

2023年防震减灾宣传周活动班会总结(大全7篇)

总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它可以使我们更有效率，不妨坐下来好好写写总结吧。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

防震减灾宣传周活动班会总结篇一

活动目的：通过结合“全国防灾减灾日”开展活动，进一步强化学校安全教育工作，帮助学生树立安全意识、掌握安全知识、提高自我保护能力，保证学校的教育教学工作健康有序的开展。

活动要求：各年级中队辅导员布置队员提前收集资料，各中队根据自己学生情况自定活动主题，可根据下发的材料学习，学习后讨论，也可适当在班级里做模拟演练。活动时将各自主题书写在教室黑板上。

活动资料：

一、地震时该怎样办

1、躲在桌子等坚固家具的下面

大的地震晃动时间约为1分钟左右。首先，在重心较低、且结实牢固的桌子下面躲避，并紧紧抓牢桌子腿。在没有桌子等可供藏身的场合，无论如何，也要用坐垫等物保护好头部。

2、不要慌张地向户外跑

地震发生后，慌慌张张地向外跑，碎玻璃、屋顶上的砖瓦、广告牌等掉下来砸在身上，是很危险的。此外，水泥预制板墙、自动售货机等也有倒塌的危险，不要靠近这些物体。

3、将门打开，确保出口

钢筋水泥结构的房屋等，由于地震的晃动会造成门窗错位，打不开门，曾经发生有人被封闭在屋子里的事例。请将门打开，确保出口。

4、户外的场合，要保护好头部，避开危险之处

在繁华街、楼区，最危险的是玻璃窗、广告牌等物掉落下来砸伤人。要注意用手或手提包等物保护好头部。在楼区时，根据情况，进入建筑物中躲避比较安全。

5、地震发生后应当采取哪些自救措施？

大地震中被倒塌建筑物压埋的人，只要神志清醒，身体没有重大创伤，都应该坚定获救的信心，妥善保护好自己，积极实施自救。

a□要尽量用湿毛巾、衣物或其他布料捂住口、鼻和头部，防止灰尘呛闷发生窒息，也可以避免建筑物进一步倒塌造成的伤害。

b□尽量活动手、脚，清除脸上的灰土和压在身上的物件。

c□用周围可以挪动的物品支撑身体上方的重物，避免进一步塌落；扩大活动空间，保持足够的空气。

d□几个人同时被压埋时，要互相鼓励，共同计划，团结配合，必要时采取脱险行动。

e□寻找和开避通道，设法逃离险境，朝着有光亮更安全宽敞的地方移动。

f□一时无法脱险，要尽量节省气力。如能找到代用品和水，要计划着节约使用，尽量延长生存时间，等待获救。

g□保存体力，不要盲目大声呼救。在周围十分安静，或听到上面（外面）有人活动时，用砖、铁管等物敲打墙壁，向外界传递消息。当确定不远处的有人时，再呼救。

二、火灾逃生小常识

一般来说，在高层建筑中遭遇火灾时，首先应该防止窒息和中毒，从消防通道及时逃生。如果火势太大，可以选择卫生间等地方躲避，等待救援。千万不要惊慌失措，贸然跳楼。

1、卫生间是个避难所

如果房间内起火，且门已被火封锁，室内人员不能顺利疏散时，可另寻其他通道。如通过阳台或走廊转移到相邻未起火的房间，再利用这个房间的通道疏散。发生火灾时，实在无路可逃时，可利用卫生间进行避难。因为卫生间湿度大，温度低，可用水泼在门上、地上进行降温。

2、如果房间外面起火，且火势较大，可将门缝用毛巾、棉被等封死，不断往上浇水进行冷却，防止外部火焰及烟气侵入。如果是晚上听到报警，首先用手背去接触房门，如果是热的，门不能打开，否则烟和火就会冲进卧室。如果房门不热，火势可能还不大，通过正常的途径逃离房间是可能的。如在楼梯间或过道上遇到浓烟时要马上停下来，千万不要试图从烟火里冲出。

