# 最新全国防灾减灾日心得体会(汇总18篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2025-07-26

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。全国防灾减灾日心...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**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。

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。

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。

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。

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**

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四**

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五**

河北省政府新闻办召开“‘全国防灾减灾日’河北系列活动”新闻发布会上了解到，5月12日是我国第13个全国防灾减灾日，主题是“防范化解灾害风险，筑牢安全发展基础”。河北省将举办系列宣传演练活动。

“5·12”防灾减灾日系列活动期间，河北省各地各部门将采取多种有效措施，加强宣传教育工作，全面提升社会公众的防灾减灾意识和自救互救技能。

根据疫情防控情况，向社会公众有序开放防灾减灾科普教育基地、气象科普教育基地等设施和场所。

应急部门还将开发针对不同社会群体的防灾减灾科普读物、教材等宣传教育产品，拍摄防灾减灾公益宣传片，充分发挥微博、微信和客户端等新媒体的作用，不断扩大宣传活动覆盖面，从不同途径、方位、角度大力普及防灾减灾专业知识和技能，确保宣传教育取得实效。

在应急演练方面，各地将根据疫情情况，因地制宜开展线上等多种形式的演练活动。继续扎实做好“生命通道”专题宣传教育和集中整治工作，从源头上消除风险隐患。

我省十年九旱，流域性大洪水发生频率较低，部分群众还存在麻痹思想和侥幸心理。汛期将至，新闻发布人、河北省应急管理厅副厅长潘利岷呼吁：“全社会积极行动起来，人人参与防灾减灾救灾，增强防范意识，从源头上防范化解我们身边的安全风险，真正把问题解决在萌芽之时、成灾之前，筑牢防灾减灾救灾的人民防线。”

**全国防灾减灾日心得体会篇六**

各位老师，同学们:。

大家早上好!

\_年5月12日，四川汶川发生里氏8.0级特大地震,堪称国家和民族史上的重大灾难。灾害发生后，全国人民众志成城、抗震救灾,表现出了前所未有的团结与坚强。为了表达对地震遇难者的纪念,弘扬团结抗灾的精神。\_年3月2日，国家减灾委、民政部发布消息，经国务院批准，自\_年起，每年5月12日为全国“防灾减灾日”。

今年5月12日是我国第\_\_个全国防灾减灾日，这也是李老师今天国旗下讲话的主题。今天我们一起学习一些防灾减灾知识。

1.如果正在上课，地震来了,同学们一定在要在老师的指挥下，迅速抱头，闭眼,赶快躲在自己的课桌下面。

2.第一次震感过后，大概也就是在几十秒钟,仍然在老师的指挥下迅速、有序的，抱头，撤离教室，在楼道里不要惊慌，不要喊叫，不要拥挤，避免踩伤，摔伤，冲出教学楼,冲向操场。

3.如果正在操场上上体育课，可原地不动，蹲下或趴下，双手护着头部，注意避开高大建筑物。

4.应该强调的是千万不要跳楼不要到窗台边，上去他不要到走廊的护栏边上去，应该迅速撤离教室、教学楼。

老师们，同学们，虽然我们现在无法避免地震的发生,但我们可以通过掌握预防和减少地震灾害的知识本领使损失降至最低。让我们加强防灾减灾知识学习，共建我们和谐幸福校园!

谢谢大家!

**全国防灾减灾日心得体会篇七**

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八**

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九**

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十**

5月8日至14日为防灾减灾宣传周。近日，国家减灾委员会办公室、应急管理部发出通知，安排部署今年全国防灾减灾日有关工作。

通知指出，各地区、各有关部门要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习宣传贯彻习近平总书记关于防灾减灾救灾等应急管理重要论述精神，突出“提升基层应急能力，筑牢防灾减灾救灾的人民防线”主题，认真组织开展今年全国防灾减灾日各项活动。

通知强调，基层基础是做好防灾减灾救灾工作、推进应急管理体系和能力现代化的前提，各地区、各有关部门要广泛发动群众、依靠群众，整合资源、统筹力量，切实加强基层应急能力建设，从源头上防范化解群众身边的安全风险，真正把问题解决在萌芽之时、成灾之前，筑牢防灾减灾救灾的人民防线。

