# 5.12防灾减灾宣传周活动总结范文

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-06-12

*我们每个人都必须树立防震减灾意识，并努力将灾害造成的损失降到最低。您知道我们在2024年防灾减灾宣传周中学到什么知识吗？今天小编在这给大家整理了一些关于防灾减灾日宣传周心得感悟，我们一起来看看吧!今天，我和陈征宇去了绍兴科技馆观看了防震减灾...*

我们每个人都必须树立防震减灾意识，并努力将灾害造成的损失降到最低。您知道我们在2024年防灾减灾宣传周中学到什么知识吗？今天小编在这给大家整理了一些关于防灾减灾日宣传周心得感悟，我们一起来看看吧!

今天，我和陈征宇去了绍兴科技馆观看了防震减灾科普展览，了解了地震的一些知识，让我收益匪浅，《防震减灾》观后感。

大家都知道，地震是一种危害极大的自然灾害，那么地震是怎么产生的呢?原来地球地层内部物质会不停地剧烈运动，从而产生一股能破坏岩层的巨大力量，当这股力量积到一定程度时，会使原本呈长方形等形状的岩层弯曲并变形，而岩层一旦承受不住时，它就会破裂，错动，释放出巨大能量，产生强烈震动，这就是地震。

地震的危害极大，它能造成房屋倒塌、桥梁断落、水坝开裂、铁轨变形;它还能使地面出现裂缝、塌陷，喷水冒砂;而更严重的是它能破坏山体等自然物，从而引起山崩、滑坡;它甚至还会引起海啸，造成沿海地区的破坏。地震过后还会引起火灾，水灾和瘟疫。比如说5.12汶川大地震，多少人遇难，就算侥幸活了下来，可是大多都失去了家园，失去了家人和朋友，这是我们这些在蜜罐子里长大的孩子所不能体会到的，他们承受了多大的痛苦啊!

地震的危害虽大，可也不是不可预测的。地震前牛、马赶不进圈,乱蹦乱跳,嘶叫不止,烦躁不安,饮食减少;一些猪羊不吃食,烦躁不安,乱跑乱窜;狗狂叫不止;鸡不进窝,惊啼不止;鸭不下水;家兔乱蹦乱跳,惊恐不安;鸽子在震前数天惊飞,不回巢;密蜂一窝一窝地飞走;老鼠反应最灵敏,在震前一天至数天,老鼠突然跑光了,有的叼着小老鼠搬家;有些冬眠的蛇爬出洞外,上树;鱼惊慌乱跳游向岸边,翻白肚。

当地震来了时我们应怎么做呢?

(1)地震发生时，如果我们在街上走，最好将身边的皮包或柔软的物品顶在头上，无物品时也可用手护在头上，尽可能作好自我防御的准备，并应该迅速离开电线杆和围墙，跑向比较开阔的地区躲避，

(2)如果我们在室内，地震一旦发生，首先要保持清醒、冷静的头脑，及时判别震动状况，千万不可在慌乱中跳楼，这一点极为重要。其次，可躲避在坚实的家具下，或墙角处，亦可转移到承重墙较多、开间小的厨房、厕所去暂避一时。因为这些地方结合力强，尤其是管道经过处理，具有较好的支撑力，抗震系数较大。

(3)地震时如被埋压在废墟下，周围又是一片漆黑，只有极小的空间，我们一定不要惊慌，要沉着，树立生存的信心，相信会有人来救你，要千方百计保护自己。地震后，往往还有多次余震发生，处境可能继续恶化，为了免遭新的伤害，要尽量改善自己所处环境。

(4)我们应设法脱离险境。如果找不到脱离险境的通道，尽量保存体力，用石块敲击能发出声响的物体，向外发出呼救信号，不要哭喊、急躁和盲目行动，这样会大量消耗精力和体力，尽可能控制自己的情绪或闭目休息，等待救援人员到来。如果受伤，要想法包扎，避免流血过多。

(5)我们还应设法维持生命。.如果被埋在废墟下的时间比较长，救援人员未到，或者没有听到呼救信号，就要想办法维持自己的生命，防震包的水和食品一定要节约，尽量寻找食品和饮用水，必要时自己的尿液也能起到解渴作用。

