

# 2023年防震减灾班会总结共 防震减灾班会教案(精选8篇)

总结，是对前一阶段工作的经验、教训的分析研究，借此上升到理论的高度，并从中提炼出有规律性的东西，从而提高认识，以正确的认识来把握客观事物，更好地指导今后的实际工作。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 防震减灾班会总结共篇一

1. 通过学谚语和顺口溜，让幼儿初步了解地震前自然界的异常表现。
2. 幼儿在教师组织引导下演练突发地震有序逃生及自救技能及躲避伤害本领。

活动准备：

1. 有关地震防震图片和vcd
2. 防震科普片和防震科普宣传画。更多相关教案推荐：
  1. 清明节森林防火安全教育教案
  3. 消防安全主题班会内容
  4. 幼儿园中班防溺水安全教案
  5. 小学六年级消防安全主题班会教案
  6. 中班消防安全教案

## 7. 防溺水安全教育教案

## 8. 20\_年全国爱耳日主题：“防聋治聋，精准服务”

### 活动过程

1. 通过学谚语和顺口溜，让幼儿初步了解地震前自然界的异常表现，培养幼儿观察力和自我保护能意识。

### 动物反常情形谚语

动物震前有预兆，群测群防很重要。

牛羊骡马不进厩，猪不吃食狗乱咬。

鸭不下水岸上闹，鸡飞上树高声叫。

冰天雪地蛇出洞，大鼠叼着小鼠跑。

兔子竖耳蹦又撞，鱼跃水面惶惶跳。

2. 看vcd□科普片及宣传画教师讲解地震时应注意的问题：

1) 应准备好食物和必备的物品做应急。

2) 个人防护

室内一躲在坚实的家具下

教室一在教师指挥下抱头蹲在个自课桌下，地震停了马上有秩序撤离，不要拥挤。

室外一远离狭窄街道、高大建筑等。

3. 以游戏形势进行简单防震演练。

## 小结

通过谚语、图片、游戏等方式使幼儿基本掌握地震突发事件时逃生和自救技能，让幼儿掌握来不及逃离情况下如何躲避地震伤害的本领，达到教学目的，效果很好。

## 延伸

把今天学到的知识讲给家人听，或者考一考他们防震知识。

## 防震减灾班会总结共篇二

地震是自然界10大灾害之一，也是损失最为严重的灾难，带给社会和人们的是破坏和毁灭。学校举行防震减灾主题班会是为了让学生了解并掌握必要的防震减灾知识，以下是百分网小编搜索整理的关于2017防震减灾主题班会总结，供大家参考借鉴，希望对大家有所帮助!想了解更多相关信息请持续关注我们应届毕业生考试网!

### □

使学生了解并掌握必要的防震减灾知识，在突遇危急情况时能够进行一些有效的举措，从而保护自己减少伤害。

### □

一、师讲解汶川大地震的情形，将受灾情况与学生作交流，使学生了解到地震带给人类的危害。

二、质疑：假如我们遇到了地震，你会怎样做?怎样才能有效的保护好自己?师生交流。

### 三、师讲解：如何有效的防震减灾。

#### (一)面临地震，如何做好防震减灾？

1、地震发生时，至关重要的是要有清醒的头脑，镇静自若的态度。假若地震时你正在室内，如离门窗较远，暂时躲避在坚实的家具下或墙角处，是较安全的。另外，也可以转移到承重墙较多、开间较小的厨房、卫生间等处暂避。躲过主震后，应迅速撤到宽敞的户外。撤离时注意保护头部，最好用枕头、被子等柔软物品护住头部。

2、假若地震时你正在室外空旷的地方，这是最庆幸的事情。如果在建筑物密集的地方，最好将手或皮包等柔软物品护住头部，尽可能做好自我防御的准备。并迅速离开变压器、电线杆和围墙、狭窄巷道等。

#### (二)发生险情时，如何救助？

1、地震中被埋在废墟下的人员，应用手巾、衣服等捂住口鼻，避免被烟尘呛闷窒息，还应尽可能清除压在身上的各种物品，最好朝着有光线的地方移动。无力脱险时，尽量减少气力的消耗，坚持时间越长，得救的可能越大。此外，外面的人废墟下的声音不容易听见，因此要等到听到外面有人时再呼救或敲击墙壁等。

2、营救他人时应先确定伤员的头部位置，使头部先暴露，迅速清除口鼻内的尘土，再使胸腹部暴露，不要强拉硬拽。如有窒息，应及时施以人工呼吸。

#### (三)地震时如何进行个人防护？

当你感到地面或建筑物晃动时，切记最大的危害是来自掉下来的碎片，此刻，要动作机灵的躲避。

1、在房屋里，则赶快到安全的'地方，如躲到书桌、工作台、床底下。单元楼内，可选择开间小的卫生间、墙角，依靠上下水管道和煤气管道的支撑，减小伤亡。对于户外开阔，住平房的职工，震时可头顶被、枕头或安全帽逃出户外，来不及时，最好在室内避震，要注意远离窗户，趴下时，头靠墙，使鼻子上方双眼之间凹部枕在横着的双臂上面，闭上眼和嘴，用鼻子呼吸，一般来说，不要跑出建筑物，最好就近找个安全处躲避，待地震后，如果需要疏散，再沉着离开。