通知要求，各地区、各有关部门要根据疫情防控的不同情况，通过网络公开课、新媒体直播、在线访谈等多种形式，面向社会公众普及各类灾害事故知识和防范应对基本技能。要强化灾害风险网格化管理，开展全面系统的灾害事故隐患排查，提出有针对性的整治措施，尽最大可能减轻灾害事故风险。要建立健全基层应急物资保障体系，努力满足可能发生灾害事故的物资需求，确保物资有序调度、快速运输、高效配送、精确溯源。要统筹推进基层应急能力建设，促进乡镇(街道)政府专职消防队、企业专职消防队、志愿消防队、灾害信息员等多元力量发展，综合利用各类灾害预警手段，提高灾害事故应急救援能力。要加强应急避难场所建设，满足辖区居民紧急避险和临时安置需求，修订完善基层各类应急预案，因地制宜开展线上等多种形式的演练活动，促进公众熟悉灾害事故预警信号和应急疏散路径，能够及时转移避险，切实提高人民群众的幸福感、获得感、安全感。

**全国防灾减灾日心得体会篇十一**

防震减灾自从四川地区发生了级的大地震，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十二**

根据xx区行署办公室《关于做好20xx年防灾减灾日有关工作的通知》文件精神，我单位高度重视，及时安排部署，制定，扎实做好了防灾减灾日的各项活动，取得较好成效，现将活动开展情况总结如下：

《关于做好20xx年防灾减灾日有关工作的通知》的文件，要求各单位广泛开展防灾减灾文化宣传活动;积极推进防灾减灾知识和技能普及;认真组织防灾减灾应急演练;深入开展灾害风险隐患排查治理;扎实推进综合减灾示范社区创建工作，我单位全面贯彻落实文件精神。

为切实开展好防灾减灾日的各项活动，单位领导及时召集相关人员召开了专题会议。认真组织学习文件精神，并对\"防灾减灾日\"活动进行了研究部署，对活动期间相关部门的工作职责进行明确，提出具体要求。切实增强了我单位对于开展好此次防灾减灾工作的紧迫感和责任感，为防灾减灾工作的有力、有序、有效开展，奠定了坚实的基础。

在宣传方面，我单位充分利用了横幅、海报、标语等方式进行大力宣传。首先我单位制作了以\"识别灾害风险，掌握减灾技能\"为内容的宣传横幅，悬挂于单位大门口。其次还专门制作了\"防灾减灾\"主题海报，并粘贴于办公区显眼位置。海报内容结合我馆实际，具体从\"地震来了如何避险\"与\"火灾发生了怎么自救\"这两方面展开，内容精炼，切实有效。

**全国防灾减灾日心得体会篇十三**

明天就是5月12日，我们迎来了第七个全国“防震减灾日”。八年前的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。

**全国防灾减灾日心得体会篇十四**

5月12日是全国第x个防灾减灾日，为进一步提高广大师生防灾减灾意识和应急避险潜力，广泛普及各类灾害基本知识。根据上级要求，我校用心开展丰富多彩的“防灾减灾”宣传教育活动，收到了良好的效果，现总结如下：

为确保演练活动落到实处，我校成立了由校长任组长，领导班子成员和各班班主任等为组员的领导小组，并召开领导小组会议，部署演练工作。会上，校园领导要求全体教师首先从思想上要引起重视，增强安全意识，在学生中进行安全意识教育，抓住这次演练机会，提高应对紧急突发事件的潜力。校园领导还着重强调，对于这样的活动，必须要注意安全，保障措施必须要到位，以确保这次演练活动顺利进行。演练活动于5月12日课外活动时间，整个过程既紧张又有条不紊，学生在1——2分钟内就能按规定路线从教室撤到指定地点，提高了师生应对突发事件的潜力。

1、利用主题班会组织学生学习《地震应急小知识》一书，班主任向学生讲授防灾救灾知识，宣传安全教育的.重要性。

2、组织学生分批观看教学片《学生安全预防与自护》，让学生学会避险知识。

3、各班利用黑板报，以“防灾减灾、安全在我心中”为主题，宣传防灾减灾知识。

总之，我校结合校园自身实际，对全校师生进行了抗震减灾、逃生自救等方面的知识宣传和主题教育活动，并进行了紧急疏散演练，增强了师生的安全意识，提高了自救自护潜力，到达了活动的目的，收到良好效果。

**全国防灾减灾日心得体会篇十五**

大家早上好!今天我国旗下讲话的题目是：防灾减灾，警钟长鸣，20\_\_年5月12日，我国四川省汶川县发生了8.0级特大地震，为了纪念这个日子，国务院决定每年的5月12日确定为“防灾减灾日”，今年是第\_\_“防灾减灾日”。

我们的身边不可避免的存在着各种各样的灾害的侵犯和隐患，如台风、暴雨、火灾、地震、雷电、交通事故等等，因此，对我们全体师生而言，提高“防灾减灾”意识显得至关重要。灾害确实可怕，但比灾害更可怕的是无知，我们相信只要认真学习“防灾减灾”的基本常识，提高逃生的自救互救常识，我们完全可以把灾害的损害降低到最低，甚至完全可以避免灾害的发生。