我们的生活中有时候会遇到一些小小的困难。有些地方还会出现地震、洪水、火灾等自然灾害，当然，遇到这些危险后，要有一定的办法逃生，不过最好的办法就是减少这一些灾难。

在这次寒假的星期六，我和爸爸到科技馆去参观了一次防震减灾的科普展览。在这一次展览中演示了我们在遇到地震、火灾后该如何逃生的办法。在这次展览中着重讲的是在发生地震时，我们该使用那种有效的自救逃生方法。首先，在室内时发生地震时，要迅速趴在炕沿下，脸朝下，头靠墙，两只胳膊在胸前相交，右手正握左臂，左手反握右臂，鼻梁上方凹部枕在臂上，闭上眼睛、嘴巴，用鼻子呼吸。之所以这样，是因为墙角和地面会形成三角形空间的地方避震，只有这样，我们才会有安全。看到这里，我想到了在那次汶川发生地震的时候，就是因为有的学校有提前演习的习惯，所以在发生地震的时候，学生们都安全地撤离了，没有发生一些事故。

看完这个科普展后，我感受到了在发生任何灾难时，我们都应该沉着冷静地去面对困难，只有按正确方法去做，就不会有危险。其实地震并不可怕，只要我们在发生地震时沉着冷静地面对灾难，就会有逃生的可能性。有些灾难其实是可以预防的，比如火灾、水灾。

虽然灾难还未降临但我们要防范于未然，多一份安全知识，少一份不必要的损失，让我们多学一点知识，少一点安全隐患。

5月，我办与各办事处和相关学校进行了协商，就系列活动期间，组织疏散演练等活动进行了协商。各示范学校，均表示支持活动开展。5月8日，我办向73个已建成民防工作站的社区下发了活动通知，明确了系列活动期间，各社区要积极开展相关宣传活动，并在5月9日上午鸣放防空警报时段，统一组织疏散演练。

1、形式多样，效果明显

5月3日下午，我办派出人员到下洪社区为居民讲解防灾减灾知识，先后讲解了防空警报的识别、地震逃生、禽流感预防等知识，还在现场向居民发放了人防知识宣传手册，受到了居民的欢迎，日报记者到场进行了采访。

5月9日，津陇和圆梦社区联合组织了疏散演练，日报记者到场进行了采访。

5月12日，区人防办与区相关部门和办事处一起在民富园广场进行了防灾减灾专题宣传，活动时间共发放传单2024张、《市民防灾减灾手册》1000本，并现场解答群众提出的与防空防灾相关的问题，受到了群众的好评，电视台当晚进行了报导。

5月10日上午，解放路小学组织了全校师生进行了以防震为背景的疏散演练，演练过程中组织有序，动作确实。同学们表示，通过演练，学会了逃生知识，自己要把这些知识讲给家长和自己的朋友，让更多人受益。区防办副主任带人到现场进行了指导。

5月19日上午，73个社区进行了疏散演练。各社区均组织正规，行动有序，演练达到了预定目的。市办黄书记到绿地南社区进行了指导。

2、保障工作扎实可靠

为搞好此次活动，区防办进行了认真的分工，社区活动和学校活动安排专人负责指导。为解决社区缺乏活动经费的问题，各社区活动用横幅由区人防办统一制作，并一一送到各社区。

3、做好媒体宣传工作

系列活动中，我们十分重视做好媒体宣传工作。5月8日《鼓城晚报》A05板和A11板对下洪社区和阳光美地幼儿园的疏散活动进行了报导。5月12日晚电视台《夜新闻》、5月13日《日报》头版和A02版对我区民富园广场的宣传活动进行了报道。5月20日《都市晨报》对钟鼓楼社区的演练活动进行了报道。

我校为进一步贯彻落实科学发展观要求，坚持以人为本的思想，营造学校、家庭和社会防灾减灾的宣传氛围，唤起广大师生、学生家长和社会各界对防灾减灾工作的高度关注，增强防灾减灾意识，普及推广防灾减灾知识和避灾自救互救技能，以“加强防灾减灾，创建和谐校园”为主题，紧密结合本校实际、学生认知特点，制定切实可行的活动方案，明确活动目标、组织领导机构，现将活动总结如下：

一、5月5日，学校开辟了“防灾减灾”橱窗宣传专栏，张贴了宣传画，组织全校师生观看。同日的升旗仪式上，政教处号召全体师生做到：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。

二、拟定“防灾减灾”公约并宣布实施。重点从安全防范和逃生等方面做了要求。充分利用晨会、班队会、校报、校园橱窗、校园广播等形式，对学生进行防灾减灾知识宣传和教育。并要求学生将所了解的知识带回家，讲给家人、朋友、邻居听，增强全社会带防范意识。