2、地震时，门框会因变形而打不开，所以在防震期间，最好不要关门。夜间地震时，要争分夺秒向安全地方转移，不要因寻找物品和穿衣而耽误时间，如有可能，要立即拉断电源，关闭煤气，熄灭明火。照明最好用手电筒，不要用火柴、蜡烛等明火。

3、地震时，如已被砸伤或埋在倒塌物下面，应先观察周围环境，寻找通道，千方百计想办法出去。若无通道，则要保存体力，不要大喊大叫，要静听外面的动静，如听到有人走过的声音，可敲击铁管或墙壁使声音传出去，以便救援。同时要在狭小的空间里，寻找食物维持生命。

#### (四) 学校避震

正在上课时，要在教师指挥下迅速抱头、闭眼、躲在各自的课桌下。

在操场或室外时，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。千万不要跳楼!不要站在窗外!不要到阳台上去!

#### (五) 家庭避震

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。

## (六) 公共场所避震

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。

## (七) 户外避震

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；高门脸、雨篷下；砖瓦、木料等物的堆放处。

四、学生交流了解到的防震知识。

五、小结

## 防震减灾班会总结共篇三

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。

学校避震

正在上课时，要在教师指挥下迅速抱头、闭眼、躲在各自的课桌下。在操场或室外时，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。千万不要跳楼！不要站在窗外！不要到阳台上去！必要时应在室外上课。

### 【活动主题】

自然灾害是无情的，很多人的生命都是丧生于自然灾害，其中特别是地震的破坏性最强，这次班会我们就来认识一下地震，也希望大家能在这节课中学到地震逃生的方法。

### 【活动目的】

1、通过这次班会，让学生知道地震给人民带来的严重灾害。

2、让学生了解并掌握一些地震基本知识，教育学生发生地震时不慌张，到安全的地方躲避。

3、增强学生自我保护的意识,提高自我保护能力,有利于学生的健康成长。

## 【活动准备】

视频播放□ppt课件

## 【活动过程】

一、导入活动主题：

让世界充满爱。

在漫长的人生路中，总要有许多难以预料的事情，我们是否注意到身边的危险。

“防险之心不可无”。地震时有发生，我们是否知道注意安全、注意防震减灾的重要性?恶魔总是来找无知的人。今天，通过班会我们将更多的了解一些地震知识，让我们未雨绸缪，为我们的生活买一份保险，为我们的生活加一把锁。

二、地震知识知多少：

让学生了解并掌握地震基本知识，感受地震给我们带来的巨大灾难。

1、展示地震后的相关图片。

2、了解唐山大地震(播放视频)，汶川地震。

三、地震防护知多少：

让防震深入到我们的日常生活中，有备无患。

1、地震发生时如何应对。

(播放地震逃生教育短片)

2、补充：强震过后如何自救。

a□地震发生后，应积极参与救助工作，可将耳朵靠墙，听听是否有幸存者声音。

b□使伤者先暴露头部，保持呼吸畅通，如有窒息，立即进行人工呼吸。

c□一旦被埋压，要设法避开身体上方不结实的倒塌物，并设法用砖石、木棍等支撑残垣断壁，加固环境。

d□先救易，后救难；先救近，后救远。

四、地震无情人有情：献出自己的一份爱心。

1、讨论：当地震发生时，作为非震区的我们应该怎么办？

生：

(1) 号召我们身边的人为地震灾区人民捐助物资。

(2) 时刻关注地震灾情，必要时做好地震防范工作。

2、课件展示震后为灾区献爱心的相关图片。

### 【活动小结】

地震非常可怕，因为它不可预测，威力大，但是如果我们做

好了挑战“天灾”的思想准备，地震的威力也就在它没有发生前降低了许多。同学们，平时看一些自我保护方面的书籍，为我们的安全保驾护航！

## 防震减灾班会总结共篇四

1. 使学生知道一些简单的防灾减灾知识。

2、帮助学生树立安全意识、掌握安全常识、提高自我保护能力，懂得珍惜生命。活动内容：常见灾害及预防自救、自护常识。

### 一、导入：

1、同学们，让我们一起来回想一下，我们每天早上上学去的时候，家里人都对我们说了些什么？（交待安全的话）为什么每天都说同样的话呢？一个人的生命是伟大的，他可以有无数的发明创造，有可能改变人类的生活。同时我们的生命又是脆弱的，危险时时都在我们身边。所以，我们要树立安全意识，了解一些安全知识，学会自我保护，懂得珍爱自己的生命。