3、湿毛巾捂嘴匍匐前进

在疏散过程中，应采用湿毛巾或手帕捂住嘴和鼻，防止吸入毒气。由于着火时烟气太多聚集在上部空间，因此在逃生时，不要直立行走，应弯腰或匍匐前进，但石油液化气或城市煤气火灾时，不应采用匍匐前进方式。

因为火灾现场温度很高，可以用浸湿的棉被、毛毯等遮盖在身上，确定逃生路线后，以最快的速度直接冲出火场，到达安全地点。

4、千万注意，不能乘普通电梯逃生。

高楼起火后容易断电，这时候乘普通电梯就有“卡壳”的可能，使疏散失效，反而处于更危险的境地，而且人员在电梯里随时会被浓烟毒气熏呛而窒息。

5、迫不得已不要跳楼

如果多层楼着火，楼梯的烟气火势特别猛烈时，可利用绳索、消防水带，或者用床单撕成条连接起来，一端紧拴在牢固的门窗上，再顺着绳索滑下。

如无条件采取上述自救办法，而时间又十分紧迫，烟火即将威胁生命时，较低楼层（如二楼）可以选择跳楼逃生。但是一定要先向地面上抛下棉被、沙发垫子等物品，以增加缓冲，然后手扶窗台往下滑，以缩小跳楼高度，并保证双脚首先落地。

防震减灾宣传周活动班会总结篇二

1、地震是怎样发生的`

由于地球不断运动和变化，逐渐积累了巨大的能量，在地壳某些脆弱地带，造成岩石突然发生破裂，或者引发原有断层的错动，这就是地震。地震绝大部分发生在地壳中。

2、做好家庭防震准备

(1) 在地震危险区、多震区、已发布地震预报地区的居民须制定家庭防震计划。

(2) 须根据政府或有关部门的防震要求，准备食品和饮料。看一看自家住房是怎样的，有没有不利抗震的地方？摸清周围环境的情况。

(3) 住房的建造质量好不好？是否年久失修？不利抗震的房屋要加固，不宜加固的危房要撤离。住房的结构是否有利抗震？女儿墙、高门脸等笨重的装饰物品应拆掉。

(4) 合理放置家具、物品。把墙上的悬挂物取下来或固定住，防止掉下来伤人。清理杂物，让门口、楼道畅通。把易燃易爆和有毒物品放在安全的地方。固定高大家具，防止倾倒砸人；家具物品摆放做到“重在下、轻在上”。把牢固的家具下腾空，以备震时藏身。准备一个家庭震包，放在便于取到处。

二、遇到地震时的自救求生

大震的预警现象，预警时间和避震空间的存在，是震时人们能够自救求生的客观基础，只要掌握一定的避震知识，事先有一定准备，震时又能抓住预警时机，选择正确的避震方式和避震空间，就有生存的希望。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（旁）、易于形成三角空间的地方，开间小、有支撑的地方，室处开阔、安全的地方。

1、学校的避震

正在上课时，要在教师指挥下迅速抱头、闭眼、躲在各自的

课桌下。在操场或室外时，可原地不动蹲下，双手保护头部，注意避开高大建筑物或危险物。不要回到教室去。震后应当有组织地撤离。必要时应在室外上课。

2、家庭的避震

地震预警时间短暂，室内避震更具有现实性，而室内房屋倒塌后形成的三角空间，往往是人们得以幸存的相对安全地点，可称其为避震空间。这主要是指大块倒塌体与支撑物构成的空间。室内易于形成三角空间的地方是：炕沿下、坚固家具附近；内墙墙根、墙角；厨房、厕所、储藏室等开间小的地方。注意千万不要跳楼，不要站在窗外，不要到阳台上去。

3、公共场所的避震

听从现场工作人员的指挥，不要慌乱，不要拥向出口，要避免拥挤，要避开人流，避免被挤到墙壁或栅栏处。

在影剧院、体育馆等处：就地蹲下或趴在排椅下；注意避开吊灯、电扇等悬挂物；用书包等保护头部；等地震过去后，听从工作人员指挥，有组织地撤离。

在商场、书店、展览、地铁等处：选择结实的柜台、商品（如低矮家具等）或柱子边，以及内墙角等处就地蹲下，用手或其他东西护头；避开玻璃门窗、玻璃橱窗或柜台；避开高大不稳或摆放重物、易碎品的货架；避开广告牌、吊灯等高耸或悬挂物。

