

2023年防震减灾班会总结(通用15篇)

在写学习总结时，应该注重提炼出重要的思想和观点，并进行适当的归纳和总结。在写学习总结时，可以根据自己的学习经历和经验进行归纳和总结。小编整理了一些经典的学习总结范文，供大家借鉴和参考。

防震减灾班会总结篇一

1、地震是怎样发生的`

由于地球不断运动和变化，逐渐积累了巨大的能量，在地壳某些脆弱地带，造成岩石突然发生破裂，或者引发原有断层的错动，这就是地震。地震绝大部分发生在地壳中。

2、做好家庭防震准备

(1) 在地震危险区、多震区、已发布地震预报地区的居民须制定家庭防震计划。

(2) 须根据政府或有关部门的防震要求，准备食品和饮料。看一看自家住房是怎样的，有没有不利抗震的地方？摸清周围环境的情况。

(3) 住房的建造质量好不好？是否年久失修？不利抗震的房屋要加固，不宜加固的危房要撤离。住房的结构是否有利抗震？女儿墙、高门脸等笨重的装饰物品应拆掉。

(4) 合理放置家具、物品。把墙上的悬挂物取下来或固定住，防止掉下来伤人。清理杂物，让门口、楼道畅通。把易燃易爆和有毒物品放在安全的地方。固定高大家具，防止倾倒砸人；家具物品摆放做到“重在下、轻在上”。把牢固的家具下腾空，以备震时藏身。准备一个家庭震包，放在便于取到处。

二、遇到地震时的自救求生

大震的预警现象，预警时间和避震空间的存在，是震时人们能够自救求生的客观基础，只要掌握一定的避震知识，事先有一定准备，震时又能抓住预警时机，选择正确的避震方式和避震空间，就有生存的希望。震时是跑还是躲，我国多数专家认为：震时就近躲避，震后迅速撤离到安全地方，是应急避震较好的办法。避震应选择室内结实、能掩护身体的物体下（旁）、易于形成三角空间的地方，开间小、有支撑的地方，室处开阔、安全的地方。

1、学校的避震

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。必要时应在室外上课。

2、家庭的避震

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。注意千万不要跳楼，不要站在窗外，不要到阳台上去。

3、公共场所的避震

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。

4、户外的避震

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；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。

5、遇到特殊危险时的自救方法

燃气泄露时：用湿毛巾后住口、鼻，千万不要使用明火，震后设法转移。

毒气泄露时：遇到化工厂着火，毒气泄漏，不要向顺风方向跑，要昼绕到上风方向去，并尽量用湿毛巾捂住中、鼻。

遇到火灾时：趴在地上，用湿毛巾捂住口、鼻。地震停止后向安全地方转移，要匍匐，逆风而进。

应注意避开的危险场所：生产危险品的工厂；危险品，易燃、易爆品仓库等。

6、如果被埋压如何处理

震后，余震还会不断发生，你的环境还可能进一步恶化，你要尽量改善自己所处的环境，稳定下来，设法脱险。设法避开身体上方不结实的倒塌物、悬挂物或其他危险物；搬开身

边可搬动的碎砖瓦等杂物，扩大活动空间。注意，搬不动时千万不要勉强，防止周围杂物进一步倒塌；设法用砖石、木棍等支撑残垣断壁，以防余震时再被埋压；不要随便动用室内设施，包括电源，水源等，也不要使用明火；闻到煤气及有毒异味或灰尘太大时，设法用湿衣物捂住口、鼻；不要乱叫，保持体力，用敲击声求救。

7、积极参加自救互救

救人方法：挖掘被埋压人员时应保护支撑物，以防进一步倒塌伤人；使伤者先暴露头部，清除其口鼻内异物，保持呼吸畅通，如有窒息，立即进行人工呼吸；被压者不能自行爬出时，不可生拉硬扯，以免造成进一步受伤；脊椎损伤者，搬运时，应用门板或硬担架；当发现一时无法救出的存活者，应立下标记，以待救援。