三、重温防震防火紧急疏散演练，进一步检验了应急反应力量，提高了师生的应急反应能力，增强了防灾减灾意识。本次重点针对了室内进行演练。

四、在校门口围墙处、教学楼正门处张挂宣传标语，树一块警示牌提醒师生增强防灾减灾意识。也引起社会对防灾减灾的关注。

五、5月7日下午第三节全校班会课，以班为单位召开“防灾减灾”主题班会，拟定举办“远离灾害一起行动”的知识竞赛。此项工作在进一步落实之中。

六、充分发挥校“朝华广播室”的喉舌作用，进行了广泛宣传，把“防灾减灾”工作的宣传落到实处，并拟定长期坚持开展下去。

七、进行了校园安全大排查，重点针对饮食卫生，把防食物中毒工作落到了实处。

总之，活动周中，通过形式多样的活动，使师生在活动中进一步增强了防灾减灾意识，提高了避灾自救和互救的基本技能。今后，我们将继续做好防灾减灾的宣传教育工作，建立健全防灾减灾的长效机制。将安全放在第一位，绷紧安全教育这根弦不放松，加强生命教育，让学生安全健康快乐的成长!

地震、海啸、火山喷发等坏消息接二连三通过媒体传来，我们赖以生存的地球似乎显得愈来愈多灾多难。灾害每每发生，极大威胁生命财产安全，甚至带来无法挽回的后果，总不免令人胆颤以致惶恐。灾难造成的不幸，同时也在屡敲警钟：天灾难以避免，突如其来如何应对?

求生，人之本能。面对灾难，许多人往往发现自己并不懂得该怎样逃生，可危急时刻是否具备自救技能，很可能是“生死两重天”的结果。从海地、智利到汶川、玉树所发生的地震，震级都超过了7级，就是在这些被称之为毁灭性的灾害中，一些幸存者创造的生还奇迹，犹如一堂堂“现实版”的防灾教育课，引人反思。

x 年玉树州第一民族中学师生在地震中全部脱险。这所历来重视安全教育的学校，由于前震引起老师重视，及时带领学生撤离，让近900名师生幸免于难。“零伤亡”的奇迹也曾发生在汶川大地震：在紧邻北川的安县桑枣中学，地震一刻，老师急令学生抱头躲于课桌下，震波一过，2024余名孩子和上百名老师，从各教学楼中快速有序冲到操场，包括以班级列队，用时1分36秒!事后人们在惊叹之余才知晓，奇迹的发生并非偶然。一场劫难的避免，与该校曾几经加固校舍自然不无关系，但桑枣师生训练有素的应急表现，正缘于他们坚持了“常态化”的防灾教育和逃生演练，这在许多大城市的名校也未必能做到。

防患于未然，无疑比亡羊补牢来得重要。注重防灾知识与逃生技能的日常培养，就将减少血的教训。2024年底的印度洋大海啸曾无情吞噬数十万生命，但泰国旅游胜地普吉岛的一个海滩上，一位年仅10岁的女孩却成功挽救了百余名游客的生命。当时在海边玩耍的英国女孩蒂莉，发现“大海远处有一波白色巨浪将海天隔成两半，海水开始冒泡发出咝咝声”，凭借老师教的灾害常识，她意识到海啸将至，立即让父母向游人发出警报。几分钟后巨浪排山倒海奔涌而至，转眼吞没海滩，令刚逃到高地的人们后怕不已。在对观察力敏锐的小女孩钦佩之余，防灾教育何等重要显然值得思考。

毫无疑问，国民防灾素质的提高必须从普及防灾应急教育开始。而现实生活中，公众缺乏应对灾害技能的现状反映出这一环节的薄弱。提及防灾教育，有人认为无非是搞几次逃生演练，其实不然，它涵盖了防灾、减灾、预防事故等方面科学系统的教育，包括意识、知识、技能、心理素质的培养和训练。灾害教育在不少发达国家已经普及，公众防灾意识深入人心。譬如地震多发的邻国日本，包括中小学生在内的居民，一到陌生场所都会首先了解紧急通道位置，以便灾害发生时尽快逃生。防灾应急包是日本家庭的常备物品，将其放在家中易取的地方，并定期更换包内快过期的食品。今年3月11日发生在日本东北地区的一场里氏9.0级的大地震再次考验了日本民众的防灾意识和能力。应当承认，比起抗灾救灾的能力，我国公民在防灾减灾方面的意识则相对较弱，相当比例的公众仅能讲出些零星知识。虽然许多中小学近年来已开设安全应急教育课程，但重视程度远远不够。不应否认，国外生存技能教育模式的多样化、系统化值得我国借鉴。

防灾自救技能对于每个人来说，不该是灾难临时方恨少。建立一套完善的安全教育机制，全社会理当担负起责任：尽可能提高公众在危境中自救、互救意识及能力，使常态化的防灾应急教育走进城市、乡村，走进校园、社区……

注重防灾应急教育，就是防灾减灾、就是珍视生命。

以上就是小编整理的5.12防灾减灾宣传周活动总结范文的相关内容，供大家参考学习，想要了解更多更新范文内容，敬请关注范文网。

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