

科普的活动与感悟 地震科普携手同行活动心得感悟(精选5篇)

心中有不少心得感悟时，不如来好好地做个总结，写一篇心得感悟，如此可以一直更新迭代自己的想法。优质的心得感悟该怎么样去写呢？那么下面我就给大家讲一讲心得感悟怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

科普的活动与感悟篇一

不要慌乱并引得学生有秩序地逃离现场。人数、活动总结。

防震演习中，同学们能沉着冷静，用书包或者其他能保护头部的物件遮住脑袋，钻到桌子底下，或跑到教室的墙角。老师组织学生有序地离开教室，撤离过程中，所有教师各负其责，维护秩序，使学生安全跑到操场。这次安全防范演习，全校师生性齐动员，教师准时到位，学生动作迅速，秩序良好。仅用了三分钟时间就完成了就位部署，各班按原来位置站好。

但是在演习中学生进行间有讲话现象，甚至有嬉笑现象，不够严肃认真；下楼次序与路径要进一步监管理顺，做到合理、科学，避免拥挤；个别教师逃离动作慢。

通过这次演习，我也了解了一些小知识：当地震来临时，不能跳楼，要切断电源关掉煤气，躲到卫生间里，或者躲在桌子下，因为墙壁倒塌时，好能为你承受重量。尽量避开玻璃，地震之后要迅速撤离，以防余震。如果在操场等室外，要离开教学楼、高压电线、跑到空旷地带。不要在加油站附近，因为地震发生时，加油站容易引起火、爆炸。总之，当地震发生时，我们应该学会根据当时所处的场所和情境，采取自救措施。我们学校经常进行演习，从而让我们了解了许多自救措施，设想一下，如果不学会自救，地震真正到来时，就会惊慌失措，造成更大的人员伤亡，因此，面对突如其来的

灾害，采取科学的方法自救的非常重要的。

科普的活动与感悟篇二

生命对于一个人来说十分宝贵，失去了就没有第二次了，地震给人们带来的损失是巨大的，它直接威胁到人们的生命财产安全。我们每一个人都要树立防震减灾意识，力争把灾害带来的损失降到最低程度发生地震时，还有很多自救的方法：

一、将门打开，确保出口，躲在桌子等坚固家具的下面，户外的场合，要保护好头部，避开危险之处。

二、不要惊慌失措，更不能在教室内乱跑或争抢外出。如果是一楼靠近门的同学可以迅速跑到门外，中间及前排的同学可以尽快躲到桌子底下，用书包或者书本护住头部；靠墙的同学要紧靠墙根，双手护住头部，等地震间隙再尽快离开住房，转移到安全的地方。

三、我们要带上基本很厚的书或衣服，然后我们要快速跑到宽广的地方去，在那里等待救援人员。

我们要做到减灾防震还要爱护我们的环境，首先我们应做到以下几点：

1. 保护森林，种植树木，保护水土。
2. 保护臭氧层防止有毒气体扩散。
3. 要节约用电，不过度浪费。
4. 小心用火，不乱玩火。
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。

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

地震给我们带来的伤害是巨大的，突如其来的巨大灾害，将无数或平凡或精彩的生命，在分秒之间，从或平静或波折的生活中拽进巨大的困顿和危难，甚至沉入深渊。每想到这一点，每一个有幸身处平安之地的中国人，心中就再难平安。

我们要争取做到最好，防止自然灾害带来的不必要伤害，我们要努力保护我们的家园——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！

科普的活动与感悟篇三

为了建立有效的防范和处理地震灾害的预警工作机制，增强学生在遇到地震时逃生、自救能力，根据县教育局关于安全教育工作的要求，结合学校安全教育工作活动计划，我校成功进行了地震疏散演练活动。演练中，从地震警报响起到学生全部从教室撤离到校园安全区域，历时1分20秒。整个演练过程做到快速、安全、有序。这次演练活动的成功，与学校领导对疏散演练活动进行周密部署，与师生严格按演练方案进行实地消防疏散演练是分不开的。

- 1、为进行这次演练活动，学校成立了以校长为总指挥的地震疏散演练领导小组，确立了“安全第一，确保有序；责任明确，落实细节”的演练原则。
- 2、演练前，学校领导根据演练要求和本校实际，预先制订了严密、确实可行的地震疏散演练方案。
- 3、学校制定严密的地震安全演练方案，让各老师通过传阅，