救人原则：先救近，后救远；先救易，后救难；先救青壮年和医务人员，以增加帮手。

8、灾后特殊情况下的生活小常识

注意饮食和个人卫生。

搭建和居住防震棚要注意防火。

积极投入恢复重建工作。

防震减灾班会总结篇二

地震作为一种自然现象，它在发生之前有时会有一些前兆，我们如果能掌握这些前兆，就会对地震的预防起到积极、主动的作用。下面小编为大家带来2017防震减灾法主题班会教案，更多教案请关注我们应届毕业生考试网。

□

地震是对人类威胁极大，并且比较常见的自然灾害。地球上每年大约要发生500多万次大大小小的地震。1976年的唐山大地震，2008年5月12日发生在汶川地区的8级大地震，都造成了重大的财产损失和人员伤亡。本次班会的主题是防震减灾，珍爱生命。

地震作为一种自然现象，它在发生之前有时会有一些前兆，我们如果能掌握这些前兆，就会对地震的预防起到积极、主动的作用。如地震前往往井中水位突然上升或下降，大气中出现异味，飞鸟、家畜惊慌、野生动物反应异常，电线之间有火花、室内有蓝光、荧光灯被点燃等。人人都要知道立即报告的途径，但决不能预报“地震了”，也不要相信“有地震”的传言。

由于地球在不断运动和变化，逐渐积累了巨大的能量，在地壳某些脆弱地带，造成岩层突然发生破裂，或者引发原有断层的错动，这就是地震。地震绝大部分都发生在地壳中。

□

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。

□

地震到来时，如果正在教室上课的，要在教师指挥下迅速抱头、闭眼、躲在各自的课桌下，千万不要跳楼！不要站在窗外！不要到阳台上去！如果正在操场或室外的，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，必要时应当在室外上课。

□

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。

(1) 抓紧时间紧急避险。如果感觉晃动很轻，说明震源比较远，只需躲在坚实的家具底下就可以。大地震从开始到振动过程结束，时间不过十几秒到几十秒，因此抓紧时间进行避震最为关键，不要耽误时间。

(2) 选择合适避震空间。室内较安全的避震空间有：承重墙墙根、墙角；有水管和暖气管道等处。屋内最不利避震的场所是：没有支撑物的床上；吊顶、吊灯下；周围无支撑的地板上；玻璃（包括镜子）和大窗户旁。

(3) 做好自我保护。首先要镇静，选择好躲避处后应蹲下或坐下，脸朝下，额头枕在两臂上；或抓住桌腿等身边牢固的物体，以免震时摔倒或因身体失控移位而受伤；保护头颈部，低头，用手护住头部或后颈；保护眼睛，低头、闭眼，以防异物伤害；保护口、鼻，有可能时，可用湿毛巾捂住口、鼻，以防灰土、毒气。

□

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；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。

□

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；女儿墙、高门脸、雨篷下；砖瓦、木料等物的堆放处。

□

震时是跑还是躲，我国多数专家认为：震时就近躲避，震后迅速撤离到安全地方，是应急避震较好的办法。避震应选择室内结实、能掩护身体的物体下（旁）、易于形成三角空间的地

方，开间小、有支撑的地方，室处开阔、安全的地方。

身体应采取的姿势：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，不要随便点明火，因为空气中可能有易燃易爆气体。

□

策略一：震时保持冷静，震后走到户外。这是避震的国际通用守则，国内外许多起地震实例表明，在地震发生的短暂瞬间，人们在进入或离开建筑物时，被砸死砸伤的概率最大。因此专家告诫，室内避震条件好的，首先要选择室内避震。如果建筑物抗震能力差，则尽可能从室内跑出去。专家建议，地震发生时先不要慌，保持视野开阔和机动性，以便相机行事。特别要牢记的是，不要滞留床上；不可跑向阳台；不可跑到楼道等人员拥挤的地方去；不可跳楼；不可使用电梯，若震时在电梯里应尽快离开，若门打不开时要抱头蹲下。另外，要立即灭火断电，防止烫伤触电和发生火情。

