

2023年中学生防震减灾手抄报内容(通用5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

中学生防震减灾手抄报内容篇一

通过开展防灾减灾宣传周的系列宣传教育活动，普及各类灾害基本知识和防灾避险、自救互救基本技能。深入推进防灾减灾知识进学校、进课堂，切实提高学生的安全防范意识和自我保护本事。

二、活动主题：

减少灾害风险、建设安全城市

三、活动时间：

5月11日--5月20日

四、活动资料：

2、学校液晶屏中做好宣传，时间：5月11日

4、利用晨会课组织班级看相关视频(具体跟颜东明教师联系))

5、晴沙广播站做一期防震减灾活动主题报道，

- 6、做一个家校联动关于防震减灾活动问卷调查
- 7、邀请县环保局做一个专题讲座(5月13日，星期三)
- 8、组织发放相关防震减灾的资料。

五、活动要求：

1. 各班在晨会和班队课中要以“防灾减灾日”和“防灾减灾宣传周”为主题有针对性地开展教育活动。
2. 学校要上下联动，密切配合，周密安排演练程序，做好演练活动过程的安全防范工作，确保演练活动安全、规范、有序。
3. 各年段要本着安全无小事，本着对学生、对年段、对自我高度负责的态度，认真落实学校安排的“六个一”教育活动，确保“防灾减灾日”和“防灾减灾宣传周”活动取得实效。

中学生防震减灾手抄报内容篇二

1. 了解有关地震的基本知识，使学生做个防震减灾知识的小宣传员
2. 掌握避震要点，提高自救、自护能力
3. 培养学生动手动脑的能力及团结协作的精神

一、宣布班会开始：

同学们大家好！谁都知道”天有不测风云，人有旦夕祸福“。地震属于自然灾害，是人类无法抗拒的。

二、自救比赛

1、演示：在家庭怎样避震，地震时在楼房内的应急避震：

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，可躲藏在坚实的家具下，或墙角处，也可转移到开间小的厨房、厕所去暂避一时。因为这些地方结合力强，尤其是管道经过的地方，具有较好的支撑力，抗震系数大。总之，震时可根据建筑物的布局和室内状况，审时度势，寻找安全空间和通道进行躲避。因熟睡来不及躲避者，应当”伏而待定“，切勿仰卧，侧过身来也能争得生存的机会。

住平房避震时，行动要果断，就近躲避，或紧急外出，切勿往返。如果处于房门附近，室外无保障，无危房或狭巷、可立即跑出室内，已冲出室外的人在短的时间内，不要急于返回室内。要避开□bikai□高大建筑物，及时转移到安全的地方，要避开□bikai□桥梁、危岩滚石地带，到桥下避震更是错上加错。来不及跑出房，要迅速贴屋角趴下，脸朝下，头近墙壁，两只胳膊在胸前相交，右手正握左臂，在手反握右臂，鼻梁上方、两眼之间的凹部枕在臂上，闭上眼睛、嘴，用鼻子呼吸。这样即使房子倒塌，由于有残墙和家具可支撑，亦免伤亡或窒息。

2、抢答：在学校怎样避震：

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。

3、演示：在公共场所怎样避震：

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；在商场、书店、展览馆、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、吊灯等高耸后悬挂物。

4.班会活动方案、演示：在户外怎样避震：

就地选择开阔地避震蹲下或趴，以免摔倒；不要乱跑，避开人多的地方；用书包等保护头部；不要随便返回室内。避开高大建筑物或构筑物：楼房，特别是有玻璃幕墙的建筑；过街桥、立交桥上下；高烟囱、水塔下；避开危险物、高耸或悬挂物：变压器、电线杆、路灯等；广告牌、吊车等。

5、演示：在野外怎样避震：

避开山边的危险环境避开山脚、陡崖，以防山崩、滚石、泥石流等；避开陡峭的山坡、山崖，以防地裂、滑坡等。躲避山崩、滑坡、泥石流：遇到山崩、元旦主题班会活动方案滑坡，要向垂直与滚石前进方向跑，切不可顺着滚石方向往山下跑；也可躲在结实的障碍物下，或蹲在地沟、坎下；特别要保护好头部。

