# 最新全国防灾减灾日心得体会(汇总14篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-08-16

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。全国防灾减灾日心得体会篇一全国防灾减灾教育...*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**全国防灾减灾日心得体会篇一**

全国防灾减灾教育是近年来我国积极开展的一项重要工作，旨在提高人民群众在面对自然灾害时的应对能力和避险意识，降低灾害损失，促进社会的可持续发展。防灾减灾教育不仅关系到个人安全、家庭和社会的稳定，更是国家的重大战略。通过防灾减灾教育的宣传、普及和应急演练，我们能够更加深入地认识灾害的危害性，学会应对自然灾害的正确方法和技能，从而提高自身的防范意识和抗灾能力。

第二段：全国防灾减灾教育的主要内容

全国防灾减灾教育主要包括五个方面的内容，分别是：公共宣传教育、应急预案和教育、防灾减灾基础教育、重大灾害应对培训和高校生防灾减灾教育。其中，公共宣传教育和应急预案和教育是最为重要的两个方面。公共宣传教育主要是通过媒体、社会组织和政府部门等渠道广泛地向公众宣传防灾减灾的相关知识和技能，增强公众的防灾减灾意识。应急预案和教育则是针对各类自然灾害制定相应的应急预案和演练，让公众在灾害来临时能够迅速采取有效的措施进行自我保护。

第三段：我参加的全国防灾减灾教育活动

我所在的学校也积极地组织了全国防灾减灾教育活动。在这次活动中，我们主要学习了地震、火灾、洪水等多种自然灾害的应对和防范方法，同时还进行了应急演练。在应急演练中，我们根据现场情况迅速采取了正确的应急措施，有效应对了模拟灾害。通过这次活动，我深深地认识到了自然灾害的危害性，也学会了一些必要的自救知识和技能。

第四段：全国防灾减灾教育存在的问题和亟待解决的难点

全国防灾减灾教育的开展还存在一些问题和难点。首先，防灾减灾教育观念的普及需要进一步加强，大部分人对自然灾害的认识仍停留在危害性的表面。其次，防灾减灾教育的教学方式和方法需要进一步创新，灵活运用现代教育技术和手段，更好地实现教育效果。最后，地方政府和有关部门的防灾减灾工作需要加强协调和合作，确保信息的共享和资源的统一分配。

第五段：展望全国防灾减灾教育的未来

全国防灾减灾教育是长期而艰巨的任务，需要不断地推进和改进，以提高全民的防灾减灾素养和能力。未来，我们可以通过扩大教育覆盖面、深化教育内涵、完善教育体系、推进教育改革等手段来促进防灾减灾教育的发展。只有这样，才能为全国的经济社会发展提供更加坚实的保障，也为广大人民的生命财产安全提供更加有力的保障。

**全国防灾减灾日心得体会篇二**

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。墙壁上张帖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，我们学到了很多的防灾减灾知识，真是受益匪浅。

**全国防灾减灾日心得体会篇三**

灾难给人们带来的损失是巨大的`，它直接威胁到人们的生命财产安全。我们每一个人都要树立防灾减灾意识，力争把灾害带来的损失降到最低程度。灾害有许多种：地震、酸雨、火灾、水土流失等。

据调查，全国有许多地方发生大地震，如1976年唐山大地震，2024年汶川大地震等，均有数十万人死亡和受伤。其实，有些灾害是可以预防的。地震发生前，会有一些预兆。比如马等动物会挣脱缰绳，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……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，必须先辨真假，再向地震局报告，以防在先，及早撤离。灾难其实不可怕，只要人们增强防范意识，就能减少灾害带来的损失，让我们行动起来，共同预防灾害发生，使我们的明天更加光明灿烂。

**全国防灾减灾日心得体会篇四**

今年5月12日是我国第-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五**

星期四上课的时候，张老师在黑板上写下了“防震减灾”四个大字。正当我们在想写这个是为什么的\'时候，老师开始给我们慢慢地讲解起防震减灾的知识。

老师首先让我们讲一讲当地震来临时，我们应该怎么样安全逃离?我们争先恐后地说：

“地震来临时首先不要惊慌，然后尽量以最快的速度躲在各自的课桌下，等到地震结束后，举着东西保护好头部，在老师的指挥下有序地撤离教学楼等高大的建筑物，然后到达操场等空旷的地方等待救援，免得引起二次伤害。