第一，要从课堂内外多种渠道了解灾害的起源以及怎样自救。比如，地震了怎么办?刚才我们进行了演练。既首先要冷静，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，待地震过后再有序地撤离。

第二，除了了解这些知识之外，我们要认真参加学校安排的应急演练活动。学校每学期都会安排一次应急演练，同学一定要重视，而不单单是觉得好玩，应付了事。

同学们，防灾减灾，主要是要增强我们的风险防范意识，保证大家的生命安全。那么，让我们来审视我们的生活学习行为，在每一个行为细节中都靠近安全远离危险。借此机会，我向同学们提出如下要求：

1、上下楼梯靠右行，讲究秩序，轻声慢步，防止踩踏的事件的发生;不在教室、走廊追赶、打闹、大声喧哗。

2、现在春夏交替季节，温差大，同时也是病菌滋生的季节，同学们要注意保暖，教室多通风，勤洗手，注意个人卫生，防止传染病的发生。

3、夏天到来，气温渐高，食物中毒事件有可能增多，同学们不要买过期的、变质的、不卫生的食品，尽量不要在街头小摊上买东西吃。

4、天气渐暖，不要私自下河、塘、水库游泳。在各项运动中要注意运动安全。上体育课和课外活动前准备活动要充分，运动时要注意不能剧烈地碰撞，以免撞伤或摔伤。

5、同学们的所作所为也要有安全意识，不能感情用事。在同学间遇到矛盾时，要冷静、理智，不能发生同学间打架的事件，更不能找外来人解决。

同学们，生命是美好的，生活是多姿多彩的，而要拥有这一切的前提是安全。所以我们一定要时刻加强安全意识，努力增强自我防范能力，做到警钟长鸣。让我们行动起来，识别灾害风险，提高应对能力。

**全国防灾减灾日心得体会篇十六**

今年的5月12日是我国第x个“防灾减灾日”，为了切实做好我县“防灾减灾日”宣传周活动有关工作，根据宝鸡市减灾办《关于做好防灾减灾日各项工作的通知》（宝市减灾委发1号文件要求，结合我县实际状况，按照国家减灾委确定今年活动的主题“科学减灾依法应对”，用心开展丰富多彩的“防灾减灾”宣传教育活动，提高了全民防灾减灾意识，取得了良好的宣传效果。现将防灾减灾宣传周活动开展状况汇报如下：

我县高度重视此次“防灾减灾日”宣传工作，县政府及时召开了协调会，进行安排部署，成立了由县民政局牵头，县委宣传部、教体局、气象局、国土局、住建局、地震局、水利局、农业局、林业局、环保局、公安局、质监局、安监局等14个成员单位宣传小组。各相关部门严格按照统一部署，紧密联系工作实际，制订了具有针对性和操作性的活动安排意见。活动周期间，各相关部门严格按照职责分工，紧紧围绕国家减灾委今年的活动主题“科学防灾依法应对”，牢固树立“珍爱生命，安全第一”的意识，精心组织，周密安排，加强协调配合，组织开展了一系列丰富多彩、群众喜闻乐见、通俗易懂的防灾减灾宣传活动。

各成员单位紧紧围绕“科学防灾依法应对”主题，在宣传活动开展过程中，采取灵活多样的形式，广泛开展了各项防灾减灾宣传教育活动。具体做法如下：

一是开展集中宣传活动。5月12日上午9：00—12：00时，县减灾委员会、民政局、教体局、气象局、国土局、地震局、水利局、农业局、林业局、环保局、公安局、质监局、安监局等成员单位在县政府门前设置集中宣传点开展“防灾减灾日”宣传活动，集中宣传了《突发事件应对法》、《宝鸡公众防灾减灾应急避险指南》、《应对地震灾害——公众自救互救》、《科学应对地震灾害》、《防震减灾法》、《猕猴桃灾害性天气预防技术要点》、《地质灾害防治条例》、《灾害天气防御知识》、《气象科学知识》、《防雷避险知识》、《食品药品突发事件应对知识》等法律法规和应急知识，广大人民群众认真细致观看现场展示的各类防灾减灾知识图片展示牌、翻阅防灾减灾知识资料手册，并咨询现场的宣传人员，整个广场上洋溢着浓厚的“关注生命安全，加强防灾减灾”活动氛围，此次集中宣传活动，悬挂“弘扬防灾减灾文化，提高防灾减灾意识；普及防灾减灾知识，增强防灾减灾潜力；建立省级食品安全示范县，保障群众饮食用药安全；灾害无小事，预防要及时；安全属于你我他，防灾减灾靠大家；山洪灾害防御常识宣传；未雨绸缪抗震设防；灾害伤人又损财，森林防灾保生态；加强病虫害监测防控，确保农业生产安全”等横幅13条，展示防灾减灾展板82块、发放防灾减灾资料、手册1万余份（册），解答群众疑问1000多人次。

二是开展防灾减灾知识“四进”活动。从5月11日到17日，各成员单位除了在车站、广场等人流量大的地方开展防灾减灾知识宣传外，还具体承担了防灾减灾知识“进社区、进机关、进校园、进企业”等四进活动的工作任务，他们利用休息时间，发挥人多优势，挨家挨户发放宣传资料，从而使防灾减灾知识家喻户晓、深入人心。

三是在全县各中小学开展“防灾减灾日”活动。我县各级各类校园在开展“防灾减灾日”宣传周期间，充分利用板报、标语及主题班会活动等方式，向学生宣讲《宝鸡公众防灾减灾应急避险指南》、《防震抗震知识》等应急知识，县气象局向县东关小学捐赠了8套气象模具和《公众防灾应急手册》、《气象防灾减灾》等200多份科普读物，鼓励同学们了解气象知识，使用气象知识。各校园结合各自所在区域环境、灾害发生规律和校园学生特点，进一步修订完善《校园地震应急预案》《校园地震应急疏散方案》和《校园地震应急演练工作方案》，在醒目位置悬挂了《地震应急事件处置信息》和《疏散路线平面示意图》，在楼道、走道、操场等部位设置应急疏散指示标志，确保了师生应急避险安全、有序。5·12前后，全县各级各类校园、幼儿园严格按照“校不漏班、班不漏生”的要求，狠抓应急演练现场管理，精心组织了校园防震避险演练活动。

四是认真开展灾害隐患排查。各相关部门在认真开展“防灾减灾日”各项宣传活动的同时，还以此次“防灾减灾日”宣传活动为契机，对全县安全生产、道路交通、地质灾害、防汛等灾害隐患和防灾减灾薄弱环节进行认真的排查，制订落实整改方案，完善相关应急预案，开展应急演练，5月15日国土局在汤峪镇钟吕坪村开展了一次地质灾害应急避险演练，参与演练的群众165余人。

五是开展防灾减灾救灾宣传报道活动。县委宣传部、县电视台、县信息中心充分利用通讯、电视、政府官方网站，全方位、多角度地开展了防灾减灾救灾宣传报道工作，努力营造了一个良好的宣传氛围。

透过开展防灾减灾宣传系列活动，取得了明显成效。从不同层面进行防灾减灾知识的宣传，进一步唤起了社会各界对防灾减灾工作的高度关注，使更多的人了解防灾减灾知识，掌握了应对突发事件、自救互救、疏散救援的潜力，提高了广大人民群众的安全意识，更加珍惜生命，培养了防震减灾观念。透过认真总结，我们也看到了工作中的不足，防灾减灾知识教育是长期的，要坚持集中宣传与经常性宣传教育相结合，进一步采取多种形式，把宣传深入到社区、机关、企业、校园，使防灾减灾知识家喻户晓，人人皆知。

**全国防灾减灾日心得体会篇十七**

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。

**全国防灾减灾日心得体会篇十八**

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常在商场发生了地震，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。

“呜呜……呜呜……”一阵突如其来的警报声划破了宁静的校园，阚老师一声令下：“赶快钻到课桌下面”。同学们立即抱头，闭眼钻到了课桌下面，牙咬的紧紧的，心一直“扑通”“扑通”直跳。有的胖同学因为体型太大，钻不下去急得把课桌顶了起来;有的因为太着急，把课桌都弄翻了，整个教室顿时鸦雀无声，连一根针掉在地上都听得见。大概30秒后，再次响起了警报声，老师又喊道“同学们快跑”同学们如洪水般涌出教室，虽然走廊很窄，但我们在老师的带领下很有序，大家抱着头，纷纷冲向楼梯。这时，每一层楼都挤满了学生，每一张脸都煞白，心跳也在加速，平时很短的几节楼梯，但今天却感觉像万里长城老跑不到头。两分多钟后，全校一千多名师生顺利的跑到了安全地——大操场上，这时提起的心才从嗓子眼上落了下来，同时传来一句广播声：“今天5.12地震演习到此结束”。这是我校的地震演习，是为了应对再次发生地震时同学们如何安全逃生。虽然大家都知道是演习，但是都很认真。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找