4、户外的避震

就地选择开阔地避震：蹲下或趴下，以免摔倒；不要乱跑，避开人多的地方；不要随便返回室内；在行驶的电（汽）车内：抓牢扶手，以免摔倒或碰伤，降低重心，躲在座位附近，地震过去后再下车。

5、遇到特殊危险时的自救方法

燃气泄露时：用湿毛巾后住口、鼻，千万不要使用明火，震后设法转移。

毒气泄露时：遇到化工厂着火，毒气泄漏，不要向顺风方向跑，要昼绕到上风方向去，并尽量用湿毛由捂住中、鼻。

遇到火灾时：趴在地上，用湿毛由捂住口、鼻。地震停止后向安全地方转移，要匍匐，逆风而进。

应注意避开的危险场所：生产危险品的工厂；危险品，易燃、易爆品仓库等。

6、如果被埋压如何处理

震后，余震还会不断发生，你的环境还可能进一步恶化，你要尽量改善自己所处的环境，稳定下来，设法脱险。设法避开身体上方不结实的倒塌物、悬挂物或其他危险物；搬开身边可搬动的碎砖瓦等杂物，扩大活动空间。注意，搬不动时千万不要勉强，防止周围杂物进一步倒塌；设法用砖石、木棍等支撑残垣断壁，以防余震时再被埋压；不要随便动用室内设施，包括电源，水源等，也不要使用明火；闻到煤气及有毒异味或灰尘太大时，设法用湿衣物捂住口、鼻；不要乱叫，保持体力，用敲击声求救。

7、积极参加自救互救

救人方法：挖掘被埋压人员时应保护支撑物，以防进一步倒塌伤人；使伤者先暴露头部，清除其口鼻内异物，保持呼吸畅通，如有窒息，立即进行人工呼吸；被压者不能自行爬出时，不可生拉硬扯，以免造成进一步受伤；脊椎损伤者，搬运时，应用门板或硬担架；当发现一时无法救出的存活着，应立下标记，以待救援。

救人原则：先救近，后救远；先救易，后救难；先救青壮年和医务人员，以增加帮手。

8、灾后特殊情况下的生活小常识

注意饮食和个人卫生。

搭建和居住防震棚要注意防火。

积极投入恢复重建工作。

防震减灾宣传周活动班会总结篇三

活动目标：

通过活动使学生初步了解地震、火山、滑坡和泥石流灾害的成因分布、危害及防御措施。初步了解地震、各种灾害之间的关联性。

活动准备：

收集有关地震的相关材料；排练节目；课件制作等。

活动过程：

一、活动内容

同学们，这次日本大地震，给日本人民带来巨大的伤痛及损失，谁能来说一说你了解到地震的哪些知识？（学生回答）同学们了解还真不少，这次活动我们一起来了解地震是怎么产生的，遇到地震应该如何预防伤害。

二、活动过程

1、各小队相互交流，了解地震的成因。

2、播放地震成因影片。

3、学生出示搜集到的有关地震知识。

学生1：地震是指岩石圈在内力作用下突然发生破裂，地球内能以地震波的形式释放出来，从而引起一定范围内地面震动的现象。大部分地震的发生与地质结构有关。在地壳中有断层，而且断层又具有一定活动性的地带，地震最容易发生。世界上有两大地震带：环太平洋地震带和地中海—喜马拉雅山地震带。

学生2：地震的大小通常用里氏震级来表示。地震释放出来的能量越大，震级越高。震级每增加1级，能量约增加30倍。通常，3级以下的地震，人无感觉，成为微震；5级以上地震，会造成不同程度的破坏，成为破坏性地震。

学生3：地震是一种危害和影响的地质灾害。我国是世界上地震灾害最严重的国家之一，全国大部分省区都发生过6级以上地震。1976年7月28日发生在唐山的7.8级大地震，使这个百万人口的工业重镇，顷刻成为一片废墟。这是20世纪全球破坏性的一次地震灾害。