6、抢答：地震时遇到特殊危险怎么办：

燃气泄漏时：用湿毛巾捂住口、鼻，千万不要用明火，校园安全主题班会震后设法转移。

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

毒气泄漏时：遇到化工厂着火，毒气泄漏，不要向顺风方向跑，要尽量绕到上风方向去，并尽量用湿毛巾捂住口、鼻。

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。

7、如果被埋压怎么办：

搬动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，保存体力，用敲击声求救。

中学生防震减灾手抄报内容篇三

- 1、了解有关地震的基本知识。
- 2、掌握避震要点，提高自救、自护能力。
- 3、消除地震恐慌，知道地震不可怕，培养学生只要团结，就会战胜一切困难的信心。

一、宣布班会开始：

同学们大家好！谁都知道“天有不测风云，人有旦夕祸福”。地震灾害属于自然灾害，它是世界上造成经济损失最严重和人员伤亡最多的自然灾害之一。地震一个悲痛的话题！2008年5月12日14时28分，四川省汶川县发生里氏8.0级地震，并且还引发了大面积山体滑坡和泥石流等严重地质灾害。这次大地震共造成人员死亡和失踪近八万人，伤几十万，是中国成立以来破坏性最强、波及范围最大的一次地震，其破坏之严重、人员伤亡之多、救灾难度之大均为历史罕见。2011年3月10日云南盈江县发生了5.8级地震，最近日本也发生了8.8级大地震。可以说地震是人类无法抗拒的。今天的班会我们来全面地了解地震有关知识，做好防震安全教育，并进

行一次地震逃身演练。

1、提问:你是否听到过地震的消息?讲给大家听一听。

2、谈话:关于地震,你想知道哪些问题?

二、地震知识讲解(多媒体出示图片)

(1)地震发生时,大的晃动时间约为1分钟左右。我们要先考虑人身安全,无论如何,也要保护好头部。

(2)、在家里地震时可暂躲在牢固的床、桌子等坚固的家俱下,或躲在楼房卫生间等小空间房内。随手用物件护头以免砸伤或被泥沙烟尘呛住。

(3)、父母如果正在用火用电时,要立即灭火和断电,防止烫伤、触电和发生火情。

(4)、住在高层楼房里时,不要向阳台跑,尤其不可跳楼。

(5)、正在上课时,学生应躲在课桌和小床下,不要乱跑和擅自离开学校。

(6)、在街道上的行人,不要躲避在电线变压器、烟囱及高大建筑物附近。

三、地震发生后,我们应该怎做呢?

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。

1、在房屋里,则赶快到安全的地方,如躲到书桌、床底下。在家里,可选择空间小的卫生间、墙角,依靠上下水管道的支撑,减少伤亡。一般来说,不要跑出建筑物,最好就近找个安全处躲避,待地震后,如果需要疏散,再沉着离开。

3、地震时，如已被砸伤或埋在塌物下面，应先观察周围环境，寻找通道，千方百计想办法出去。若无通道，则要保存体力，不要大喊大叫，要静听外面的动静，如听到有人走过的声音，可敲击铁管或墙避使声音传出去，以便救援。

四、听歌曲《万众一心众志成城》

引导学生正确看待地震，地震不可怕，相信只要团结，就会战胜一切困难。

五、教师组织学生进行避震自救演练。

教师哨响发出地震警报，学生迅速躲藏在桌子下面；后教师哨响表示强烈晃动结束，学生有秩序地按学校规定路线快速撤出教室。

六、教师总结：

这次班会，我们知道了很多知识，如何及时的进行自救，并进行了一次逃身演练，全体学生撤离教室用时近2分钟，比较成功。总之，地震时我们要保持冷静，震后走到户外，避震位置十分重要。同时要相信地震不可怕，只要团结，就会战胜一切困难。

中学生防震减灾手抄报内容篇四

经过本次班会，使学生在欢乐的活动中掌握防灾减灾安全知识，增强学生的安全防范意识，提高学生的自护自救本事，减少灾难事故的发生，促使中学生的健康成长。

二. 班会准备：

1、让同学们收集有关灾难事故的新闻。

- 2、组织学生排演节目。
- 3、选好及训练班会主持。
- 4、了解一些防灾安全知识。

三. 班会过程:

1、宣布班会开始:

