

最新防灾减灾知识心得体会参考资料(大全8篇)

实习心得的撰写是对实习过程的回忆和思考，有助于提高我们对实习经历的整体把握和评价能力。以下是小编为大家整理的一些工作心得参考，希望可以帮助大家更好地总结和改进行自己的工作方式。

防灾减灾知识心得体会参考资料篇一

今年5月12日是我国第12个“防灾减灾日”，5月为防震减灾宣传月。

一、明确活动主题

活动开始，学校就将今年的防灾减灾实施方案通报给全体师生，积极发动全体师生投入到“防灾减灾”活动中来。

二、组织领导

学校在5月初就成立了防灾减灾宣传教育活动领导小组。

三、积极组织相关活动

- (1)防灾减灾，从我做起。
- (2)5月12日是我国第7个“防灾减灾日”。
- (3)减灾知识进课堂，安全意识传万家。
- (4)学习减灾知识，营造安全家园。

2、组织各班开展以“加强防灾减灾，创建和谐校园”为主题

的。

(1) 出版了一期《防震减灾知识》宣传栏。

(2) 各班组织学生观看宣传展板，并要求三到六年级同学写出观后感。

(3) 各班利用班会或专门利用安排时间，组织本班同学都分享了同学之间的避险经历和避险经验和我发现的家庭灾害风险隐患交流。

(4) 在5月8日，开展了一次应急疏散演练活动。

(5) 各班均能在本周上好一堂防灾减灾知识宣传教育主题班会课。

防灾减灾知识心得体会参考资料篇二

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。

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！

防灾减灾知识心得体会参考资料篇三

x月9日，我们海小全体师生开展了一个非常有意义的活动——防灾逃生演练（地震、火灾），目的是为了让我们增强安全意识，提高自救防范能力，做到在发生火警火灾、地震时能临危不乱，有序迅速地逃生，对这次演练，我是有点紧张，有点期待，还有点好奇。

两节课后，我们开始了自救演练，首先开始的是地震自救演练。紧急铃响起了，我们迅速地躲到了最近的桌子下面，如果真的有地震的话，就可以不被石头砸到了，有的躲在下面一动不动，好像一只冬眠的北极熊。而我缩成一团，心一直“扑通扑通”的跳着，铃声停了，我终于松了一口气，从桌子底下钻了出来。

地震自救演练结束后，火灾逃生演练又开始了，紧急铃声响起后，我们飞快地跑出教室，操场上井然有序的排好队，刚开始有点乱，大家你推我，我推你，经过老师的指点跑到操场上。

通过这次演练，使我们基本上了解了灾难发生时的应对措施，大大增强了我们的安全意识与自护自救技能，从中我也体会到不管遇到任何紧急事情，一定要沉着冷静，临危不乱。

防灾减灾知识心得体会参考资料篇四

同学们，你们想过吗？灾难有哪些？在遇到灾难时应该怎么做？下面就由我来为大家讲讲吧。

灾难有地震、火灾、车祸、水灾等。有些是我们自己造成的，也有的是自然灾害，自然灾害是可以预防的。

你们记得吗？德汇商贸城就是因为失火造成的。为了不发生火灾，我们应该不玩火，要把家长抽完的烟头踩灭，不然会酿成大灾。

5.12大地震，使四川的小朋友受了灾。虽然地震不是我们想不发生就不发生的，但是我国已实施“抗震安居”工程。为我们买了一份“保险”。下面我来给你们讲讲地震时的“三不要”：不要慌张，不要乱跑，不要不听指挥。

在发生水灾的时候，要镇定，听救援人员的指挥，不要乱跑，也不要为了金钱，不肯离去。生命是第一呀！

我们还可以预防旱灾。旱灾是由人类破坏臭氧层造成的。我们只要不乱扔垃圾，不随地吐痰……其实这些小事，都可以预防旱灾。

同学们，不要以为这些小事没什么，其实只要一不注意，一

场灾难又要来临。只要知道在危险场合应该做什么，只要提前知道这些常识，你就一定能化险为夷。

防灾减灾知识心得体会参考资料篇五

地震灾害是世界上造成经济损失最严重和人员伤亡最多的自然灾害之一。在目前地震预报仍是个世界性难题的情况下，我们要加强对地震科普知识的学习，以利于掌握正确的避震和自救、互救方法。

当地震发生时，房屋倒塌后所形成的室内三角空间，往往是人们得以幸存的相对安全地点。特别是在楼房内的人，选择厨房、卫生间等开间小、不易倒塌的空间、墙角或桌子等坚固家具易形成三角空间的地方避震。在没有桌子等可供藏身的场合，无论如何，都要用坐垫等物保护好头部。千万不要盲目跳楼和使用电梯。

自然灾害，包括人造灾害，都是人们最大的敌人。自然灾害有许多，比如，地震、酸雨、温室效应、台风等。人造灾害有火灾、水土流失等。远在古代，人们没有防范意识，都是求神拜佛保佑平安。随着社会的发展，人们懂得用科学道理、实用的方法来保护自己，减少灾害威胁到自己的生命。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1514年云南大理大地震；1975年辽宁海城大地震；1605年海南琼州大地震；1786年四川康定南地地震；1976年唐山大地震……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；老鼠成群结队搬家……这些预兆可以让