学生4：我国川、滇、黔接壤地带，该地带现代地壳活动强烈，地震频发，震级高。由于地壳活动强烈，山体中断裂发育，岩石破碎，风化严重，加上干湿季节分明，暴雨集中。促使滑坡、泥石流灾害突发。这次日本发生了9.0级的地震，震后到目前为止，还发生了五次6级以上的余震，以唐山大地震的破坏性更大。

4、初步了解各种地质灾害的关联性。

各种地质灾害既具有各自形成、发展、致灾的规律，各灾害之间以及它们与其他因素之间又有一定的关联性。一个地域内的地质灾害可能有若干种，它们在成因上是有关联的。例

如，在一次灾害发生过程中，往往有一种原发性的主灾诱发其他灾害，例如，地震因毁坏生产和生活设施而成灾，同时造成地裂，并引发火灾，又由于人员伤亡和医疗设施的破坏，可能会引起疫病蔓延等。人类活动及其对自然环境施加的影响，可以间接或直接诱发地质灾害。例如，人类对植被的破坏，使地表径流的水量和速度加大，是泥石流日趋频繁的重要原因。人类大规模的工程活动，造成滑坡等灾害的事件时有发生。

5、地质灾害的防御

当今世界，由于人口快速增长和经济密集发展，加之人类对自然环境的破坏日益严重，地质灾害发生的频度和成灾的强度不断提高。这已引起了世界各国政府和人民的广泛关注。

学生5：加强地质灾害的科学研究，建立灾情监测预报系统。

学生6：加强地质灾害的管理，建立健全减灾工作的政策法规体系。

学生7：实施一些预防措施。例如，提高建筑物的抗震强度；实施护坡工程，防止滑坡和崩塌。除采取工程措施外，还可进行植树造林等综合治理措施，如通过恢复地表植被，改善生态环境，治理水土流失，以减少泥石流或滑坡的发生频率和强度。

学生8：积极开展防灾、减灾的宣传教育，提高公众的环保意识和减灾意识，能够更有效地开展和做好防灾、减灾工作。

6、地震防护演习。

三、班队会小结。

防震减灾宣传周活动班会总结篇四

- 1、通过这次班会，让学生充分认识地震造成的严重危害。
- 2、让学生了解并掌握一些地震的基本知识，教育学生发生地震时不慌张，到安全的地方躲避。
- 3、增强学生自我保护的意识，提高自我保护能力，有利于学生的健康成长。

图片，歌谣

一、主题：弘扬防灾减灾文化，提高防灾减灾意识，创建平安和谐校园

二、地震前准备：

1、地震前有哪些征兆你们知道吗？现在请听童谣《地震前兆》。

地震前兆

震前动物有前兆，人民预防要作好。

牛羊骡马不进圈，老鼠搬家往外逃。

鸡飞上树猪拱圈，鸭不下水狗狂咬。

麻蛇冬眠早出洞，鸽子惊飞不回巢。

兔子竖耳蹦又撞，鱼儿惊惶水面跳。

家家户户都观察，综合异常作预报。

(2) 备好防震应急包。配齐应急物品。家具物品摆放要重的在

下、轻的在上；

(3)将床放在内墙(承重墙)附近，要远离屋梁和悬挂的灯具。

三、地震时自救知识： 1、地震时的避震原则是什么？

(应就近伏在床下、桌下和小跨间房屋里等安全角落，待震后迅速撤离。)

2、地震时怎样自救?(学生讨论交流，再做补充和总结。)

(1)首先要切断电源、气源，防止火灾发生。用枕头或手或坐垫保护头部。

(2)在平房冲出房屋到空旷地带，如果来不及，就在坚硬家具下伏而待定，再伺机转移。

(3)在楼房遵循就近躲避原则。就近躲避到床、桌下登“安全角”或厨房、卫生间、储藏室等小开间内，不要跳楼，待强震过后有序撤离。从高楼撤离时应走安全通道，千万不要坐电梯。

(4)在教室内不要向教室外面跑，抱头、闭眼，躲在各自的课桌下，待地震过后，在老师的指挥下向教室外面转移。在操场室外时，可原地不动蹲下，双手保护头部。注意避开高大建筑物或危险物。