同学们大家好!谁都明白“天有不测风云，人有旦夕祸福”。古往今来，无论人类社会如何发展，灾难事故总是不断发生，威胁着人类的生命和财产安全。

虽然灾害事故不可能完全消除和避免，可是国内外的很多实践证明，灾害事故是能够防范的，有效的防护措施能降低灾害事故所带来的损害。所以，我们必须经过后天的专业训练，有意识地不断练习自我保护技能。期望经过这节班会，有更多的同学能自觉学习或有组织地学习关于地震方面的防灾自救知识，珍爱生命，防患于未然。

2、介绍相关知识:

在学校怎样避震：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。

在公共场所怎样避震：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；在商场、书店、展览馆、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、吊灯等高耸后悬挂物。

在户外怎样避震:就地选择开阔地避震蹲下或趴,以免摔倒;不要乱跑,避开人多的地方;用书包等保护头部;不要随便回到室内。避开高大建筑物或构筑物:楼房,异常是有玻璃幕墙的建筑;过街桥、立交桥上下;高烟囱、水塔下;避开危险物、高耸或悬挂物:变压器、电线杆、路灯等;广告牌、吊车等。

地震时遇到特殊危险怎样办:燃气泄漏时:用湿毛巾捂住口、鼻,千万不要用明火,震后设法转移。遇到火灾时:趴在地上,用湿毛巾捂住口、鼻。

地震停止后向安全地方转移,要匍匐、逆风而进。毒气泄漏时:遇到化工厂着火,毒气泄漏,不要向顺风方向跑,要尽量绕到上风方向去,并尽量用湿毛巾捂住口、鼻。

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。

如果被埋压怎样办:搬动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,保存体力,用敲击声求救。

3、介绍我国地震工作的基本状况;

我国地处太平洋板块和印度板块之间,地壳构造运动强烈而复杂,是全球大陆地震活动水平的地区。近年来,国家对防震减灾科学技术研究高度重视,投入不断增加,保障更加有力。实施了“中国数字地震观测网络项目”“中、国地壳运动观测网络”等重大项目。目前,集观测、实验、研发为一

体的地震科技创新平台已经初步构建，成效明显。一大批优秀地震科技成果获得国家自然科学奖、技术发明奖和科技提高奖。我国自行研制开发的宽频带数字化地震仪，不仅仅广泛应用于我国地震台网建设，还出口到十多个国家和地区。我国利用空间技术监测和研究地壳运动的科技水平已经进入国际先进行列。我国在世界地震科学界的地位日益提升，影响不断扩大，在国际一流学术刊物上有论文，在国际重要学术组织里有专家，在大型国际会议上声音。目前，与我国开展地震合作与交流的国家和地区已超过50个。

4、使学生学会确定地震前的预兆：

人的感官能直接觉察到的地震异常现象称为地震的宏观异常。地震宏观异常的表现形式多样且复杂，异常的种类多达几百种，异常的现象多达几千种，大体可分为：地下水异常、生物异常、地声异常、地光异常、电磁异常、气象异常等。

地震前兆诗歌：

地下水异常：井水是个宝，前兆来得早。

无雨水质浑，天旱井水冒。

水位变化大，翻花冒气泡。

有的变颜色，有的变味道。

动物异常：

震前动物有预兆，密切监视最重要。

骡马牛羊不进圈，鸭不下水狗狂叫。

老鼠搬家往外逃，鸽子惊飞不回巢。

冰天雪地蛇出洞，鱼儿惊惶水面跳。

地光和地声：（地光和地声是地震前或地震时从地下或地面发出的光亮及声音，是重要的临震预报。）

临震前，一瞬间，地声隆隆地光闪。

大震将至要果断，迅速行动快避险

四. 班会小结：

1、班会成果：

高度重视，精心组织。相关教育部门和各单位要高度重视此次防震减灾科普宣传教育活动，以对广大师生员工生命财产安全高度负责的精神，切实加强领导，按照活动资料，精心组织实施，确保活动效果。创新形式，丰富资料。

各班级应结合实际，在落实好学校组织的集中宣传教育的基础上，要采取灵活多样的形式，增强防震减灾宣传教育活动的感染力和吸引力。增强中学生的防震减灾的意识，时刻培养危机来临时的应变本事，始终做到临安思危，处变不惊。

中学生防震减灾手抄报内容篇五

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。

(队会开始仪式)

1、教师谈话导入。

中国地震局发布的《国家防震减灾规划(2006年—2020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

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。

(队会结束仪式)