

地震科普讲座心得体会 观看地震科普携手同行有感(汇总8篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

地震科普讲座心得体会篇一

今天，我认真观看了“地震科普携手同行”主题活动启动仪式的直播，我收获满满。防震减灾的意思是预防地震，减少灾难，保护生命和财产是人们都希望的。可是大家都知道，灾难来无影去无踪，而且无情无义。为了保护人民生命财产的安全，科学家们发明出很多探测仪器，如果有地震，仪器就会显示出来，提醒人们及时转移。

在今天的直播中，我深入了解了地震波。地震波是从地球深处传出来的，而且会越来越剧烈，会将处在震源区域的所有房屋、树木等倒塌毁坏。地震给人们带来的只有不幸，虽然我们这里从没有发生过一次毁灭性的地震，让我们不必为地震发生而心寒胆战，但是中国有23条地震带，每时每刻都有可能发生地震，所以我们要学习关于地震的知识，天灾是不可避免的，但团结的力量是强大的，让我们一起携手防震减灾，让我们的生活更加美好。

地震科普讲座心得体会篇二

一个消息像风一样荡进了我的耳中。我一听，吃了一惊，心想：今天竟然要举行地震演练！

下午，地震演练开始了。一阵刺耳的警报声划过我的耳边，我连忙跑到桌子下面，把桌肚的书包拉了出来，蒙到了头上。

随着警报声的结束，我们从桌子下面爬了出来，等我们放好书包，老师告诉我们：“地震演练分两个部分，是避震演练和疏散演练，地震演练刚结束。”

过了一会儿，刺耳的警报声又响起了。我们像一股湍急的河流，迅速地涌向门外。走到了走廊上，同学们井然有序地列成了四队。我们双手抱着头部，一路小跑，跑到了楼梯口。终于到了我们班！我们跑下了楼梯，继续向操场奔去，操场不远了，同学们个个都像发现宝藏似的，像离弦的箭一样冲进操场。到了操场中央，我们重新汇合成了四队。

地震演练圆满结束了。

地震科普讲座心得体会篇三

为了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，我校积极开展了一系列“防灾减灾”教育宣传活动。

1. 为了保证活动顺利有效的组织实施，学校领导班子讨论与研究宣传周活动的内容、要求、目标，制定《学校“防灾减灾日”宣传周活动方案》，并按方案要求，具体组织宣传周的各项活动。

2. 积极宣传，营造氛围。

我校按照县局的要求，做好《关于开展20__年防灾减灾宣传周活动的通知》的宣传学习。高度重视“防灾减灾日”的宣传工作，学校利用升国旗仪式进行了以《如何防震减灾》为主题的国旗下讲话，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，从我做起。做好宣传教育工作，营造安全教育活动氛围。

1)、在校园操场、护栏等处悬挂安全横幅。

2)、由学校法安科绘制两块有关“5·12防灾减灾”内容的宣传展板，于5月8日—13日在学校进行集中宣传。组织全校师生学习。

3)led滚动展示5·12防灾减灾活动主题。

3. 各班学生搜集相关安全教育的资料，让学生能够从中引起注意，并获得相关安全知识，加强学生之间的互相交流与学习，提高认识，共同进步。

4. 各班开展以“防灾减灾从我做起”为主题的主题班会。通过开好主题班会，对学生进行防骗、防震、防火、防雷电、交通事故、溺水等安全教育，让学生将安全牢记在心中。

5. 一至六年级学生制作以“防灾减灾”为主题的手抄报比赛。将优秀作品做成精美的宣传栏，并组织学生参观学习。

6. 开展一次全校“防震减灾”安全演练活动。

本次演练有两个意义：第一为了让同学们具有防震的能力，提高防震意识。地震时要沉着冷静，要有智慧；要听从指挥，不能拥挤。第二通过此次活动，学校领导讲解了守护生命十大黄金法则，多了解防震的知识，提高自护能力。例如：遇地震，先躲避，桌子床下找空隙。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。通过这种形式，让学生学到更多的救生知识。