人们提前知道将发生地震，如果发现这些动物有这些反常现象，须先辨别真假，再向地震局报告，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，再想办法呼吸，喊人员来救你。如果发生地震时你在家，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。墙壁或在门口蹲着，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。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、空调的悬挂物，用东西保护头部，听从指挥人员指挥撤离现场。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。*自然灾害不像地震一样不可避免，有时是完全可以控制的。

还有许多自然灾害，其中有许多是人类自己的“杰作”。所以，我们要有这方面的知识，不要自己害了自己。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，我建议大家做好以下几点：

- 1、保护森林，种植树木，保护水土。
- 2、工厂不要排放太多废气，多用取之不尽的太阳能。
- 3、要保护臭氧层，汽车不要排放废气。
- 4、小心用火，不乱丢烟头。
- 5、要多学防震、防灾方面的知识，有防范意识。

6、节约用水，珍惜每一滴水。

灾难无情，生命无价。同学们，做为未成年人，我们更要提高安全防范意识，平时要加强学习安全知识，提高自救自护能力，掌握在危急情况下机智逃生的本领，并积极向家长、朋友和邻居宣传，让更多的人关注安全，珍爱生命。同时，我希望全体师生能以这次防震减灾演练为契机，进一步把我校的安全工作做好做实，把各种安全隐患消灭在萌芽状态，使我校成为名副其实的“平安校园”、“和谐校园”。

防灾减灾知识心得体会参考资料篇六

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。

防灾减灾知识心得体会参考资料篇七

20xx年xx月xx日下午5时10分，在xxx学校的上空响起了紧急的防空警报声，紧接着初一各班教室前后门迅速被打开，孩子们双手抱头，从教室鱼贯而出，紧张有序地自发组成两路纵队，从就近的楼梯口迅速下楼，直奔一号教学楼前的空场地。短短一分多钟，分散在三个楼层18个教室的近800名学生全部安全撤离教学楼，双手抱头，蹲在地上，听从老师的安排。各班马上清点人数，报告班主任，班主任再报告给演练总指挥。清点完毕，刘校长作了总结发言。回顾整个演练过程，学生们安全、有序、快速地顺利撤离，没有出现一点儿安全事故，是因为这次活动是经过全校领导教师严密策划、精心组织的。现将自己在演练中的体会总结如下：

一、学校重视，演练活动安全有序

为了确保演练活动万无一失，我校专门成立了防震演练领导小组，并专门召开了初一各班班主任及初一全体任课教师防震演练动员大会，就演练过程中的人员分工及注意事项作了专场培训，要求全体教师在思想上高度重视，增强安全意识，抓住这次演练机会，提高师生对紧急突发事件的应对能力，人人增强责任心，保证不出任何问题。

二、周密策划，措施得力

我校初一一共有18个教学班，近800名学生，分散在三个楼层，疏散中很容易出现意外事故，因此，在演练前，各班主任都已召开班会，对演练的时间、路线、内容、对象等都作了

具体的说明。要求各班学生听到号令后，必须服从指挥，听从命令，迅速、安全、有序地进行疏散，不得拥挤、推搡，抢先下楼，严禁发生踩踏事故，不得喧哗、开玩笑；同时要求各楼层安全负责人，按照各自的职责，到达规定的位置，完成各自的任務。

三、全体师生共同参与，达到了预期的效果

在全体教师的精心组织与指挥下，防震演练顺利完成。本次演练活动是对学校《防震应急预案》的一次检验，极大地提高了我校师生实际应对和处置突发事件的能力，更进一步地增强了师生防震意识，真正掌握在危险中迅速逃生、自救、互救的基本方法，整个演练活动达到了预期的目标。

四、存在的问题：

由于本次活动是演习，因此有少数学生没有引起思想上的高度重视，在疏散时行为缓慢，甚至嘻笑，不够严肃。这虽然只是个别现象，但也应引起学校的足够重视，加强对这些学生的思想教育，以提高安全防患意识。

防灾减灾知识心得体会参考资料篇八

增强青少年的减灾意识。防灾减灾，开启幸福生活每一天。灾害无小事，预防要及时。

关于开展防灾减灾活动演练心得体会

我们先进行了地震逃生演练。警报声一响起，同学们就纷纷躲到了课桌下，用手抱住头，嘴里还发出了求救的声音，不过，有些人以为这只是玩玩的，所以脸上还挂着笑容。

接着我们又进行了防火演练。一开始，警报声“呼呼”地响起来，听起来有一种不祥感。同学们大步流星跑出教室，个

个脸上焦急万分，开始跑了，同学们三步并两步地跑向操场跑的时候，有的人脸色慌张，急得像热锅上的蚂蚁，有的人非常镇定，跑得稳稳当当，还有的人幸灾乐祸，不重视这场演练。其中，有一个低年级同学跑步时摔了一跤，被落在了队伍后面，但他不肯放弃，爬起来继续跑，终于跑到了操场上。这时我们已经累得气喘吁吁，到了操场上，老师给我们讲解了一些关于如何逃生的方法。

这次演习让我知道了：防灾意识是非常重要的，如果真正的地震、火灾发生的话，我们就可以保住性命。

点评：本次逃生演练达到了预期的效果。同学们亲身体验，感受深刻。写出了在逃生过程中的动作、心理、语言，明白了要严格按顺序、有秩序撤离，做到不奔跑、不拥挤、不推搡，真正掌握在火灾中迅速逃生、自救、互救的基本方法，为有序、安全的校园环境提供了良好的保障。