

2023年地震科普宣传 地震科普携手同行 活动心得体会(精选6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

地震科普宣传篇一

2008年5月12日，是四川大地震一周年的纪念日。学校为了增强我们的防范意识，特地在下午举行了一次别开生面的避震演练。

下午第二节课刚上课，徐老师就来到教室里给我们讲在避震演练中需要注意的几个地方，然后演练就正式开始了。广播里传来了孙校长的紧急通告：“余姚现在发生4.5级地震，请同学们做好避震工作！”随后便是一阵紧急的铃声，同学们像一窝蜂似的涌向墙角：有的大喊大叫着，还不时地发出“咯咯”的笑声；有的则像发生了真地震一样，一脸的紧张。教室里一下子乱成一团！一班人都蹲在墙角处，有的双手抱头，有的躺在地上，有的坐在同学的身上当马骑。我呢！个子最小，就按老师的要求躲在桌子下，由于是演练，我也一点儿不紧张，反倒觉得很好玩。过了几分钟后，铃声戛然而止。广播里又传来了校长的命令：“请各班排好队在操场集中！”铃声再次响起。同学们迅速站起来，跑出教室，以迅雷不及掩耳之势列成两队，然后火速奔向操场。

到达操场后，我们发现已有好多同学站在那儿了。他们有的讲空话，有的玩游戏，有的你推我搡的，队伍三三两两，很不整齐，没有一点逃生的紧张气氛。后来，陈校长严肃地对我们说：“这次避震演练非常失败，原因在于同学们没有认真

对待。在地震时，为了提高我们的自救能力，希望同学们严肃认真地对待这次演练，下面再来一次！”

于是，我们回到了教室，徐老师对刚才的演练进行了总结批评。随后，第二次避震演练又开始了。因为有了上一次的经验，同学们也基本掌握了避震要领，态度也严肃多了。我们只用了四分钟的时间，便转到了安全地带。这一回可得到了校长和老师们的肯定。

这次避震演练，既是对四川大地震中的遇难者的怀念，又增强了我们的防范意识，使我们在今后的生活中面临危险时有了一定的逃生经验。

地震科普宣传篇二

地球内部物质不停运动，会产生一股作用于岩层的巨大能量。当这股能量积累到一定程度时，一些岩层就会弯曲、变形，继而在某些脆弱地带发生急剧的破裂、错动，瞬间释放出巨大能量。这些能量以地震波的形式向四面传播，地震就发生了。

地震时避险的方法

从发生地震到房屋倒塌，一般只有十几秒的时间。这就要求我们必须瞬间冷静地作出正确的抉择。强震袭来时人往往站立不稳。如果一时逃不出去，就近找个相对安全的地方蹲下或者趴下，同时，尽可能找个枕头、坐垫、书包、脸盆或厚书本等护住头、颈部，待地震过后再迅速撤离到室外开阔地带。

1、在住宅(楼房和平房)：要远离外墙及门窗，可选择厨房、浴室等开间小、不易塌落的地方躲藏。躲藏的具体位置可选择桌子或床下旁边，也可选择坚固的家具旁或紧挨墙根的地方。住楼房的千万不要跳楼！

- 2、在教室：学生应用书包护头躲在课桌旁，地震过后由老师指挥有秩序地撤出教室。
- 3、在工作间：迅速关掉电源和气源，就近躲藏在坚固的机器、设备或者办公家具旁。
- 4、在商场、展厅、地铁等公共场所：躲在坚固的立柱或墙角下，避开玻璃橱窗、广告灯箱、高大货架、大型吊灯等危险物。地震过后听从工作人员指挥有序撤离。
- 5、在体育馆、影剧院：护住头部，蹲、伏到排椅旁。
- 6、在车辆中：司机要立即驾车驶离立交桥、高楼下、陡崖边等危险地段，在开阔路面停车避震；乘客不要跳车，地震过后再下车疏散。
- 7、在开阔地：尽量避开拥挤的人流，一家人要集中在一起，照看好老人和儿童，避免走失。
- 8、特别提醒：地震时，许多习以为常的东西都可能成为致命“杀手”，必须予以高度提防。远离高层建筑、烟囱、高大古树等，特别要避开有玻璃幕墙的建筑物。躲开变压器、电线杆、路灯、高压线、广告牌等高处的危险物。躲开危房、危墙、狭窄的弄堂、修有高门脸和女儿墙的房屋、堆放得很高的建筑材料等易坍塌的危险物。不要使用电梯。