2、板书班会主题：防灾减灾安全教育。

3、学生齐读并理解班会主题。

### 二、师生互动活动：

（1）师生共同回顾学校六条禁令。（学生自由发言，教师做相应的补充与强调）

#### （2）分组讨论：

1、在家里和学校里，我们小朋友可以在哪些地方玩耍，不可

以在哪些地方玩耍？（教师根据学生发言强调：严禁下河、池、塘、渠洗冷水澡或玩耍。）

（教师根据学生发言引导学生注意：

1、刮大风时不逗留在房檐下、大树下、危房边。

2、打雷闪电时不站在大树下，电线下。

3、洪水中的自救。暴雨来临时，如果我们家处在地势低洼地区，可因地制宜采取“小包围”措施，如用红砖砌围墙、大门口放置沙袋、配置小型抽水泵等。如果我们家住在底层则应将家中的电器插座、开关等移到离地1米以上的安全地方。一旦室外积水漫进屋内，应及时切断电源，防止触电伤人。当受到洪水威胁时，如果时间充裕，我们应按照预定路线，有组织地向山坡、高地等安全处转移；在措手不及，已经受到洪水包围的情况下，要尽可能利用船只、木排、门板、木床等适合飘浮的物品，作水上转移。如果洪水来得太快，已经来不及转移了，我们要立即爬上屋顶、楼房高层、大树、高墙，作暂停避险。但千万不要游泳逃生，更不能攀爬带电的电线杆、铁塔，也不要爬到泥坯房的屋顶。同时利用各种渠道向外界求援。如已被卷入洪水中，一定要尽可能抓住固定的或能漂浮的东西，寻找机会逃生。

3、在校园内有哪些危险的游戏不能玩？（教师根据学生发言强调：不打架、不在校园内奔跑、不玩危险的玩具等。）

4、你知道哪些交通安全知识？（教师根据学生发言强调：要遵守交通规则，不在马路上追赶、玩耍，要走人行道）

（3）集体交流，教师引导学生掌握安全知识，学会保护自己。

三、学生做好相应的笔记。

四、小结。这节课你有什么收获？我希望大家通过这节课的学习，能相应掌握一些安全知识和制度，懂得保护自己。

## 防震减灾班会总结共篇五

2、帮忙学生树立安全意识、掌握安全知识、提高自我保护本事；

3、保证学校的教育教学工作健康有序的开展。

活动过程：

### 一、地震时该怎样办

#### 1、躲在桌子等坚固家具的下头

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头躲避，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。

#### 2、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。

#### 3、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，以往发生有人被封闭在屋子里的事例。请将门打开，确保出口。

#### 4、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，根据情景，进入建筑物中躲避比较安全。

## 5、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，都应当坚定获救的信心，妥善保护好自我，进取实施自救

- 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，也能够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.用周围能够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，坚持足够的空气
- 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，要计划着节俭使用，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，或听到上头(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。

## 二、火灾逃生小常识

一般来说，在高层建筑中遭遇火灾时，首先应当防止窒息和中毒，从消防通道及时逃生。如果火势太大，能够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。

### 1. 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。如经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。

2. 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，经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立刻停下来，千万不要试图从烟火里冲出。

### 3. 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，所以在逃生时，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，能够用浸湿的棉被、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。

### 4. 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，并且人员在电梯里随时会被浓烟毒气熏呛而窒息。

### 5. 迫不得已不要跳楼

如果多层楼着火，楼梯的烟气火势异常猛烈时，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。

## (3)、其他常见情景自救常识

1、如遇到了火灾，首先坚持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，也只能细心地打开少许并迅速经过，然后立即关好。当你熟悉的通道被烟火封锁后应当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，或将很多生菜倒在火上灭火。

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)、异常提示

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。

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)能够选择跳楼逃生。可是必须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。

## 防震减灾班会总结共篇六

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。

收集有关地震的相关材料。

### 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、播放地震成因影片。
- 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。

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。

## 防震减灾班会总结共篇七

1. 观看一段关于地震的视频，然后请学生讲讲自我的感受或认识。（让学生由具体地震事件进入班会的主题。）
2. 关于地震你想明白些什么？（请几个学生提自我的问题，针对问题后面有侧重点，满足学生需要，提高学生进取性。）
3. 什么是地震（让他们以组为单位互相讨论，然后让每个组为大家介绍，评出哪个组说的是最全面、准确的’，最终教师总结，给个全面的概念）
4. 介绍地震的前兆
5. 地震发生时的防护措施，同时遇到特殊危险时的自救方法（燃气泄露时；毒气泄露时；遇到火灾时）  
  
（形式：学生抢答或学生演示）
  - （1）学校的避震
  - （2）家庭的避震
  - （3）公共场所的避震
  - （4）户外的避震
6. 模拟地震逃生
7. 请三四个学生谈谈这节班会的感受
8. 教师做最终总结

（以小组为单位，采用互相竞争的方式，经过每个环节累计分数，最终分出胜负，这样大家就会都进取投入，而不是各

做各的。)

## 防震减灾班会总结共篇八

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

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”。

2008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。

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。

## （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：

### (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，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\*、卫生纸、雨具、口哨、地图、绳子、药品和亲友通讯录。