策略二：避震位置至关重要。住楼房避震，可根据建筑物布局和室内状况，审时度势，寻找安全空间躲避。最好找一个可形成三角空间的地方。蹲在暖气旁较安全，暖气的承载力较大，金属管道的网络性结构和弹性不易被撕裂，即使在地震大幅度晃动时也不易被甩出去；暖气管道通气性好，不容易造成人员窒息；管道内的存水还可延长存活期。更重要的一点是，被困人员可采用击打暖气管道的方式向外界传递信息，而暖气靠外墙的位置有利于最快获得救助。需要特别注意的是，当躲在厨房、卫生间这样的小开间时，尽量离炉具、煤气管道及易破碎的碗碟远些。若厨房、卫生间处在建筑物的犄角旮旯里，且隔断墙为薄板墙时，就不要把它选择为最佳避震场所。此外，不要钻进柜子或箱子里，因为人一旦钻进去后便立刻丧失机动性，视野受阻，四肢被缚，不仅会错过逃生机会还不利于被救；躺卧的姿势也不好，人体的平面面积加大，

被击中的概率要比站立大5倍，而且很难机动变位。

策略三：近水不近火，靠外不靠内。这是确保在都市震灾中获得他人及时救助的重要原则。不要靠近煤气灶、煤气管道和家用电器；不要选择建筑物的内侧位置，尽量靠近外墙，但不可躲在窗户下面；尽量靠近水源处，一旦被困，要设法与外界联系，除用手机联系外，可敲击管道和暖气片，也可打开手电筒。

□

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，你一定不要惊慌，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。在这种极不利的环境下，首先要保护呼吸畅通，挪开头部、胸部的杂物，闻到煤气、毒气时，用湿衣服等物捂住口、鼻；避开身体上方不结实的倒塌物和其它容易引起掉落的物体；扩大和稳定生存空间，用砖块、木棍等支撑残垣断壁，以防余震发生后，环境进一步恶化。

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。

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，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。

互救，互救是指灾区幸免于难的人员对亲人、邻里和一切被

埋压人员的救助。

同学们，自然灾害突如其来，无法阻挡，但预防和自救方法很多，当然，地震自救也要根据具体情况而定，不可一概而论，希望同学回去后自己再进行一些学习，掌握更多的方法。祝同学们一生平安。

防震减灾班会总结篇三

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

- 1、经过这次班会，让学生明白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，提高自我保护本事，有利于学生的健康成长。

视频播放□ppt课件

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，我们是否明白注意安全、注意防震减灾的重要性恶魔总是来找无知的人。今日，经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，坚持呼吸畅通，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：献出自我的一份爱心。

讨论：当地震发生时，作为非震区的我们应当怎样办

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。

地震十分可怕，因为它不可预测，威力大，可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！

防震减灾班会总结篇四

地点：多功能报告厅

参加人员：三、四年级全体师生

：通过活动，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。

- 1、在城市附近，造成楼房坍塌、燃气泄露、人员伤亡等。
- 2、在山区已引起山体滑坡，水库垮坝等。
- 3、在海上引起海啸，风暴潮等。

（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。

3、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z□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。

1、腾空床下、桌下等处，以利藏身。

2、易燃易爆和有毒物品应放到安全处。

3、清理家中及楼道内的杂物，保持通道的畅通。五、让学生交流了解到的防震知识。

地震并不可怕，只要我们保持冷静的头脑，采取相应的措施，就一定能够战胜灾难。

防震减灾班会总结篇五

活动目的：

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—躲在坚实的家具下

教室—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—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。