地震科普宣传篇三

防震演习体会几天前，我们进行了一次防震演习，这次的防震演习教会了我们在遇到地震时应如何去应对，其实说实话，这次的防震演习不仅教会了我如何去应对、逃生，还让我有了许多感受，也不禁令我陷入了沉思。

防震演习，我们现在只是在防震演习，可是想一想5·12大地

震吧！那些遭受灾难的人们，在遭遇地震的时候，他们才真正体会到了生命的可贵和重要，他们才真正明白了生命的来之不易，他们才真正懂得了什么叫做只要可以活下去，一切都能够不在乎失去。

可是，看看现在没有遭遇地震、没有遭遇灾难的我们吧！想想我们做过的“坏事情”吧！因为没有遭遇灾难，所以在我们之间的某些人，常常是成天摆出一副吊儿郎当的模样，常常是上课不认真听老师讲课，课下时却去抄袭别人的家庭作业，因而在考试时什么都不会做；某些人，每天都在浪费：吃不完的馒头到处乱丢，饭菜吃的满地都是，一点都不知道要节省；还有的人每天都在混日子，好像无论什么都蛮不在乎的样子；更可恨的是，还有的人把自己宝贵的生命当成是一场儿戏，每天不是喝农药就是跳楼自杀什么的，根本不在乎自己的生命。

其实，生命并不漫长，有时候一场不起眼的小病也会夺走你宝贵的生命，有时候一个不小心发生了车祸也会抢走你的生命，有时候你会因为一点小小的伤而失去了宝贵的生命，有时候.....生命在有的时候就是这么脆弱、这么不堪一击，所以，各位朋友们，在此我想奉劝大家，收起你那副吊儿郎当的脸孔；收起你那一副满不在乎的模样；收起你那不认真的态度；收起你那浪费粮食、乱扔馒头的双手；收起你那装满轻生的念头；收起你那不考虑问题的脑袋；从现在开始，换上一副崭新的新面孔吧！

我记得，有一首歌名字叫做《生死不离》，其中的一段歌词是这样写的：生死不离/全世界都被沉寂/痛苦也不哭泣/爱是你的传奇/彩虹在风雨后坚强升起/我在努力看到爱的力气.....这段歌词或许唱出了人们的心声，在汶川大地震中，被埋在废墟里的人们或许就是凭着这股爱的力气才坚持到底的，想一想那些遭遇苦难的人们希望可以活下去的勇气吧！再想一想自己以前曾经做过的“坏事情”吧！难道说，真的要在发生灾难后才知道后悔吗？难道说真的要在一切失去后

才知道去珍惜吗？难道说真的要在灾难发生之后才懂得什么叫做作“只要可以活下去什么都可以不去在乎”吗？不，不，不！我们不应该在失去后才知道去珍惜，相反，我们都应该从现在开始学会珍惜，珍惜现在所拥有的一切美好；不应该在发生在灾难后才去后悔，反之，我们应该从现在就学会珍惜、学会珍爱生命，不荒度光阴，不浪费自己其实并不漫长的宝贵的生命，不浪费自己应该去珍惜的时间，不给自己的将来留下什么遗憾和后悔。因此，从现在开始、从这一刻开始、从这一秒开始，我们都应该要学会珍惜，珍惜自己宝贵的生命和时间，珍惜和保护自己现在所拥有的，不再荒度光阴岁月，从现在开始节约！