7. 向全校学生发放一张“防灾减灾”致家长一封信。要求老师先带领学生集中学习，回家后学生与家长再次学习。

8. 各班、各科室组织开展一次“火眼金睛搜索隐患”活动，学校全体师生认真分析了目前安全工作现状，针对防震、防火、防雷电以及校园伤害、交通、溺水、用电等事故的薄弱环节进行安全自查，对可能存在的问题做好记录，进行了及时的整改，使学校的安全教育真正落到实处。

通过开展“防灾减灾日”系列活动，对全体学生进行了安全教育再宣传，再动员，再强调。进一步增强了我校师生防灾减灾意识，程度防止灾害的发生、保障我校师生的生命安全和健康生活，确保校园安全稳定。在以后的学校工作中，还将一如既往的将安全放在第一位，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。

地震科普讲座心得体会篇四

震后很有可能余震，而且余震的位置未必是震源很近的位置。所以学习自救是地震后很重要的措施之一。

地震发生时，至关重要的是要有清醒的头脑，镇静自若的态度。只有镇静，才有可能运用平时学到的地震知识判断地震的大小和远近。近震常以上下颠簸开始，之后才左右摇摆。远震却少上下颠簸感觉，而以左右摇摆为主，而且声脆，震动小。一般小震和远震不必外逃。

由此可见，地震，虽然目前人类还不能完全避免和控制，但是只要能掌握自救互救技能，就能使灾害降到最低限度。总结有以下几点：

1. 保持镇静在地震中十分重要，有人观察到，不少无辜者并不因房屋倒塌而被砸伤或挤压伤致死，而是由于精神崩溃，失去生存的希望，乱喊、乱叫，在极度恐惧中“扼杀”了自己。这是因为，乱喊乱叫会加速新陈代谢，增加氧的消耗，使体力下降，耐受力降低；同时，大喊大叫，必定会吸入大量烟尘，易造成窒息增加不必要的伤亡。正确态度是在任何恶

劣的环境，始终要保持镇静，分析所处环境，寻找出路，等待救援。

2. 止血、固定砸伤和挤压伤是地震中常见的伤害。开放性创伤，外出血应首先止血抬高患肢，同时呼救。对开放性骨折，不应作现场复位，以防止组织再度受伤，一般用清洁纱布覆盖创面，作简单固定后再进行运转。不同部位骨折，按不同要求进行固定。并参照不同伤势、伤情进行分类、分级，送医院进一步处理。

3. 妥善处理伤口挤压伤时，应设法尽快解除重压，遇到大面积创伤者，要保持创面清洁，用干净纱布包扎创面，怀疑有破伤风和产气杆菌感染时，应立即与医院联系，及时诊断和治疗。对大面积创伤和严重创伤者，可口服糖盐水，预防休克发生。

4. 防止火灾地震常引起许多“次灾害”，火灾是常见的一种。在大火中应尽快脱离火灾现场，脱下燃烧的衣帽，或用湿衣服覆盖身上，或卧地打滚，也可用水直接浇泼灭火。切忌用双手扑打火苗，否则会引起双手烧伤。消毒纱布或清洁布料包扎后送医院进一步处理。

地震科普讲座心得体会篇五

一个阳光明媚的早上，我们学校突然响起了地震警报。同学们有的赶紧拿起书包盖在头上躲到桌子下；有的拽起书包躲到厕所里；还有的同学，用手盖住头就往楼下跑。

真的地震了吗？原来只是我们学校开展地震演练的活动。警报解除后，大家听老师讲地震发生时的安全知识。老师问：“如果地震发生了，该怎样保护自己吗？”同学们七嘴八舌地回答：“拿起书包盖在头上躲到桌子下。”“拿起书包躲到厕所里。”