防震减灾班会总结篇六

经过本次班会，使学生在欢乐的活动中掌握防灾减灾安全知识，增强学生的安全防范意识，提高学生的自护自救本事，减少灾难事故的发生，促使中学生的健康成长。

- 1、让同学们收集有关灾难事故的新闻。
- 2、组织学生排演节目。
- 3、选好及训练班会主持。
- 4、了解一些防灾安全知识。

1、宣布班会开始：

同学们大家好！谁都明白“天有不测风云，人有旦夕祸福”。古往今来，无论人类社会如何发展，灾难事故总是不断发生，威胁着人类的生命和财产安全。

虽然灾害事故不可能完全消除和避免，可是国内外的很多实践证明，灾害事故是能够防范的，有效的防护措施能降低灾害事故所带来的损害。所以，我们必须经过后天的专业训练，有意识地不断练习自我保护技能。期望经过这节班会，有更多的同学能自觉学习或有组织地学习关于地震方面的防灾自救知识，珍爱生命，防患于未然。

2、介绍相关知识：

在学校怎样避震：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。

在公共场所怎样避震：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；在商场、书店、展览馆、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、吊灯等高耸后悬挂物。

在户外怎样避震：就地选择开阔地避震蹲下或趴，以免摔倒；不要乱跑，避开人多的地方；用书包等保护头部；不要随便回到室内。避开高大建筑物或构筑物：楼房，异常是有玻璃幕墙的建筑；过街桥、立交桥上下；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。

地震时遇到特殊危险怎样办：燃气泄漏时：用湿毛巾捂住口、鼻，千万不要用明火，震后设法转移。遇到火灾时：趴在地上，用湿毛巾捂住口、鼻。

地震停止后向安全地方转移，要匍匐、逆风而进。毒气泄漏时：遇到化工厂着火，毒气泄漏，不要向顺风方向跑，要尽量绕到上风方向去，并尽量用湿毛巾捂住口、鼻。

应注意避开的危险场所：生产危险品的工厂，危险品、易燃、易爆品仓库等。

如果被埋压怎样办：搬动身边可搬动的碎砖瓦等杂物，扩大活动空间。注意，搬不动时千万不要勉强，防止周围杂物进一步倒塌；设法用砖石、木棍等支撑残垣断壁，以防余震时再被埋压；不要随便动用室内设施，包括电源、水源等，也不要使用明火；闻到煤气及有毒异味或灰尘太大时，设法用湿衣物捂住口、鼻。不要乱叫，保存体力，用敲击声求救。

3、介绍我国地震工作的基本状况；

我国地处太平洋板块和印度板块之间，地壳构造运动强烈而复杂，是全球大陆地震活动水平的'地区。近年来，国家对防震减灾科学技术研究高度重视，投入不断增加，保障更加有力。实施了“中国数字地震观测网络项目”“中、国地壳运动观测网络”等重大项目。目前，集观测、实验、研发为一体的地震科技创新平台已经初步构建，成效明显。一大批优秀地震科技成果获得国家自然科学奖、技术发明奖和科技提高奖。我国自行研制开发的宽频带数字化地震仪，不仅仅广泛应用于我国地震台网建设，还出口到十多个国家和地区。我国利用空间技术监测和研究地壳运动的科技水平已经进入国际先进行列。我国在世界地震科学界的地位日益提升，影响不断扩大，在国际一流学术刊物上有论文，在国际重要学术组织里有专家，在大型国际会议上有声音。目前，与我国开展地震合作与交流的国家和地区已超过50个。

4、使学生学会确定地震前的预兆：

人的感官能直接觉察到的地震异常现象称为地震的宏观异常。地震宏观异常的表现形式多样且复杂，异常的种类多达几百种，异常的现象多达几千种，大体可分为：地下水异常、生物异常、地声异常、地光异常、电磁异常、气象异常等。

