

# 2023年全国防灾减灾日心得体会(模板10篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 全国防灾减灾日心得体会篇一

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二

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。

## 全国防灾减灾日心得体会篇三

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四

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五

今年5月12日是我国第一个防灾减灾日，主题为“城镇化与减灾”。5月--至5月--日为防灾减灾宣传周。我院领导高度重视，认真部署，紧紧围绕今年主题，认识城镇化给防灾减灾工作带来的挑战，通过开展“防灾减灾”活动，学习防灾减灾的知识，开展防灾减灾讲座，组织防灾减灾演练，增强我

们医院每位职工及就诊患者的防灾减灾意识和自救技能。现将活动总结如下：

医院组织职工学习题知识讲座、在医院宣传栏开设专栏专题，利用电子显示屏开展形式多样的防灾减灾文化宣传活动。并在门诊和病房发放有关宣传材料，在此次防灾减灾宣传活动中，医院组织各科室再度学习了预案，并对有关工作提出了明确的要求，要求各科室一定要树立全局观念，既分工又合作，既要体现各科所长，又要体现集体智慧，共同为促进社会的和谐发展和全院医护的健康做出贡献，同时对就诊病人进行宣传；各科室医护人员在诊疗过程中，针对各自的工作特点，有针对性地进行宣传，例如对住院病人，主要进行安全用电、发生火灾、地震时的安全自救，安全使用氧气、防跌伤、防坠床知识以及节约用水的教育。

在活动期间，医院领导亲自带队，组织后勤、院办、保卫、医务等部门人员，深入各科室用电线路、放射科高压线路、检验科的微生物室及各科火灾易发点等进行一次安全隐患排查，对发现的风险隐患，要落实责任，立即采取防范治理措施，及时消除隐患。

组织医院职工开展了一次卫生防疫、防汛抗旱、防震减灾、防风防雷、地质灾害防御、消防安全、事故防范等方面的应急演练活动，切实提高我院综合防灾减灾能力。通过本周的“防灾减灾日”的宣传、学习、自查、演练活动，我院职工及患者基本掌握了“防灾减灾”的知识和技能，能在灾害发生时做出相应的判断，进行自救和救助他人。本次活动周的各项活动举办的非常成功。

## **全国防灾减灾日心得体会篇六**

5月12日，是防灾减灾的日子。今天下午，有几位消防员叔叔来到学校给我们讲消防方面的知识。



消防员叔叔们刚进教室，同学们不约而同的鼓起雷鸣般的掌声。有一们英姿飒爽的叔叔做了个自我介绍：“大家好，我叫xx□是离石消防支队的一个参谋。今天就由我给大家讲如何在火灾发生时自救。”

首先，他给我们讲了火对人类的利与弊，并解释了火灾是指在一定时间、空间内无法控制的燃烧；消防是指消灭、防止火灾。接着他问大家：“家里的电器或油锅着火了，怎么办？”话音刚落，马上得到同学们五花八门的回答。有的说：“用水泼灭。”有的说：“用灭火器。”还有的说：“用锅盖盖上，火就会与氧气隔绝，火自然就会熄灭。”听完同学们的回答，消防员告诉我们正确的做法。然后教给我们使用灭火器的方法：先拔掉拉环，提着灭火器来到距火源两米的上风处，然后拿着喷嘴对准火焰根部扫射，火就会熄灭。最后，我们还分别进行了两次火灾逃生和地震安全演习，知道了火灾逃生时要捂住口鼻，弯下腰，手贴着墙前进，还不能拥挤；地震来临时，要赶快护住头，迅速钻进桌下，防止石块砸伤。

“丁零零”，下课铃声响了，这次短暂而丰富的活动结束了。虽然这次活动时间不长，但我会牢牢地记住它。因为这次活动使我明白了：防火避震知识不可少，要防患于未然。

## 全国防灾减灾日心得体会篇七

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八

“灾难”，多么可怕的两个字啊！生命，在这场突然的浩劫面前显得如此地渺小，如此地不堪一击，就算是全力地反抗和斗争，能唤回几许年轻的生命，又能否使倒下的生命重新站起？人类在自然灾害前是多么的渺小，地震、海啸、洪水、火灾……各种各样的灾难频频发生，就在灾难来临的那一刹那，顿时，乌云密布，就在那接下来的’一刹那，美丽的一切都变得不堪一击。只是短短的几分钟，曾经繁华的城市刹那间化为一片废墟，曾经的美好家园转瞬间变为死亡的坟墓，曾经的欢歌笑语、和平安宁顷刻间荡然无存。到处人心惶惶，新闻里反复的报道死亡人数以及失踪人数……既然，我们不能控制自然灾害，那我们就应该从本身做起！

我们要重点知晓防灾的基本要素，当灾难不约而至的时候，我们千万不能恐慌，更不能等死，那是最愚蠢的行为，我们应该对各种不同的灾难做出各种反应。例如在发生地震时，如有条件，应把软的物品放在头顶，躲在桌子一类物品下，在有时间的情况下，应马上跑到空地；在突发海啸、洪水时，尽量跑到高处或紧紧抱住一根坚固的桌子；在发生火灾时，用湿毛巾捂住口鼻，跑到空地，千万不能采取跳楼的措施。我们一定要牢记这些措施，不再为灾难的降临而慌忙的束手无策。

曾经的世界多么美好，可惜的就是，那些美好都只属于曾经……现在，环境因人类的作为而变得越来越糟糕，变得不堪一击，于是，大自然开始报复人类，这是我们破坏环境后的代价！值得吗？回答：不值得！

呵，只要我们每一个人都改变一点，我相信，世界一定会恢复曾经的容貌！

让我们记住这个：关爱生命，防灾减灾！

## 全国防灾减灾日心得体会篇九

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。

## 全国防灾减灾日心得体会篇十

灾害是人们的天敌，当自然灾害来临的时候，我们怎么自救，怎么保护我们的家人。我们应该学习自然灾害的基本知识，比如：在地震发生时，在家中如何进行防护？保持清醒，头脑冷静，不慌张，做出正确的判断，是保障安全的关键。

在家中要就地避险，不可冒然外逃，可选择床下，桌子底下躲避，住单元楼，可选择开间小的卫生间，厨房，储藏室及角落躲避，同时，要关闭电源，关闭煤气，熄灭炉火，防止发生火灾和煤气泄溢，高层住户向下转移时，千万不能跳楼，不能乘电梯。

当大地震发生后，利用两次地震之间的间隙，迅速撤离。只有我们懂得这些基础常识才能提高躲避灾难的能力，更好的保护我们的家园。