

2023年全国防灾减灾日心得体会(精选5篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

全国防灾减灾日心得体会篇一

今日，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裂开、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，如鱼儿惊惶地往水面上跳起来，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，留意避开高大的建筑物或路灯、广告牌等危急物。假如在室内千万不要跳楼逃命，也不要到阳台上去，应快速用书包爱护头部，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，我觉得要坚毅乐观地面对困难，不要被困难吓倒。平常，咱们要多学习关于地震和救援的学问，还要做好应对地震的打算，这样，发生地震了才不会惊惶失措。

全国防灾减灾日心得体会篇二

今天，老师带我们去看了防灾减灾，珍爱生命的展板，里面讲的是遇到危险该怎么办。我来介绍一下正确逃生的方法。

在我们生活中外衣遇到火灾怎么办呢？大家千万不要惊慌，要用湿布、湿毛巾捂住嘴和鼻子，并把衣服冲湿裹在身上，背向烟火，通过安全通道，冲出房间，向建筑物外跑。我们千万要注意不能乘坐电梯。如果楼层不高，可以用绳子绑住窗户，顺着绳子从窗户爬下。

512地震大家一定记忆犹新，地震给我们带来的危害很大，那么我们万一遇上地震怎么办呢？首先可以逃往空旷的地方，但是万一来不及的话，就躲在小开间的地方，并用枕头挡住自己的头。如果在高楼上，一定要记住不能乘坐电梯。万一被困在废墟里也不要急，一定要有坚强的意志，保存体力，就地取材，敲打水管墙壁等，发出声音，向外求救。

如果我们在野外不小心迷失了方向，千万不要慌张，不要乱走，可以按照太阳的方向或树来辨别东南西北，也可以原地呼救等待救援。

夏天到了，雷雨天气很多，如果在户外碰上电闪雷鸣，我们应该寻找躲避场所，进入最近的屋内，如果找不到，就原地蹲下，千万不能躲在树下，不能打手机，等雷雨过后再走。

通过这次活动，我学会了很多遇到危险正确逃生的方法，也使我明白了自救的重要性。每个人的生命只有一次，让我们防灾减灾，珍爱生命！

全国防灾减灾日心得体会篇三

防灾减灾伴我行学校为了帮助学生们能够掌握简单的逃生技能和防震的常识，增强学生的自救自护能力，于是就在5月12

日星期三的下午第三节课的时间里，振兴小学开展了一次“小学生防震紧急疏散演练”。

学校为了确保这次演练的成功，成立了演练指挥部，负责演练活动的全面指挥、指导、协调工作；还有了演练安全保卫组，在教学楼的'一楼拐角处、楼梯口通道口安排了许多保卫人员。组织教师学习正确的避震方法和疏散方式。

下午的第三节课，随着紧急的“地震警报”，每个班级立刻停止了上课，全体师生立即进入了应急的避震练习活动当中：学生们都飞快地一个劲的向外冲，在老师和保卫人员的检视和指挥下，紧张而有序地撤离了教学楼，向操场跑去。随后，在空旷的操场上，老师迅速清点人数，并没有少人。

全国防灾减灾日心得体会篇四

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。

灾害有很多种：地震、火灾、洪水等。据调查，全国有很多地方发生大地震，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。例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，尽早撤离。

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，百分之第八是台风导致的。

洪涝是国内外关注的大灾。洪涝是由骤降暴雨或大于，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。

全国防灾减灾日心得体会篇五

老师带领我们去参观了青少年紧急避险的知识。里面主要写了遇到危险时应该怎么办。同学们争先恐后的抢着看。下面，我就给大家介绍一下一些逃生的方法。

如果遇到洪水，我们可以利用被洪水冲走的一切漂浮着的东西，抓住漂浮着的东西就能有希望生存下来，情况不明的话，不要贸然通过河沟。可以大喊救命，等待救援。

如果在野外遇到恶劣天气，迷失了方向，先不要慌张，不要乱跑，等待恶劣天气过后再辨认方向，原地呼救待援，要救援的人员知道你所在的位置，报告附近的明显标志物。救援号码：110，119，120。

躲避雷击时，应该进入最近的屋内，不玩手机。在外面时候，

不要站在大树下，也不要打伞，原地蹲下，双脚并拢。避开局部高点。

如果在野外遇到火灾，先判别火的位置，距离，风向和速度。垂直于风向的方向逃生，脱离火区的威胁。

如果发现他人预先，在自己的能力，体力，经验不足的情况下，不要贸然施救，尽量向附近的成年人呼救，或者联系急救中心120，消防部119及110。