地震前兆诗歌：

地下水异常：井水是个宝，前兆来得早。

无雨水质浑，天旱井水冒。

水位变化大，翻花冒气泡。

有的变颜色，有的变味道。

动物异常：

震前动物有预兆，密切监视最重要。

骡马牛羊不进圈，鸭不下水狗狂叫。

老鼠搬家往外逃，鸽子惊飞不回巢。

冰天雪地蛇出洞，鱼儿惊惶水面跳。

地光和地声：（地光和地声是地震前或地震时从地下或地面发出的光亮及声音，是重要的地震预报。）

临震前，一瞬间，地声隆隆地光闪。

大震将至要果断，迅速行动快避险

1、班会成果：

经过这次活动，使学生学习了避震减灾的相关常识，了解我国地震工作发展的基本状况，学会在地震中如何进行逃生和自救互救的生活技能，经过这次活动学生也了解到四川地震的详细情景，使学生的心灵受到震撼和冲击，激发了学生的爱国热情以及爱心、在整个活动过程中，学生不仅仅学习了避震减灾的相关常识，并且他们的合作互助本事、遇事应变意识、资料的收集本事等都得到必须的提高，培养了学生的爱国热情和爱心、2、班会启示：

高度重视，精心组织。相关教育部门和各单位要高度重视此次防震减灾科普宣传教育活动，以对广大师生员工生命财产安全高度负责的精神，切实加强领导，按照活动资料，精心组织实施，确保活动效果。创新形式，丰富资料。

各班级应结合实际，在落实好学校组织的集中宣传教育的基础上，要采取灵活多样的形式，增强防震减灾宣传教育活动

的感染力和吸引力。增强中学生的防震减灾的意识，时刻培养危机来临时的应变意识，始终做到临安思危，处变不惊。

防震减灾班会总结篇七

活动目的：

- 1、经过结合“全国防灾减灾日”开展活动，进一步强化学校安全教育工作；
- 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。

防震减灾班会总结篇八

地点：多功能报告厅

参加人员：三、四年级全体师生

活动目的：经过活动，使学生了解并掌握必要的防震减灾知识，在突遇危急情景时能够进行一些有效的举措，从而保护自我减少伤害。

活动过程：

一、师谈话

二、师讲解地震发生造成的灾害：

- 1、在城市附近，造成楼房坍塌、燃气泄露、人员伤亡等。
- 2、在山区已引起山体滑坡，水库垮坝等。
- 3、在海上引起海啸，风暴潮等。

三、师讲解如何做好防震减灾。

(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，也能够转移到承重墙较多、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。
- 3、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，所以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路，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。

四、如何做好家庭防震准备

- 1、腾空床下、桌下等处，以利藏身。
- 2、易燃易爆和有毒物品应放到安全处。

3、清理家中及楼道内的杂物，坚持通道的畅通。五、让学生交流了解到的防震知识。

五、师小结：地震并不可怕，只要我们坚持冷静的头脑，采取相应的措施，就必须能够战胜灾难。

防震减灾班会总结篇九

1. 帮助幼儿掌握安全知识，从小树立保护自我的安全意识。
2. 设计安全教育课程，以丰富地震知识，提高防震意识与幼儿应对危险能力。
3. 通过演练，让幼儿懂得地震来时正确的避震、疏散方法，培养幼儿掌握正确的逃生要领，从容应对地震灾害。
4. 教会幼儿做个胆大的孩子。
5. 能大胆、清楚地表达自己的见解。

教学重点、难点

教学重点：让幼儿懂得正确的避震、疏散方法。

教学难点：培养幼儿从容应对地震灾害的冷静心态和逃生要领。

活动准备

教学用具：1. 幼儿教师共同收集的地震安全宣传挂图，课件，地震视频小简段，爱心小背篓。

2. 逃生小书包(手电筒，矿泉水，面包，打火机，刀子，绳子等)

活动过程

一、课前热身

老师带领小朋友闭着眼睛听音乐，让幼儿感受地震来时天崩地裂的感觉，教师观察小朋友的表情。

听完音乐提问：

1. 音乐表现的是什么声音?(地震时的声音)
2. 小朋友听了音乐以后有什么感觉?(害怕)

引导幼儿说说自己的见识和感受，使幼儿知道遇到地震时不要慌，要听从老师的指挥，有序的撤离可以避免危害的发生。

那地震来了我们要怎么办?(幼儿讨论问题)

二、幼儿根据讨论的结果按自己的方法进行演练，教师对幼儿的演练过程做观察记录。

三、教师对幼儿的撤离演练做评价，发表自己的看法，讲述观察记录，总结幼儿的演练效果(从幼儿的撤离路线和撤离时的动作进行评价)。

四、教幼儿安全有效的撤离

1. 学习正确的撤离动作

提问：我们在撤离的时候如何在运动的过程当中保护自己?

