# 全国防灾减灾日心得体会(汇总8篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-08-16

*每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。全国防灾减灾日心得体...*

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**全国防灾减灾日心得体会篇一**

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里，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。洪涝是由缕降暴雨或大于，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。

205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二**

5月12日快到了，然而在2024年的这一天，四川省汶川发生了里氏8。0级的大地震。面对难以抗拒的巨大天灾，人类又一次表现出渺小和虚弱。咱们除了震惊、悲哀、坚强之外，也需要反省，比如面对地震、海啸、水灾，如何自救?世界三大自然灾害中，地震高居第一。

据《减灾必读》一书的统计，历史上各种自然灾害曾毁灭了世界各地52个城市，其中因地震而灭的城市就占了27个，超过一半;其余25个城市受毁于地震以外的如水灾、火灾、火山喷发、风灾等。因此，地震灾害作为自然灾害的“群灾之首”是名副其实地震的威力十分的大，为了不让美丽的城市变成废墟，为了不让拥有幸福家庭的孩子变成孤儿……咱们从小就要知道如何在地震中逃生，不要慌张地向户外跑，请躲在桌子等坚固家具的下面，户外的场合，要保护好头部，避开危险之处。在汶川大地震中感人的场景随处可见，有教师、有消防员、有母亲……其中让我最感动的就是一位50岁的男教师—谭千秋。他用自己的生命在地震发生的一瞬间展开双臂用自己的血肉之躯来保护4名学生。最终被湖南省委书记张春贤誉为“英雄不死，精神千秋!”咱们是祖国未来的建设者，保卫祖国、建设祖国是咱们的责任。

所谓“防震减灾，人人有责”。咱们应该从小学习地震知识，学会如何预防地震。让这知识伴随着咱们一辈子，让咱们把这些知识传给每一个人，让咱们身边的每一个人都知道防震意识，心中有“防震减灾，人人有责”的想法，共创美好明天!

**全国防灾减灾日心得体会篇三**

防震减灾自从四川地区发生了7.8级的大地震，人心惶惶，不过大家没有束手待毙，四面八方的.人都来支援这就叫：一方有难，八方支援。现在我要告诉你们怎样防震减灾。如果地震来了，要怎样躲避？还要提前知道地震到来。

首先，如果地震来了，我们要怎样躲避？我有5种可能：

1、如果在教室里，一定要听从老师的指挥，躲在课桌底下，注意保护头部。

2、如果在上体育课，要避免高大的建筑物，不要被砸伤。

3、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、空调等悬挂物，用东西保护头部，听从指挥员撤离现场。

4、如果在商场发生地震，要避开玻璃柜，避开货物、广告牌、灯等物体。

5、如果在公共汽车里发生地震，要躲在椅子底下或蹲下，要稳住重心，扶好扶手。

其次，就是要提前知道地震到来。如果地震来之前，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；蜜蜂会惊飞；狗会狂吠，还有一些家畜会出圈，会到处窜跑；老鼠们会急急忙忙地搬家。如果发现这种情况，要及时向地震局报告，以防在先，及早撤离。

让我们记住这些防震减灾的知识，并且好好练习，让灾难远离我们，让我们这个世界永远平安、幸福！

**全国防灾减灾日心得体会篇四**

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。

20xx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。

地震是一种常见的自然现象，给人类带来很大的自然灾害，我国处于世界地震带之间，是一个多地震的国家，预测和预报地震，是现在的重要工作。

长久以来，地震带给人们的威胁就如同夏天午后的雷阵雨般威力强大且令人走避不及。

**全国防灾减灾日心得体会篇五**

天有不测风雨，人有旦夕祸福。自然灾害包括人造灾害，都是人类的敌人。

地震是由于地球内部的力量引起部分地面快速的震动，它是一种自然现象。全世界每年发生大大小小的地震约有500万次，其中人们可以感受到的只有5万次，能造成破坏性的强力地震每年约有十几次，破坏性特大的地震每年约有一次。

在地震时，我们须知的有十条分别是：

一、躲在桌子等坚困的家居的下面。

二、摇晃时灭火，失火时立即灭火。

三、不要慌张地向户外跑。

四、将门打开，确保出口。

五、户外的场合，要保护好头部，避开危险的地方。

六、在百货公司、剧院时，依工作人员的指示行动。

七、汽车靠路边停车，管制区禁止停车、行驶。

八、务必注意山崩、断崖落石或海啸。

九、避难时要徒步，携带物品应在最小限度。

十、不要听信谣言，不要轻举妄动。

也许有人会好奇，为什么要在地震时关火？因为假如不关火的话，可能会引起火灾、爆炸等事情，这样会使危险变得更大。

因此，我们要多多观察，注意防震减灾！！

**全国防灾减灾日心得体会篇六**

5月12日快到了，然而在去年的这一天，四川省汶川发生了里氏级的大地震。面对难以抗拒的巨大天灾，人类又一次表现出渺小与虚弱。我们除了震惊、悲哀、坚强之外，也需要反省，比如面对地震、海啸、水灾，如何自救？世界三大自然灾害中，地震高居第一。