(5)在街道上就地选择开阔地蹲下或趴下，要避开高大建筑物，如：楼房等。

(6)一旦震动停止，就要迅速撤离到安全地方被埋压时最重要的是树立生存信心，沉着冷静。首先挪开头部周围的杂物，保持呼吸畅通，闻到煤气、毒气时，用湿毛巾等捂住口、鼻；用砖、木等支撑残垣断壁，以防余震发生后环境进一步恶化。

不要哭喊，尽可能控制自己的情绪、休息，等待救援人员到来。如果受伤，要用简易的办法包扎好伤口，以免失血太多，造成昏迷。要节约饮食，防震包的水和食品一定要节约使用，发出求救信号时可采用敲击水管的办法。

四、其他防灾措施：

(1)、遇到地震，你知道如何逃生吗？

遇地震，先躲避，桌边床边找空隙，靠在墙角曲身体，抓住机会逃出去，远离所有建筑物，余震蹲在开阔地。

(2)、发生火灾，我们应该如何防护呢？

火灾起，怕烟熏，鼻口捂住湿毛巾，身上起火地上滚，弯腰快步离险境，不乘电梯走楼梯，盲目跳楼会伤身。

(3)、洪水来了，我们应该怎么办呢？

洪水猛，高处行，土房顶上待不成，睡床桌子扎木筏，大树能拴救命绳，准备食物手电筒，穿暖衣服度险情。

(4)、遇到台风，我们需要注意哪些事项？

台风来，听预报，减少出行看信号，听从指挥快快跑，停课停学避风潮，准备食品和衣物，迅速躲进避难场。

(5)、发生泥石流，我们如何躲避？

下暴雨，泥石流，危险之地是下游，逃离别顺沟底走，

横向快爬上山头，野外宿营不选沟，进山一定看气候。

(6)、我们在雷雨天需要注意什么？

阴雨天，生雷电，避雨别在树下站，铁塔线杆要离远，打雷家中也防患，关好门窗断电源，避免雷火屋里窜。

(7)、暴雪天气，你知道我们应该怎么做吗？

暴雪天，怒风吼，最好别往外面走，室外受冻无知觉，千万不能用火烤，冰雪搓洗手和脚，慢慢温暖才见好。

(8)、你知道怎么应对龙卷风吗？

龙卷风，强风暴，一旦袭来进地窖，室内躲避离门窗，电源水源全关掉，室外趴在低洼地，汽车里面不可靠。

(9)、你知道如何对待突发的疫情吗？

对疫情，别麻痹，预防传染做仔细，公共场所要少去，发现患者即隔离，通风消毒餐用具，人受感染早就医。

(10)、怎样防范化学品的危害呢？

化学品，要注意，发生事故别围观，报警说明出事点，遗弃物品不要捡，预防烟火燃毒气，人在风头要离远。

(11)、我们如何防范溺水危险？

防溺水，夏秋季，陌生水域别嬉戏，冬季滑冰更小心，

远离薄冰才安全，游泳活动大人陪，下水之前先热身。

(12)、你知道该如何正确用电吗？

用电器，需谨记，湿手去摸使不得，电源插头不能摸，

电线落地远远躲，电器若是着了火，千万不要用水泼。

五、活动小结：同学们，学习了这么多的防灾减灾知识，你们都记住了吗？这些知识能够帮助我们更加安全、快乐的生活，所以我们一定要记住。当然，也不要忘记和父母、朋友分享这些有用的知识。因为多一个人了解防灾减灾的知识，也就多一分安全的保障。祝你们平安幸福地成长。

一年级以主题班会的形式，让同学们通过活动了解地震灾害的危害及防御措施。初步了解地震、各种灾害之间的关联性，掌握相关的防震减灾知识，提高自我保护意识，明确地震时的疏散路线，提高应对紧急突发事件的能力，尽可能的将损失降到最低。

通过这次主题班会活动，同学们学习到了地震及其相关地质灾害活动的知识，提高了大家对于防震减灾安全意思的重视程度，加深了对自防自救方法的学习，进一步提高了同学们在地震中的逃生自救、互救能力和抵御、应对紧急突发事件的能力。