”还有的同学说：

“地震来临时，先举着板凳离开教室到达走道，然后将板凳上举，从二楼飞下去。

”另外的同学就说：

“就算你地震时没被砸到，跳下去也会摔死或摔伤了。

”那个同学说：

“那我不会带个降落伞飞下去!”别人反驳到：

“地震时，你哪来的降落伞呢，再说也没有时间啊!”大家你一言我一语讨论得好不热闹，这时老师告诉我们，真正当地震来临时，大家首先要做的不要惊慌，要按照第一位同学说的那样先以最快的速度躲到课桌底下，等到地震结束后，举着东西保护好头部，在老师的指挥下有序地撤离教学楼等高大的建筑物，然后到达操场等空旷的地方等待救援，免得引起二次伤害。通过主题班会的讨论和老师的讲解使我们明白了和掌握了一定的防震减灾的知识，我要通过自己掌握的知识告诉大家在生活中要注意学习防震减灾知识，使我们尽量远离伤害，远离危险!

**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**

当地震突如其来时，如果我们能够采取正确科学的逃生及自救方法，那么就会把人员伤亡降低到最小程度。为强化学校师生的安全防范意识，提高自救互助能力，按照教育局统一要求，遂平瞿阳二小积极制定预案，并全力部署做好充分准备，于5月11日下午开展了逃生自救演练活动。本次活动主要由两个部分组成：一分钟课桌下防震演习活动及地震后的疏散演练。县公安局莲花湖有关领导受邀前来观看。

之后开始逃生自救安全演练，有四年级五个班的学生及六年级四个班的学生——孩子们在教室里静静的学习，忽然信号员发出：“地震警报”信号。(学校铃声)同学们迅速拿起课本抱头,钻到课桌下,尽量蜷曲身体，降低身体重心，最后一排靠里的同学面向墙，蹲在墙角处。一分钟后，信号员发出“地震解除”信号(哨声)：老师告知学生，地震已过，现在撤离教室，进入紧急疏散演练环节。在教师的统一组织下，孩子们不着急、不慌乱，纷纷用书本遮捂头部，有序、快速地跑出教室，并按照预定的疏散路线，迅速撤离到事先指定的`地点，成功进行了安全撤离。

通过这次防灾减灾的活动，师生的防灾减灾意识有了一定的提高，同时也培养了学生一切行动听从指挥和团结互助的品德。

全国防灾减灾日观后感自己，来准确地防止和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和地震造成的伤害，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**

“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**

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》。

2024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，也不要在广告牌下、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十**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好!

我是1班的丁\_\_。今天我演讲的题目是“提升基层应急能力，筑牢防灾减灾救灾的人民防线”。20\_年5月12日注定是人们永远难以忘怀的日子，汶川发生了里氏8.0级特大地震，山崩地裂、房屋倒塌，68977条鲜活的生命逝去，这场继唐山大地震后伤亡最严重的地震警示我们：灾难无处不在，提高防灾减灾能力，筑牢生命的防线意义重大。

为了表达对地震中遇难同胞的追思，增强全民防灾意识，提高防灾减灾的能力，我国于20\_年5月12日，设置了“防灾减灾日”，意在提醒全民掌握科学防灾的知识，提升应急避险能力，最大限度地减少灾难带来的危害。

汶川地震中，安县桑枣中学虽然与受灾最严重的北川紧邻，但因为平时训练有素，全校2200多名学生和上百名老师，仅用时1分36秒就全部安全撤离到学校的操场上。大灾大难中无1人伤亡，获得汶川地震中防灾“最牛学校”的美名，可谓是当之无愧。

我国设置“防灾减灾日”，一方面是因为汶川地震影响巨大，举世震惊，顺应了社会各界对我国防灾减灾关注的诉求，另一方面也是提醒我我们前事不忘，后事之师，更加重视防灾减灾，做到防患于未然。

这个世界最脆弱的的是生命，一切的名利追求在健康面前不值一提。因此提高我们同学的防灾减灾能力显得格外重要。在这方面，我们的学校也是高度重视、常抓不懈，逃生演习已成为学校中重要的常规工作。每周三课间操进行的逃生演习要求全体同学按照规划好的路线有序逃生。