(双手抱头，上身向前弯曲，快速撤离)

2. 出示班级撤离图带幼儿观察并找出班级在紧急情况下撤离的路径和位置。(使幼儿知道图中标记路径为安全的并且为最

近路径。)

3. 带幼儿观察撤离路径的条件,引导幼儿讨论:怎么走到达安全地带的路径最快,启发幼儿讲述撤离方法和注意事项,(如可以分成两队,按顺序,听老师指挥,不拥挤等。)

4. 组织幼儿进行演习,演练室内紧急避震和撤离。若在演练过程中出现幼儿拥挤,无秩序老师要及时纠正并组织再次演练,使幼儿掌握正确快捷的撤离方法。

五、让幼儿了解一些防震减灾的基本常识。

1、自由讨论,教师拓展。

a.如果在平房里,突然发生地震,要迅速钻到床下、桌下,同时用被褥、枕头、脸盆等物护住头部,等地震间隙再尽快离开住房,转移到安全的地方。地震时如果房屋倒塌,应呆在床下或桌下千万不要移动,要等到地震停止再逃出室外或等待救援。

b.如果住在楼房中,发生了地震,最安全、最有效的办法是: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。

c.如果正在上课时发生了地震,不要惊慌失措,更不能在教室内乱跑或争抢外出。靠近门的同学可以迅速跑到门外,中间及后排的同学可以尽快躲到课桌下,用书包护住头部;靠墙的同学要紧靠墙根,双手护住头部。

d.如果已经离开房间,千万不要地震一停就立即回屋取东西。因为第一次地震后,接着会发生余震,余震对人的威胁会更大。

e□如果在公共场所发生地震，不能惊慌乱跑。可以随机应变躲到就近比较安全的地方。

f.如果正在街上，绝对不能跑进建筑物中避险。也不要在高楼下、广告牌下、狭窄的胡同、桥头等危险地方停留。

g.如果地震后被埋在建筑物中，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；要注意保存体力，设法找到食品和水，创造生存条件，等待救援。

2、观看图片，演示课件，视频。

3、教师补充讲解正确的避险，逃生，自救方法。

4、通过观看汶川，玉树地震后全国支援帮助灾区的图片视频，教育幼儿从小有关爱社会，关爱他人的美好心灵。

5. 教师和小朋友一起叠祝愿星，祝福灾区小朋友，把祝愿星投在爱心小背篓里。

六、活动结束

总结本节主要内容：地震来了怎么办？

让小朋友背起自己的逃生小书包在正确的演练一次，地震来了怎么办。

教学反思

通过本节内容的学习和实际演练，让全班幼儿知道了，地震虽然目前是人类无法避免和控制的，但只要掌握一些技巧，也可以从灾难中将伤害降到最低，遇到困难不要退缩，遇到危险不要慌张，要学会冷静对待天灾，小朋友之间要从小培养互帮互助的情感友谊，树立一方有难，八方支援的爱心巢

屋。

小百科：地震开始发生的地点称为震源，震源正上方的地面称为震中。破坏性地震的地面振动最烈处称为极震区，极震区往往也就是震中所在的地区，地震常常造成严重人员伤亡，能引起火灾、水灾、有毒气体泄漏、细菌及放射性物质扩散，还可能造成海啸、滑坡、崩塌、地裂缝等次生灾害。

防震减灾班会总结篇十

1. 通过雅安地震，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的基本知识，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。

20xx年的4月20日就这样写入了历史，，突如其来的7.0级地震，震动了雅安，震动了亿万国人的心。一个个美丽的县城，那样令人神往的天府之国，顷刻间天崩地裂，断壁残垣。沉痛的瞬间，心痛的`数字，染血的孩子，受伤的脸庞…久久萦绕在我们心中。