防震减灾宣传周活动班会总结篇五

1. 让学生初步掌握一些防震知识，学会保护自己。

1、安排文艺委员在黑板上写上本次班会的主题——“珍爱生命 防震减灾”

2、老师事先准备一些地震知识和防震小资料

1

- 1、老师由“5·12”汶川大地震的影响导入本次班会的主题——“珍爱生命 防震减灾”
- 2、小组讨论：自己在地震期间亲身经历的、看到的、听到的事情
- 3、班级交流：请同学起来交流自己在地震期间的感受
- 4、老师小结：我们要“珍爱生命 防震减灾”
- 5、老师宣传有关地震这一自然灾害的知识
- 6、老师宣传防震小知识
- 7、安排防震预演事项。
- 8、老师布置班会课作业：让每位同学以“生命”为话题，写一篇周记
- 9、活动结束

防震减灾宣传周活动班会总结篇六

通过开展一系列的防震减灾、预防灾害活动使少先队员初步了解地震、火山、滑坡和泥石流灾害的成因分布、危害及防御措施。初步了解地震、各种灾害之间的关联性。

收集有关地震的相关材料。

一、宣布活动内容

- 1、少先队员们，这次四川汶川大地震，给四川人民带来巨大

的伤痛及损失，谁能来说一说你了解到地震的哪些知识?(队员回答)

2、队员们了解还真不少，这次活动我们一起来了解地震是怎么产生的，遇到地震应该如何预防伤害。

二、活动过程

1、各小队相互交流，了解地震的成因。

2、播放地震成因影片。

3、出示搜集到的有关地震知识。

地震是指岩石圈在内力作用下突然发生破裂，地球内能以地震波的形式释放出来，从而引起一定范围内地面震动的现象。大部分地震的发生与地质结构有关。在地壳中有断层，而且断层又具有一定活动性的地带，地震最容易发生。

地震的大小通常用里氏震级来表示。地震释放出来的能量越大，震级越高。震级每增加1级，能量约增加30倍。通常，3级以下的地震，人无感觉，成为微震；5级以上地震，会造成不同程度的破坏，成为破坏性地震。

地震是一种危害和影响最大的地质灾害。我国是世界上地震灾害最严重的国家之一，全国大部分省区都发生过6级以上地震。1976年7月28日发生在唐山的7.8级大地震，使这个百万人口的工业重镇，顷刻成为一片废墟。这是20世纪全球破坏性最大的一次地震灾害。

我国川、滇、黔接壤地带，该地带现代地壳活动强烈，地震频发，震级高。由于地壳活动强烈，山体中断裂，岩石破碎，风化严重，加上干湿季节分明，暴雨集中。促使滑坡，泥石流灾害突发。这次四川发生了8.0级的地震，震后到目前为止，

还发生了四次6级以上的余震，比唐山大地震的破坏性更大。

4、地质灾害的防御

(1)如果你正在影剧院、体育馆等处遇到地震时，要沉着冷静，特别是当场内断电时，不要乱喊乱叫，更不得乱挤乱拥，应就地蹲下或躲在排椅下，注意避开吊灯、电扇等悬挂物，用皮包等物保护头部，等地震过后，听从工作人员指挥，有组织地撤离。

(2)地震时，你正在商场、书店、展览馆等处，应选择结实的柜台、商品(如低矮家具等)或柱子边，以及内墙角处就地蹲下，用手或其它东西护头，避开玻璃门窗和玻璃橱窗，也可在通道中蹲下，等待地震平息，有秩序地撤离出去。

(3)正在上课的学生，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，地震后，有组织地撤离教室，到就近的开阔地带避震。

(4)正在体育场上课的，应立即停止上课，稳定队员情绪，防止混乱拥挤，有组织有步骤地向体育场安全地带疏散。

5、震时的自救四大常识

(1)大地震时不要急

破坏性地震从人感觉振动到建筑物被破坏平均只有12秒钟，在这短短的时间内你千万不要惊慌，应根据所处环境迅速作出保障安全的抉择。如果住的是平房，那么你可以迅速跑到门外。如果住的是楼房，千万不要跳楼，应立即切断电闸，关掉煤气，暂避到洗手间等跨度小的地方，或是桌子，床铺等下面，震后迅速撤离，以防强余震。