据《减灾必读》一书的统计，历史上各种自然灾害曾毁灭了世界各地52个城市，其中因地震而灭的城市就占了27个，超过一半；其余25个城市受毁于地震以外的\'如水灾、火灾、火山喷发、风灾等。因此，地震灾害作为自然灾害的“群灾之首”是名副其实地震的威力十分的大，为了不让美丽的城市变成废墟，为了不让拥有幸福家庭的孩子变成孤儿……我们从小就要知道如何在地震中逃生，不要慌张地向户外跑，请躲在桌子等坚固家具的下面，户外的场合，要保护好头部，避开危险之处。在汶川大地震中感人的场景随处可见，有教师、有消防员、有母亲……其中让我最感动的就是一位50岁的男教师—谭千秋。他用自己的生命在地震发生的一瞬间展开双臂用自己的血肉之躯来保护4名学生。最终被湖南省委书记张春贤誉为“英雄不死，精神千秋！”我们是祖国未来的建设者，保卫祖国、建设祖国是我们的责任。

所谓“防震减灾，人人有责”。我们应该从小学习地震知识，学会如何预防地震。让这知识伴随着我们一辈子，让我们把这些知识传给每一个人，让我们身边的每个人都知道防震意识，心中有“防震减灾，人人有责”的想法，共创美好明天！

**全国防灾减灾日心得体会篇七**

5月12日14时28分，一场里氏级的大地震袭击了我国四川省汶川县，仅仅几秒钟的时间，也就在这一瞬间，汶川周边地区变成了废墟。有多少人失去了自己的亲人，有多少人离开了人世，又有多少人变成了残疾人……这场大地震震撼了全国人民，给四川人民心中留下难于挥去的阴影。

地震是不可预测的，假如人类能够预测地震的发生时间、震级与地区，假如我们学会了自救，就不会有那么多的生命消失。我们不甘心，虽然我们不可以预测地震的到来，但是我们却可以用防震知识武装自己，来准确地防止与减少地震给我们带来的伤害。

那么，当地震灾难降临时，我们该怎么办呢

灾难是人们预测不到的，只能靠我们自己来防止与地震造成的伤害，与其惊慌或者呆呆地等待救援，还不如全力自救。

**全国防灾减灾日心得体会篇八**

今年5月12日是我国第\_个“防灾减灾日”，5月12日至17日为防灾减灾宣传周。我校根据市县教育局文件精神，结合我校实际积极开展防灾减灾文化宣传教育和防震应急疏散演练活动，大力推进防灾减灾知识和技能普及，深入开展灾害风险隐患排查整治，增强广大学生的防灾减灾意识和自救技能，提高学校综合防灾减灾能力。现将总结如下：

一、加强领导详细制定防灾减灾活动周的的活动方案，保障本次活动顺利开展。

组 长： 张 杰(学校校长)

副组长： 张国兵(学校副校长)

成 员： 张红社 卢益民 陈海宇 原钊及各班班主任

二、广泛宣传积极开展“防灾减灾日”五个一系列活动。

(1)一次防灾减灾安全知识宣传教育活动，5月12日，学校专任安全教师原粉平老师,利用学校的大黑板，以“减少灾害风险建设安全校园”为主题，创办一期黑板报，宣讲常见的安全常识，使学生认识地震风险，掌握减灾技能，让学生能够从中引起注意，并获得相关安全知识，提高认识，共同进步，营造防灾减灾活动的浓厚氛围。

同时本次防灾减灾活动周的具体负责人陈海宇主任，又以《科学减灾，依法应对》为主题做了重要讲话,号召全体师生做到：增强防灾减灾意识，提高自我参与防灾减灾工作的自觉性和主动性。认真学习防灾减灾知识，提高综合减灾能力。积极配合学校的抗灾防灾演练，防患于未然。防灾减灾，从个人做起。做好宣传教育工作，营造安全教育活动氛围。

(2)一节主题班会教育活动，5月13日下午，七至九年级的班会课，统一以防灾减灾安全常识教育为主旋律，自命课题，自制课件，通过主题班会形式对学生进行安全常识再教育。

(3)一次防震应急疏散演练活动，5月16日上午二节课后，随着警报声响起，学校又成功组织了一次防灾减灾应急避险演练。演练后陈主任对本次演练的情况进行总结。

(4)一次师生安全知识竞赛活动，5月16日下午二节课后，政教处又组织部分师生进行了一次安全知识竞赛，检阅了师生在本次防灾减灾安全教育周活动中的收获。

(5)一次防灾减灾安全隐患大排查活动。5月13日上午，由学校安全小组相关人员对学校的教室、厕所、围墙以及校园周边环境进行一次全面检查，发现隐患及时整改，防患于未然。

防灾减灾工作不是一时一刻一朝一夕之事，我们将认真总结经验总结，建立健全防灾减灾宣传教育长效机制，全面提高学校防灾减灾能力和学生的避灾自救能力，确保师生生命和学校财产安全。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn