# 2024年5.12全国防灾减灾日心得体会一年级(九篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-07-04

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。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。5.12全国防灾减灾日心得体会一...*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。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。

**5.12全国防灾减灾日心得体会一年级篇一**

“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。

而在我们面临灾难的考验时，是否应让我们好好反省一下，灾难的发生与我们的环境有着很大的关联。对于破坏环境，我们不能在屡教不改了，否则，大自然就将会一点一点的偿还我们，这是多么可怕的一件事!不过，更可怕的还是不顾所有，破坏环境的我们——人类!我们总是为了自己的利益，而忽略了其它的细节，总是在不经意间做出了破外环境的举动，正是因为这些平日里不经意间的举动，而导致了现在的结果。我们用破坏环境获取自己的利益，环境又慢慢地偿还我们，我们再用曾经的利益来换取生命，这种循环，不觉得很可笑吗?

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!

让我们记住这个口号：关爱生命，防灾减灾!

5月12日是我国第\_个全国防灾减灾日，为切实提高师生安全意识和自防自救能力，构建安全和谐校园，\_道中学开展了防震减灾日系列活动。

学校通过多种渠道，深化安全教育宣传活动。组织一次防震减灾日国旗下讲话，由王老师就如何防灾减灾发言。学校给每一位学生发放《防溺水致家长一封信》，要求家长阅读签字后，学生把回执带回学校。全校各班级召开防震减灾日主题班会，各班主任带领学生观看专题片，加强防交通事故、防溺水、防火灾、防地震、防食物中毒、防拥挤踩踏等安全知识，真正使安全知识入脑入心，提升师生安全意识。

组织防震安全疏散演练。5月14日课间操，学校组织了防震安全疏散演练。随着刺耳的警报声，演练正式开始，学生们先在教室就地避险，第二次警报声响起后，各班主任指挥学生从教室撤离，演练过程中学生们猫腰、抱头、小步、快速有序地撤离教学楼，到学校大门口集合。整个过程中，师生都能做到配合默契，快速有序。通过开展演练活动，进一步提升了师生在应对突发事件中的快速反应能力、应急处理能力，积累了实战经验。

通过开展防震减灾日系列活动，对全体师生进行了安全教育再宣传、再强调，增强了师生的安全防护意识，提高了师生的自我防护能力，构建了安全和谐校园。

**5.12全国防灾减灾日心得体会一年级篇二**

进一步加深我对它的了解的是高中地理。那时老师拿着粉笔绘声绘色的讲，地震分纵波与横波，纵波比横波厉害，不仅能在固、液、气，三种物质状态中传播，而且速度也远大于横波。所以当地震来临时，站在院子的你会先上下晃动，再左右摇动......

这种科学的解释丝毫没有减弱我对我对这可怕灾难的恐惧，即使是它的影子。我不大认可这恐惧是与生俱来的，宁愿相信是后天传染的。因为心无畏之源，就会无所畏。

人是靠语言交流的动物，这也是喜怒哀乐的主要来源，所以老人们一般喜换重提旧日往事，于是说着说着，那天就说到了地震。

九六年正月初一凌晨，我刚两百天，四处还黑的厉害，一声电话铃打碎了这个清寂的冬夜，随后，就像洪水，铺天盖地的电话声、传呼声、喊叫声，掩埋了这个昨日依旧祥和的小镇。我看到了人们惊惧的神情，听到了话语中溢出的对这灾难的恐惧。我确信，就是在这时，我，被传染了。

知道地震它是个急性子，说来就来，也不会提前打个招呼，所以大人们什么都没带就冲出来了。妈妈抱着叫大布小布紧紧裹住的我，坐在小推车上，姑姑和奶奶推着小车就头也不回的向东边的空地跑去。后来得知，你说可笑不可笑，奶奶说东边有一棵电线杆子，就有拼了命地推到西边的空地，这才安心。

惶恐的等了一会儿，像是等待地震来临要目睹这一壮观景象似的，直到破晓。人们见地震还没有到，一些胆大的，就跑回家拿粮食和衣物了，包括我奶奶。冒死拿这些不算，还有一些人拿来了鞭炮，噼里啪啦的，不知道是风俗还是什么东西，不但没有缓解人们的惶恐，反倒是吓哭了几个像我这么大的小孩，真令人费解。

后来的几天，人们在惶恐中度过，不敢回家，就住在临时搭的帐篷里。男人们把啤酒瓶倒放在床头，说是能防震。年幼的我还就真的以为，这么个小小的绿瓶子能遏制住这头可怕的野兽。长大后我知道我错了，但我希望我是对的。

月圆之夜，谣言不攻自破。

20\_\_年盛夏，也就是在我七岁那年。晌午，我们一家人还吃着韭菜馅的饺子，我正去端饺子汤，忽地感觉碗橱晃了一下，就在这个感觉发生的同时，我也听到家人大喊“快跑!地震!”忽的一瞬间我就被推搡到了院子的正中央。几分钟后，见无大事，我们就出门来到过道，别的人也都出来了，于是过道沸腾了起来。这是我从小到大所见识到的唯一的一次地震。可能连级别都未必排上，但足以把我吓得半死。一连几天，我都做着关于地震的噩梦，并且半夜从梦中吓醒。

随后也有传言，但都被证实是谣言了。不过对于胆小的我而言，每一场谣言都可能是一场预言，虔诚地防震减灾，然后安全地躲过每一场灾难，或者说是灾难的影子。

**5.12全国防灾减灾日心得体会一年级篇三**

老师们、同学们：

早上好!

同学们，你们还记得20xx年5月12日这一天吗?汶川地震，我们怎能会忘记呢?20xx年5月12日14时28分，四川汶川发生里氏8.0级地震，地震造成将近7万人遇难，37万多人受伤，1万8千人失踪。这是多么巨大的灾难啊!举国悲痛，世界震惊。同学们，为了引起我们对防灾减灾工作的重视，增强灾害风险的防范意识;普及防灾减灾的知识，增强综合减灾的能力。国务院批准，自20xx年起，每年5月12日为全国“防灾减灾日”。

中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。同学们，你们知道都有哪些自然灾害呢?对! 地震、火山喷发、风灾、火灾、水灾、旱灾、雹灾、雪灾、泥石流、疫病等。 作为学生，我们要珍爱生命，最大限度地保护自己，学习必要的防灾减灾知识和避灾自救技能。当我们面对灾难的时候，首先就是要镇静，要善于思考，在任何突发应急事件中都不要慌乱。其次，在平时生活中要多学习防灾减灾的知识，做到有备无患。

今天，我和大家学习一些防震减灾方面的知识：

1、地震发生时，如果你在平房里，要迅速钻到床下或桌下，同时用被褥、枕头、脸盆等物护住头部，待地震间隙再及时离开住房，到安全地点避难。地震时房屋如果倒塌，你在床下或桌下千万不能移动，要等到地震停止后再逃出室外。

2、如果上课时发生了地震，不要慌乱，更不能在室内乱跑。靠近门的同学可以跑到门外;中间的同学可及时躲到课桌下，用书包护住头部，靠墙根的同学用双手护头。等地震间隙，由老师统一指挥，有秩序地疏散到室外。

3、如果已经离开房间，千万不要地震一停就立即回屋取物件。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。第一次地震后，各种建筑物也许被震损或局部震塌，而余震之后通常是大规模的倒塌。

4、地震后被埋在建筑物中时，要鼓起求生的勇气，消除恐惧心理。能自我离开险境的，应尽快设法脱离险境，不能自我脱险时先设法将手脚挣脱出来，清除压在身上的物体，特别是腹部以上的物体，等待救援。同时用毛巾、衣服捂住口鼻，防止烟尘窒息，保持呼吸通畅。注意保存体力，不要大声呼救，除非听到外面有人营救。可用石块敲击物体，以引起人们的注意，尽量减少体力消耗，在可以活动的空间里，设法寻找食品和水，创造生存条件，等待救援。

与此同时，近年来安全教育越来越得到社会各界的重视，小学生安全意识也随之增强，防范能力逐渐提高，但是重特大伤亡事故仍时有发生，安全问题不容乐观。面对每一次残酷的事故，面对每一个鲜活的生命在瞬间逝去，每一个同学都应当视自己的生命为最宝贵的东西，都应当时时关爱自己和他人的生命。那么，今天，利用这个时间，给同学们讲一下安全，希望同学们记住以下几点：

第一、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。

第二、要注意交通安全。学生们一定要严格遵守交通规则，不能跟着汽车跑，横穿马路时要注意来往车辆。

第三、同学们的所作所为也要有安全意识。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，一定要自觉遵守校规校纪。自己解决不了的矛盾，一定要寻求老师的帮助解决。

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。我们应牢固树立安全第一的意识，不断学习防灾减灾知识，努力增强自我防范能力，时刻做到警钟长鸣!

**5.12全国防灾减灾日心得体会一年级篇四**

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!

**5.12全国防灾减灾日心得体会一年级篇五**

今天，爸爸带我去科技馆看防震减灾。走进大门，再来到一厅。我看见一块板上写着地震带给我们的灾害。有火山爆发、铁轨弯曲、心灵创伤、人口死亡等灾难。我眼珠一转，看见旁边有一个创造地震的东西。先把那里的板块合在一起，之后再搭成一样东西，最后抓着两个扶手后，在左右摇晃就出现地震了。

然后，看见又一块板上写着唐山大地震，上面写着唐山大地震死亡24.4万人，是20世纪有史最大的死亡人口。后来，我来到了二厅。二厅有数不清的实验器材。我选了一个连续齿轮。我转动了一个，其他的也转了起来，真神奇。

突然，播声台说3d电影防震减灾要开始了，想看的\'去买一个眼镜。我买好后到看电影的地方，电影就开始播放了。

以前，一个小女孩问爷爷地震时怎么样的爷爷就告诉他了。

很久以前，人还是像以前一样，而许多动物却全都出来跑了。人们却一无所知接下来的灾难。

很快，地震把立交桥等高大的东西全都倒了，海啸、火山爆发也来“新风作浪”，这场灾难轻而易举地夺走了十万人的命。

我看完电影后坐上车子，与爸爸回家了。

地震、海啸、火山爆发都是因为我们班过度砍伐树木，我要告诉大家，不要再砍树，保护地球，保护生态环境吧!

**5.12全国防灾减灾日心得体会一年级篇六**

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!

**5.12全国防灾减灾日心得体会一年级篇七**

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。

**5.12全国防灾减灾日心得体会一年级篇八**

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。

**5.12全国防灾减灾日心得体会一年级篇九**

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多万人死亡与受伤。

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，这个时候，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。如果发生地震的时候你在家里，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。

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。

酸雨，被人们称为“空中死神”，因为人们的工厂排放出的废气，(硫化物)飘到空中，一下雨，便和雨一起下来，就成了酸雨。酸雨会导致湖水变酸，鱼虾类死亡;森林渐渐衰老;农田变贫瘠;一旦滴到文物古迹，珍贵字画上，马上会被腐蚀烂……可见，酸雨对人们的危害有多大!

温室效应就是指大气层中有气体吸收红外线，导致气温升高的一种效应。它的危害也不小，会导致很多人丧失生命，尤其是老人与小孩子。温室效应会使人得哮喘病等肺病，还会引发许多疾病，如脑炎、高烧。并会造成干旱、洪水，粮食减少，许许多多地方财物损失重大。

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，我倡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。

如果先做好了这几点，会减少灾害的发生，或者一旦灾难发生时会挽回不少人的生命。

保护我们的家园——地球，便是保护自己。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!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找