(2)人多先找藏身处

学校，商店，影剧院等人群聚集的场所如遇到地震，最忌慌乱，应立即躲在课桌，椅子或坚固物品下面，待地震过后再有序地撤离。教师等现场工作人员必须冷静地指挥人们就地避震，决不可带头乱跑。

(3) 远离危险区

如在街道上遇到地震，应用手护住头部，迅速远离楼房，到街心一带。如在郊外遇到地震，要注意远离山崖，陡坡，河岸及高压线等。正在行驶的汽车和火车要立即停车。

(4) 被埋要保存体力

三、队会小结。

防震减灾宣传周活动班会总结篇七

1、使学生了解有关地震的基本知识。

2、使学生掌握避震要点，提高学生的自救、自护能力。

1、学生课外搜集资料了解地震的有关知识。

2、组织学生观看vcd《地震揭秘》、《直面地震》等宣传光盘。

1、教师谈话导入。中国地震局发布的《国家防震减灾规划(20xx年-20xx年)》指出:中国是世界上地震活动最强烈和地震灾害最严重的国家之一。中国占全球陆地面积的7%，但20世纪全球大陆35%的7.0以上地震发生在中国;20世纪全球因地震死亡120万人，中国占59万人，居各国之首。紧邻北川的四川安县桑枣中学，在“5.12”大地震中全校2200多名学生、上百名老师成功疏散无一伤亡，这得益于平时的多次演习;中国救援医学创始人李宗浩哀叹于汶川地震中人们对一些必备救助常识的缺乏，很多病人因救助方法不当而造成终生

辗转于床榻上的截瘫。这充分说明掌握防震逃生与救助技能对一个人的终身发展是多么重要。

2、介绍一下地震常识。

(1)地震是怎么回事?(播放课件)地震是人们平常所说的地动,是通过感觉或仪器察觉到的地面震动。它与风雨电一样,是一种极为普遍的自然现象,是地壳运动的一种表现形式。它的发生,是由于地壳运动过程中,来自天体的、地球内部的、外部的、以及地球自转速度的变化,导致地壳不同部位出现受力不均衡,分别受到挤压、拉伸、旋扭等力的作用,在那些地应力集中区,比较脆弱的地方,就容易破裂,引起断裂变动,地震也就随之发生了。

(2)什么叫震源、震中、震源深度?(学生根据搜集的资料汇报)地震都发生在地壳和上地幔中,我们把地球中发生地震的地方叫做震源。理论上常常将震源看成一个点,而实际上它是具有一定规模的一个区域。震中是震源在地面上的投影。实际上震中也不是一个点,而是一个区域,即震中区。震源深度是从震源到地面的垂直距离。根据震源深度可以把地震分为浅源地震、中源地震和深源地震。

(3)地震多发生在什么地方?(播放课件)地震的发生是受着地质构造这个条件控制的。因此,地震的分布,多发生在那些活动构造体系内的活动构造带上,而且主要分布在存在着活动断层的地方。也就是说,地震的发生主要与活动断层有关。

3、地震时怎样开展自救。(学生汇报,教师整理)

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(旁)、易于形成三角穿间的地方,开间小、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,保护头部、眼睛、掩住口鼻。避开人

流，不要乱挤乱拥，不要随便点灯火，因为空气中有易燃易爆气体。地震预警时间短暂，室内避震更具有现实性，而房屋倒塌后形成的三角穿间，往往是人们得以幸存的相对安全地点，可称其为避震空间。这主要是指大块倒塌与支撑物构成的空间。室内易于形成三角空间的地方是：床下、坚固家具附近；内墙墙根、墙角；厨房、厕所、储藏室等开间小的地方。切记：不要跳楼不要站在窗外不要到阳台上去。

4、演示活动教师演示怎样在室内避震，学生演练室内避震。

5、教师总结。

四、班会结束。