1. 地震前应做哪些准备？

学习地震基本急救知识，制订家庭应急预案，开展家庭一分钟紧急避险、撤离与疏散的演练活动；备好防震应急包。配齐应急物品。家具物品摆放要重的在下、轻的在上。将床放在内墙（承重墙）附近，要远离屋梁和悬挂的灯具。

2. 如何做好疏散准备

清理杂物，使门口、庭院通道畅通，震时便于人员逃离。熟

悉周围环境，了解避难场所，地震时可沿指定路线及时疏散。

1. 地震时的避震原则是什么？

（应就近伏在床下、桌下和小跨间房屋里等安全角落，待震后迅速撤离。）

2. 地震时怎样自救？先让学生讨论交流，再做补充和总结。

只有能做到，首先要切断电源、气源，防止火灾发生。用枕头或手或坐垫保护头部。

在平房冲出房屋到空旷地带，如果来不及，就在坚硬家具下伏而待定，再伺机转移。

在楼房遵循就近躲避原则。就近躲避到床、桌下登“安全角”或厨房、卫生间、储藏室等小开间内，不要跳楼，待强震过后有序撤离。从高楼撤离时应走安全通道，千万不要坐电梯。

在教室内不要向教室外面跑，抱头、闭眼，躲在各自的课桌下，待地震过后，在老师的指挥下向教室外面转移。在操场室外时，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。

在街道上就地选择开阔地蹲下或趴下，要避开高大建筑物，如：楼房等。

一旦震动停止，就要迅速撤离到安全地方被埋压时最重要的是树立生存信心，沉着冷静。首先挪开头部周围的杂物，保持呼吸畅通，闻到煤气、毒气时，用湿毛巾等捂住口、鼻；用砖、木等支撑残垣断壁，以防余震发生后环境进一步恶化。不要哭喊，尽可能控制自己的情绪、休息，等待救援人员到来。如果受伤，要用简易的办法包扎好伤口，以免失血太多，

造成昏迷。要节约饮食，防震包的水和食品一定要节约使用，发出求救信号时可采用敲击水管的办法。

1。震后救人原则是先救近处的人。无论是家人、邻居，还是陌生人，以免错过救人良机，造成不应有的损失。先救青壮年。可使他们迅速在救灾中发挥作用。先救容易救的人。可加快救人速度，尽快扩大救人队伍。

3。接近被埋压人时，不要用利器刨挖。注意分清支撑物与一般埋压物，不可破坏原有的支撑条件，以免对人员造成新的伤害。首先暴露被埋压者头部，清除口、鼻内的尘土，保证幸存者呼吸顺畅。在抬救过程中不可强拉硬拖，避免使被救者身体再次受到损伤。蒙上眼睛，使其避免强光的刺激。不可突然接受大量新鲜空气，不可一次进食过多。避免被救人员情绪过于激动。

地震可怕，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！

防震减灾班会总结篇十一

活动班级：小一班

活动科目：健康

活动名称：《防震减灾》

一、活动目标：

1、初步了解地震前自然界的异常表现，培养孩子们的观察能力和自我保护意识。

2、在教师的组织和引导下，演练遇到地震这种突发事件时有秩序地逃生自救的技能，让幼儿掌握来不及逃离的情况下如何躲避地震伤害的本领。

二、活动准备：

有关地震防震图片和视频。

三、活动过程：

“安全重于泰山”，安全工作最重要的。我们在汶川地震发生后及时在园开展防震知识普及和防震演练，增强幼儿的安全意识，提高幼儿的自我保护能力。

(一)、通过学儿歌，让幼儿初步了解地震前自然界的异常表现，培养孩子们的观察能力和自我保护意识。

1、观看视频(地震预兆)