几天前的防震演习，让我明白了许多、懂得了许多，更重要的是，让我明白了什么叫做生命的意义，在此我想告诉大家：生命其实并不漫长，因此我们都应该要珍惜和保护自己宝贵的生命！

地震科普宣传篇四

地震是世界上最凶恶的敌人，它会直接造成建筑物与构筑物、地面、山体等自然物的破坏，海啸、海底地震引起的巨大海浪冲上海岸，还会造成沿海地区的破坏。地震的直接灾害发生后，有可能会引发出次生灾害。有时候，次生灾害所造成的伤亡和损失，比直接灾害还要大。

“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。

我还想到了，学校发生地震时，最需要的是学校领导和教师的冷静与果断。震前要安排好学生转移、撤离的路线和场地；震后沉着地指挥学生有秩序地撤离。沉着冷静的指挥和合理得力的措施，能最大限度地减少灾难带来的损失，保护师生的生命安全。

地震科普宣传篇五

为了提高学生的安全防范能力，应对各种突发紧急事件的发生，我校组织学生进行了防震演习，每个班在进行班队会时，按照不定时的防震逃生演练方案进行了演练。

防震演习程序为：警报响起、各班自救、组织撤离、操场整队、清点然拉响警报，班主任听到警报迅速指挥学生不要慌乱并引导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，桌子能为你承受重量。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，加油站容易引起大火、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。

地震科普宣传篇六

“滴——鸣，滴——鸣”，随着学校的警报声响起，我们开始了防震演练。

我的脑海里回想起老师说过的话，“记住！当地震来临时，要双手抱头，钻到课桌底下，地震停了后，要有秩序的一个一个往出跑！”我的双手不停的颤抖，好像地震真的来了似的，大脑一片混乱，也不知怎么的，就和大家一起跑到了操场上。

上了操场，老师让我们抱头蹲下，警报声停下后，防震演练就圆满结束了。

地震太可怕了，它像一个魔鬼，使多少家庭变得妻离子散，使人们花了几十年辛辛苦苦建造的建筑物在几秒钟内变成了废墟，它狞笑着，毫不留情的夺走了数十亿人生命，同时，它也使我们认识到了自己有多么的脆弱，多么无助。

但是，它也有弱点，既然它是魔鬼，我们就应该像那个聪明的农夫一样，把它关到瓶子里去，让它不能再作恶，防震演练就像那个瓶子。不要以为防震演练只是个儿戏，它可是帮你逮住魔鬼的好法宝，只要我们认真对待，记住老师说的每一句话，我相信，即使它有三头六臂，也不能把我们怎么样。

20xx年2月20日，我校西城初中充分利用开学安全教育周，开展地震疏散演练，进一步增强全校师生的安全意识，普及防震安全知识，掌握在灾害中能够迅速逃生、自救、互救的基本方法，提高抵御灾害和应对突发事件的能力。

演练前，我校重新修订了《地震应急预案》，并由耿主任为同学们详细的讲解了演练时的逃生要点，让学生学习正确的

躲避姿势、撤离姿势和逃生路线等内容，使其掌握地震发生时逃生的正确方法，为演练做了有效的铺垫。

上午10点整，根据演练要求，在了一声哨声响后，上课的教师立即指导学生按照要求弯腰并用书护住头部，迅速安全蹲到课桌的侧面，各楼梯口的教师立即各就各位。第二声哨声响后，同学们严格按照学校提出的“一牢记”、“六不准”快速有序安全疏散到宽阔的操场，随后各班立即清点本班人数，及时上报给现场指挥，整个演练过程只用了55秒。

演练结束后，景校长对本次地震疏散演练进行了详细的总结，要求全体师生把每一次演练当做实战，坚持月月演练，将演练活动逐步常态化、规范化、科学化。