每次逃生演习都会有老师帮忙计时，五分钟、四分钟……随着演练次数的增加，我们的速度也越来越快，动作越来越娴熟。宿舍人员密集，稍有不慎就可能酿成悲剧。在宿舍里，我们也每隔几个周就会有火灾消防演练。演练中，宿管老师一吹口哨，同学们就近找好毛巾、枕巾等物品捂住口鼻，排成一列快速下楼，在院子里按照宿舍号站好队，由舍长点清人数报告老师是否少人，一切都井然有序。训练有素的背后是同学们一次次地认真演练和老师一次次地辛勤指导。

曾记得有一次进行消防演练时，有个别同学比较散漫，不重视演练。老师便把我们带到综合楼门口，强调演练的重要性，反复告诫我们即使自己逃出宿舍楼也不能放慢脚步，因为后面可能还有同学仍然处在危险之中。我们只有把每次演习当成真正的灾难，灾难真正降临时，我们才能像演习一样从容不迫，才能保护好自己、保护好他人、将伤亡降到最低。

新年伊始的新冠病毒阴霾笼罩整个世界。中国在大灾面前不断增强防灾减灾意识与能力，疫情得到了有效控制，国内情况基本稳定了下来。在社会各界及学校各部门老师的努力下，4月15日，我们终于如愿以偿的回到了熟悉的校园，一起备战高考。

从每天的四次体温测量到一日三餐的就餐秩序;从每日上下学老师们的陪伴与护送到每日学习上、生活上老师们的细致安排……无不体现着学校把师生安全放在第一位的安全意识与责任担当，学校用它的行动打消了我们的疑虑，打消了家长的担心，向社会展示了它的防灾减灾能力。

今年的5月12日是我国第12个防灾减灾日，在此我们应对12年前在汶川地震中遇难的人们表示哀悼，对地震中牺牲的英雄致以崇高的敬意，也应当对学校为保障我们的安全与学习付出的辛劳表示衷心的感谢。居安思危，增强防灾减灾的能力，筑牢防灾减灾救灾的人民防线，愿我们每个人都能铭记这份责任。

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**全国防灾减灾日心得体会篇十一**

那个让人难忘的下午，当我们安心的在教室学习时，谁也不曾想过，无情的灾难会降临到汶川同胞们的.身上，就在那一瞬间，无情的灾难夺走了无数人的生命和健康，就在那一瞬间，无数撕心裂肺的哭喊声笼罩了整个汶川县。

！首先少砍伐树木，多植树造林，然后尽可能的少制造对大自然有危害的垃圾，回收垃圾，接着人人心中要有环保意识，要正确认识环保的重要性，最后要知道“善待地球就是善待自己”！蓝天和白云的心一样，希望白鸽自由翱翔，老师和父母的心一样，希望我们健康成长，让我们行动起来，共同防止灾害的发生，让祖国的明天更加美好，更加灿烂！

**全国防灾减灾日心得体会篇十二**

人类在这个世界上已生活了600多万年。在漫长的六百万年里，人类取得了巨大的进步：认知革命使人们走出无知，步入快速发展的文明时代;农业革命使人们摆脱饥荒，开始了自给自足的生活;工业革命则使人们结束了落后的人力时代，开始了象征着速度和科技的机械动力时代。在人类的演化过程中，瘟疫、饥荒、战争等曾经长时间困扰人类的灾难都一一被解决。但有一种自然灾害，人类到现在对它也是束手无策。它就是地震。

地震是群灾之首。在国际上，人们把地震分为里氏1级至里氏10级。里氏5级以上为破坏性地震。破坏性地震会使一个区域内的建筑严重受损，并对人民的生命与财产造成极大威胁。虽然现在人们已经具有了地震的初步预测能力，但地下杂音与震源过深等种.种原因使人们还不能做出准确预报。据不完全统计，每年都会有7000人在地震中丧生，平均每次地震造成的直接、间接损失高达60亿美元左右。里氏8级以上的地震造成的损失更是高达100亿美元左右。面对这么高的财产损失和危害，我们有没有办法将损失最小化呢?答案是肯定的。防震的办法五花八门。下面我就和大家分享其中几条。

一、地震的前兆。在地震前，许多动物都会出现不同程度的悸动现象。一些家养动物的表现最为强烈。猪、羊、牛等大型动物会出现乱窜、乱拱、乱叫的情况。并且河流、水井中的水也会出现异常。比如说清浊、味道、水质等发生明显的改变。同时往往会伴有翻滚、浮油花的现象。一旦发现异常，应立即提高警惕，做好防震准备。有条件的话应向相关部门报告。