老师的话我们默默地记在心上。是啊，如果在生活中我们都能有所准备，平时多学点应急自救方法，当发生像地震这样的大危害时，我们的损失就没有那么多了。

地震科普讲座心得体会篇六

我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。

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；蜜蜂一窝一窝地飞走；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。

(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。

地震科普讲座心得体会篇七

哦！原来是宜昌市实验小学在开展防地震演习。

5月11日下午我们看了防地震知识录象片，老师也告诉我们了演习时要注意的事项，我们的一切行动必须听从老师的指挥。要抱头蹲在桌子下面，不要蜂拥往教室外跑，以免挤伤或发生踩事件。5月12日上午老师又一次的给我们强调了下午演习时须要注意的事项，叮嘱我们千万要注意安全，毕竟是生命第一嘛！

警报解除了，我们赶快跑到操场上去，我看见我班的王墨竹“王大学士”手里竟然还拎着一个包，我想：他可真是的，一个演习还把包给带着，是保护包重要还是保护人重要啊。我又一想，他还挺对的，如果地震要是真的来了，我们能拿点什么东西还是要拿点什么东西哦！

这次防地震演习，让我知道了许许多多的自救方法。比如说，挪开脸前、胸前的杂物，消除口、鼻的灰尘；用可移动的物体支撑身上的物体；当听到外面有声响是应进行呼救；若无法脱险，应保存体力，等待求援等等。

我一定要向更多的人宣传地震来了以后应该怎样自救，万一地震来了就不会有更多人茫目的乱跑了。

地震科普讲座心得体会篇八

20__年5月12日14时28分04秒，一个凝聚着哀伤，承载着悲痛的时刻，一个中华儿女永远无法忘怀的时刻！

还记得那日的四川本是风和日丽、阳光明媚、鸟语花香、生机勃勃，然而却在那一瞬间，8级强震猝然袭来，大地颤抖、山河错位、满目疮痍、生离死别，西南处，国有殇！这是新中国成立以来破坏性最强、波及范围最大的一次地震。地震重创约50万平方公里的中国大地！

截止20__年4月25日10时，遇难69227人，受伤374643人，失踪17923人，其中四川省68712名同胞遇难，17921名同胞失踪，共有5355名学生遇难或失踪。直接经济损失约达8451亿元。这是中华人民共和国成立以来影响最大的一次地震。

于此可见地震带给我们的危害是巨大的，而地震是自然灾害，是无法避免的，是我们人类最大的敌人。虽然我们无法避免，但是随着社会的发展，我们应该懂得用科学的道理，使用的

办法来保护自己，减少灾害，避免威胁到自己的生命。下面我们一起来了解如何用科学的方法来防震减灾，保护自己，保护家园。

地震来临前，地下水，动物都会有一些异常。只要我们用心观察就会发现地下水冒泡、发浑、变味等。而动物则是乱蹦乱跳、惊恐不安等，这些都是地震来临前的征兆。在地震来临前，我们要掌握防震减灾知识，提高自我保护意识；明确地震时疏散路线和避震场所；清楚楼道和门前杂物；妥善处置屋内易燃易爆物品，关闭煤气，切断电源，熄灭炉子火等；衣袋里装上家庭成员名单、工作单位、通讯密码等；有确切的要写明血型。

地震发生时，从地震开始到房屋倒塌，一般有12秒钟，此时要保持冷静，要做到以下几点：

能撤离时，迅速有序地疏散到选定的安全地区，不要拥挤在楼梯和过道上。

来不及撤离，应就近避震，震后再迅速到安全地方。例如：在家里可躲在床或书桌下面或较小的房间，如卫生间。在教室可躲在书桌下或墙角边。在影剧院和饭店可躲在椅子下。

撤离到室外或正在室外的人员要选择空旷地带避难。

避震时要注意保护头部，如枕头、脸盆、书包等顶在头顶，或用双手护住头部。

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

我相信如果每个人都能做到，那我们在灾难面前便显得不再是那么渺小，在灾难面前绝不再低头。防震减灾，共创美好

家园！