2、震前井水变化的谚语：

井水是个宝，地震有前兆。无雨泉水浑，天干井水冒。

水位升降大，翻花冒气泡。有的变颜色，有的变味道。

3、动物反常情形的谚语：

震前动物有预兆，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。蜜蜂群迁闹轰轰，鸽子惊飞不回巢。家家户户都观察，发现异常快报告。

植物在震前也有异常反应，如不适季节的发芽、开花、结果或大面积枯萎与异常繁茂等。

(三)、进行简单的防震演练

(四)、活动小结；

本次活动我们通过图片，儿歌，视频，实际演练等方式使大家基本掌握了地震这种突发事件时有秩序地逃生自救的技能，让大家掌握来不及逃离的情况下如何躲避地震伤害的本领。

防震减灾班会总结篇十二

一、目标：经过学习，让学生对能够了解一些基本常识。

二、资料简介

“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

三、活动过程

1、“防灾减灾日”意义

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”。

20__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。

2、对我国影响最大的几种自然灾害

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：风力到达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。

3、常见灾害及预防自救自护常识

(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仅有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，那么你能够迅速跑到门外。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，床铺等下头，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，椅子或坚固物品下头，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，要尽量坚持冷静，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，能够躲避在课桌下、讲台旁、教学楼内的学生能够到开间小、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)、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。

4、小结

5、倡议书

防震减灾班会总结篇三

收集有关地震的相关材料。

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。

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断裂，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、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

略

防震减灾班会总结篇十四

【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，其中异常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、经过这次班会，让学生明白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，提高自我保护本事，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，我们是否明白注意安全、注意防震减灾的重要性恶魔总是来找无知的人。今日，经过班会我们将更多的了解一些地震知识，让我们未雨绸缪，为我们的生命买一份保险，为我们的生命加一把锁。

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，应进取参与救助工作，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，坚持呼吸畅通，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：献出自我的一份爱心。

1、讨论：当地震发生时，作为非震区的我们应当怎样办生：

(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。

防震减灾班会总结篇十五

收集有关地震的相关材料；排练节目；课件制作等。

一、宣布活动内容

世界各地的大地震，给日无数人民带来巨大的伤痛及损失，说一说你了解到地震的哪些知识？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、学生出示搜集到的有关地震知识，互相交流。
- 4、教师小结

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。世界上有两大地震带:环太平洋地震带和地中海-喜马拉雅山地震带。

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。

5、 地震发生时，如何进行个人防护？

(1) . 如果你在室内，应就近躲到坚实的家具下，如写字台、结实的床、农村土的炕沿下，也可躲到墙角或管道多、整体性好的小跨度卫生间和厨房等处。注意不要躲到外墙窗下、电梯间，更不要跳楼，这些都是十分危险的。

(2)、 如果你在教室里，要在教师指挥下迅速抱头、闭眼、蹲到各自的课桌下。地震一停，迅速有秩序撤离，撤离时千万不要拥挤。

(3). 如果你在影剧院、体育场或饭店，要迅速抱头卧在座位

下面;也可在舞台或乐池下躲避;门口的观众可迅速跑出门外或体育场场内。

(4). 如果你在室外, 要尽量远离狭窄街道、高大建筑、高烟囱、变压器、玻璃幕墙建筑、高架桥和存有危险品、易燃品的场院所。地震停下后, 为防止余震伤人, 不要轻易跑回未倒塌的建筑物内。

(5). 如果你在百货商场, 应就近躲藏在柱子或大型商品旁, 但要尽量避开玻璃柜。在楼上时, 要看准机会逐步向底层转移。

(6)、 如果你在工厂的车间里, 应就近蹲在大型机床和设备旁边, 但要注意离开电源、气源、火源等危险地点。

(7). 如果你在行驶的汽车、电车或火车内, 应抓牢扶手, 以免摔伤、碰伤, 同时要注意行李掉下来伤人。

(8). 无论在何处躲避, 都要尽量用棉被、枕头、书包或其他软物体保护头部。如果正在使用明火, 应迅速把明火灭掉。

6、地震防护演习。

三、班会小结:

说说你这节班会课有哪些收获?