臂，恨不得把自己周围全都封起来。尤其是李泽同，他那肥胖的身体塞了进去，就着急的用肥厚的手抱住头，全身都在发抖。郑老师躲在课桌底下，脸上表情十分严肃。我心里情不自禁的说：“原来四川的大地震是这么可怕呀！难怪人们都要敬那位校长啊！”

接下来是防火灾逃生。全校师生都捂住鼻子，头也不回地往操场跑，我们班的同学们就像机器人失了控一样。“啊！救命呀！”什么乱七八糟的声音都有。虽然我们大吼大叫，但是郑老师时时刻刻都提醒我们捂住鼻子。

这一次逃生演练过程中，让我明白了：生命是可贵的，生命是只有一次的，所以我们要珍惜生命热爱生命。

拓展：中学生防灾减灾知识

一、防震安全

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、正在进行比赛的体育场，应立即停止比赛，稳定观众情绪，防止混乱拥挤，有组织有步骤地向体育场外疏散。

地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

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，耐心等待救援人员。

二、消防安全

人们的生活离不开火。但是火如果使用不当或者管理不好，就会发生火灾，严重威胁人们的生活，给人民的生命财产和国家的建设发展造成巨大损失。消防安全十分重要，消防工作包括两个方面：一是火灾的预防；二是灭火。对此，我们青少年都应该有所了解，并掌握一些基本知识。

防火应注意什么？

预防火灾的措施很多，青少年首先要从日常生活中的小事做起：

1、不玩火。有的青少年对火感到新奇，常常背着家长和老师做玩火的游戏，这是十分危险的。玩火时，一旦火势蔓延或者留下未熄灭的火种，容易引起火灾。

2、不吸烟。吸烟危害身体健康，又容易诱发火灾，要遵守学生守则和学校的规章制度，坚决杜绝吸烟。

3、爱护消防设施。为了预防火灾，防止火灾事故，居民楼、公共场所都设置了消防栓、灭火器、消防沙箱等消防设施，还留有供火灾发生时人员疏散的安全通道，要自觉爱护消防设施，保证安全通道的畅通。

在家中如何注意防火？

家庭中的火灾常由用火不慎和使用电器不当引起，青少年们要

注意：

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/866123114014010205>