二、地震时的避难方式。一般地震波抵达地面时，会分为“横波”与“纵波”。纵波比横波先到达地面。纵波来临时，地面会出现上下轻微颠簸的现象。这是逃离的“黄金时段”。一旦横波袭来，地面就会左右剧烈摇晃，人会产生眩晕感。从纵波到来至建筑倒塌，前后大概有25秒左右。所以除非你有把握能够迅速撤离，否则就最好不要冒险逃生，而是就近避难。

三、逃生的注意事项。逃生必须选择在空旷的、远离建筑的地方。所以如果上体育课是突发地震，在操场上避难是最好的选择。到达安全地点时要蹲下，双手抱头，以防石头、砖块等从高空坠落，造成生命危险。

四、就近避难的注意事项。我们一般所学的避难知识是躲在桌子下，双手抓住桌子的腿。但其实，这是完全错误的。因为上层的天花板等一旦崩塌，将会把桌子直接压裂。所以，这一方法的伤亡率高达95%以上!所以，正确的做法是：躲在座椅的旁边，尽量使身体处于两个物体的中间。这样由于物体的阻挡，从上面砸下的物体就很难正好砸中头部。所以这一方法的伤亡率不到3%。

五、建筑的注意。中国是一个地震多发的国家。所以楼房的地桩必须十分牢固，起到防止楼房塌陷的作用。另外，核电站等危险的建筑一定要远离地震多发区。比如说20\_\_年的日本福岛第一核电站泄漏事故，就是因为福岛位于日本沿海，地震、海啸多发。3月11日，福岛周围海域发生了里氏9.0级地震。强烈的震动导致第一核电站的核反应堆泄露。产生的辐射与放射性气体扩散到了空气中，致使几十万民众紧急撤离。到目前为止，核辐射不仅没有消散，还分布到了整个日本!由此可见，在合理的地方建设合适的建筑，这也是非常重要的。

其实，关于防震减灾的方法还有很多。虽然地震是不可逆的自然灾害，但是只要我们多学习一点防震的知识，多积累一些自救的经验，这样才不会在地震来临时惊慌失措，才可以将地震带来的损失降到最低。

**全国防灾减灾日心得体会篇十三**

20xx年5月12，四川汶川突发8.0级特大地震，是新中国以来破坏性最强，波及范围最广，救灾难灾度最大的一场地震。这场山崩地裂的大灾难，无情地夺去许多同胞宝贵的生命，摧毁了他们曾经美丽富饶的家园。

每当从电视中看到相关场景，每个炎黄子孙都会心有余悸。那么对于防震救灾，我们能做些什么呢?俗话说：“天有不测风云，人有旦夕祸福”。地震是一种自然现象，目前人类尚不能阻止地震的发生。但随着社会的发展，我们应该学会用一些科学方法来保护自己，减少灾害威胁到自己的生命。

首先在地震发生时，至关重要的是要要有清醒的头脑，镇静自若的态度。当你感到地面或建筑物晃动时，切记最大的危害是来自掉下来的碎片，此刻，要动作机灵的躲避。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、易于形成三角空间的地方，空间小、有支撑的地方，室外开阔、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。

那么，那造成地震的罪魁祸首是谁?是地球吗?不，不是地球!造成地震的罪魁祸首是我们人类。原因是我们人们不断开采地下资源，造成岩层不断挤压，岩层产生褶皱，然后褶皱不断增加，岩层随即断裂，这时就发生地震。只有保护环境，做好防震减灾的工作，建立健全地震监测预报、地震灾害预防和地震紧急救援等等做，才能使地震灾害减少到最低。

让地震灾害远离我们，这是我的心愿，也是全世界人民的共同心愿!我们是祖国的建设者、保卫者，让我们快快行动起来，珍爱生命，保护家园。

**全国防灾减灾日心得体会篇十四**

明天就是5月12日，我们迎来了第x个全国“防震减灾日”。x年前的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。

“防震减灾日”的设立，既是纪念四川汶川大地震故去的人们，也是提醒我们前事不忘、后事之师，增强全社会防震减灾意识，普及推广全民防灾减灾知识和避灾自救技能，最大限度地减轻自然灾害的损失。

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，也不要在广告牌下、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。

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