明白演练细节，明白自身责任；同时，还根据老师对演练工作的一些提议，进一步完善演练方案，力求做到尽善尽美。

4、结合安全教育的要求，做好安全知识宣传，并组织学生进行快速组队演练和让学生明白撤离方向、撤离路线、撤离到区域，为快速、有序、安全撤离作准备。确保演练万无一失。

5、演练结束后，校长做了总结性发言和点评。本次地震演练活动增强了师生的安全意识，对普及地震安全知识和提高学生自护自救能力起着重要的促进作用。另外，通过这次演练活动，也提高了师生应对例如地震等地质灾害的应变能力。

科普的活动与感悟篇四

地震前的准备：要避免地震的灾害，最有效的办法是依靠自己，以自己的力量做好预防灾害的准备。一般家庭常备的东西有粮食和饮水，以每人平均保存5天的份量为佳。另外再准备一些防灾用品，如防灾头巾、手电筒、口哨、急救药品、火柴、蜡烛、半导体收音机等以及一些逃生用具，如毛毯、便携式炊具、固体燃料等。

地震发生时：1、如果在平房里，突然发生地震，要迅速钻到床下、桌下，同时用被褥、枕头、脸盆等物护住头部，等地震间隙尽快离开住房，转移到安全的地方。地震时如果房屋倒塌，应呆在床下或桌下千万不要移动，要等到地震停止再逃出室外或等待救援。

2、如果住在楼房中，发生了地震，不要试图跑出楼外，因为时间来不及。最安全、最有效的办法是：及时躲到两个承重墙之间最小的房间，如厕所、厨房等。也可以躲到桌、柜等家具下面以及房间内侧的墙角，并且注意保护好头部，千万不要去阳台和窗下躲避。

3、如果正在上课时发生了地震，不要惊慌失措，更不能在教

室内乱跑或争抢外出。靠近门的同学可以迅速跑到门外，中间及后排的同学可以尽快躲到课桌下，用书包护住头部，靠墙的同学要紧靠墙根，双手护住头部。

4、如果已经离开房间，千万不要地震一停就立即回屋取东西。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。

5、如果在公共场所发生地震，不能惊慌乱跑。可以随机应变躲到就近比较安全的地方，如桌柜下、舞台下、乐池里。

6、如果正在街上，绝对不能跑进建筑物中避险。也不要高楼下、广告牌下、狭窄的胡同、桥头等危险地方停留。

7、如果地震后被埋在建筑物中，应先设法清除压在腹部以上的物体；用毛巾、衣服捂住口鼻，防止烟尘窒息；如果找不到脱离险境的通道，要注意保存体力，设法找到食品和水，创造生存条件，等待救援，用石块敲击能发出声响的物体，或者吹哨，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。

科普的活动与感悟篇五

“5.12”大地震，使四川人民遭受了巨大的精神和物质伤害；前一段时间，海地7级大地震使首都太子港等地化为一片废墟。地震再次显示了它巨大的杀伤力。为了防止遭受类似灾害，我校于本学期搬离了抗震能力较差的房屋。为了强化师生安全意识，提高自救能力，针对突发事件情况下，如何让师生熟悉逃生路线，确保师生生命安全，我校组织全体师生进行了一次地震逃生演习。

一个星期五的上午8:35分，演习正式开始。同学们在老师的指导下，迅速抱头、闭眼、躲在各自的课桌下。嘈杂声过后，学生们分楼层、分教室迅速有序地撤离教室。所有人员按照预先制定的路线从教学楼逃离，短短的2分钟以后，所有人撤离到大操场上。整个过程指挥到位，秩序井然。

这次地震逃生演练、紧急疏散演习活动开展得非常有意义，不但增强了同学们应付突发事情的意识，而且还让学生懂得了很多自救知识。他们知道了在操场或室外遭遇地震时，应该原地不动蹲下，双手保护头部，注意避开高大建筑物或危险物；在室内遭遇地震时，应该在老师的指导下，迅速抱头、闭眼、躲在各自的课桌下，震后再有组织地撤离；在楼上发生地震时，千万不要跳楼，不能站在窗外和阳台上。另外，学生们还亲身体会到了在逃生过程中，不能只顾个人安危，要服从老师的指挥，镇定、有序地疏散到安全地带的重要性。

这次地震逃生演习，还让我想到了很多。我想到了在学校里对小学生进行类似逃生演习的重要性。有些灾难并不是像我们想象的那样离我们很远，相反，有些灾难就可能出现在我们身边。必要的知识宣传和实地演习，能增强学生自我保护的意识，提高自我保护的能力，能在灾难来临之际，减少伤亡。地震逃生演习、火灾逃生演习……我们要多开展类似的工作。有中长期地震预报的地区，平时更要结合教学活动，向学生们讲述地震和防、避震知识，在活动中培养学生听从指挥、团结互助的品德，提高师生突发公共事件下的应急反应能力和自救互救能力。