# 清明祭英烈主题活动心得体会多篇

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2024-01-04

*前言：202\_“地震科普携手同行”主题活动心得（多篇）为的会员投稿推荐，但愿对你的学习工作带来帮助。“地震科普携手同行”主题活动心得1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，...*

前言：202\_“地震科普携手同行”主题活动心得（多篇）为的会员投稿推荐，但愿对你的学习工作带来帮助。

“地震科普携手同行”主题活动心得1

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。

“地震科普携手同行”主题活动心得2

“滴——呜，滴——呜”，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。

20\_\_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》，并由耿主任为学生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，在第一声哨声响后，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的提出的“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。

“地震科普携手同行”主题活动心得3

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。

5.同时要预防破伤风和气性坏疽，并且要尽早深埋尸体，注意饮食饮水卫生，防止大灾后的大疫。

“地震科普携手同行”主题活动心得4

从发生地震到房屋倒塌，一般只有十几秒的时间。这就要求我们必须在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。

“地震科普携手同行”主题活动心得5

“地震”，多么强悍的字眼，颤动着我的心灵，勾起了我的思绪。

“呯呯”一声巨响，打破了屋子里的安静，随着声音，我立即明白了这是从我屋子里发出的声音，我放下手中的笔，快步向我的房间走去。

看着眼前的碎片，和弟弟惊惶失措的样子。我立即明白了，这是我最喜爱的储蓄罐呀，而现在却化作碎片躺在地上。我的眼睛狠狠地瞪着这个罪魁祸着——弟弟。爸妈闻声赶了过来，见状，只好把弟弟领出去，同时安慰我。哎，只能认倒霉了，打不能打，骂不能骂，只好捧着碎片惋惜。

为了这件事，我接连几天不理弟弟，不过他也挺识趣，知道自己做错了事，处处附和我说话。在我看来，打他出生那天起就和我抢东西，爸妈跟我抢，吃的、喝的跟我抢。如今就连我的私人空间也被他侵犯了，真是个名副其实的“小捣蛋”。

说也奇怪，这几天弟弟就像变了个人似的，整天闲不住，一会要帮妈妈买菜，一会要帮爸爸捶背，不知道又在打什么鬼主意。

“我的十元钱哪去了?”我翻箱倒柜找了半天，就是找不到我辛辛苦苦积攒的十元钱，对了，一定是他，除了他还会有谁。这时弟弟从外面回来了，手里还拿着一个精致的包装盒，见到我满脸笑容的说：“姐，我把你的储蓄罐打破了，这是我买的新的，送给你。”我听到这就更加生气了。“你真是会借花献佛呀，拿着我的钱，买东西再来讨好我。这时妈妈听到了吵闹声，走了过来，听我说了经过，妈妈说：“你的十元钱在这呢!洗衣服时，我给你拿出来了，这个储蓄罐是你弟弟每天做家务得的钱，给你买的……”

听着妈妈的话，我心里澎湃不已，原来一直在我眼里视为“小魔头”“小捣蛋”的弟弟是那么有责任心，我深深的被打动了，望着满眼泪花的弟弟，我知道，是我错了，是我错过了太多。

“地震科普携手同行”主题活动心得6

202\_年5月12日，那个让人刻骨铭心的日子。在四川省汶川县及周边，一场突如其来的特大地震，夺走了数万鲜活的生命。一时间，神州大地举国哀痛，悲伤成河。我们震惊，我们流泪，我们感动，我们更在行动!作为普通公民，我们曾捐款捐物，用最快的速度投入到这场抗震救灾行动中。

如今，又到5.12。我们应该鼓起勇气，去挑战昨天的那些重创。去用更加乐观的心态面对崭新的未来。

虽然昨天已经掉入了时间的沙漏里，悄无声息的流向了时间之海。可是它走过的痕迹却永存，它留下的印记在每个人的心中都会占有或多或少的位置。经过5.12这一场灾难，我们都知道了生命的宝贵，我们拼命的留下差点调落的花朵就是为了让他们快快乐乐的活下去。既然想让他们快乐，那我们应该做点什么。虽然，我们不能像富翁那样捐一大笔钱，不能像心理医生那样开导他们。

但是我们起码能够克制住自己的贪婪，自私，愚昧。我们应该让这个世界上充满温暖和欢笑，让世界变得纯净;而不是痛苦和悲伤，充满着怨恨的世界。我们还可以写信给那些未失去的花蕾，鼓励他们重新找回乐观与勇气，重新拾起那颗支离破碎的心。当不好的意念蠢蠢欲动时，请想想那些还未分飞散的花蕾，让那些已逝的生命安详的离开。

未来，应该是绚烂多彩的，是需要我们用爱，用友谊，用一颗颗真心和一个个真实的笑容来铺垫的。只有这样，人生之路才会变得更加精彩!

谁也未曾料到，万众期待的202\_年，竟然充满了如此多的坎坷和磨难，但事实证明，中国人是打不败。压不垮的，因为我们有着英雄的13亿人民。我知道：一颗很小的爱心，乘以13亿都会变成爱的海洋;一次很大的灾难除以13亿，都会变得可以承担;大震已经过去一年了，但重建家园的道路还很漫长，让我们携起手，以百倍的信心和勇气克服一切苦难，创造更加美好的未来。

“地震科普携手同行”主题活动心得7

为使大家了解防震、疏散等应急避险知识，提高全校师生在密集场所紧急避险、自救自护和应变的能力，掌握地震来临时最有效的逃生方法，今天上午举行了全校师生地震逃生演练。演练中，教师沉着镇定、恪尽职守，学生临危不惧、戮力同心，师生同舟共济、众志成城，演练因此十分成功。

一、领导重视，演练活动组织到位

为了确保演练活动落到实处，我校成立了由校长任组长，政教一班子、各班班主任等为组员的领导小组，并召开领导小组会议和全校教职工大会，部署演练工作。会上，学校领导要求全体教师首先从思想上要引起重视，增强安全意识，在学生中进行安全意识教育，抓住这次演练机会，提高应对紧急突发事件的能力。学校领导还着重强调，对于这样的活动，一定要注意安全，保障措施一定要到位，以确保这次演练活动顺利进行。

二、筹划缜密，演练方案安全可行

在方案中就演练的时间、路线、内容、对象都作了具体的说明。对这次演练的具体操作程序、疏散要求与注意事项作了一一讲解。为了确保演练活动按方案顺利进行，进一步明确疏散集合地点、疏散顺序和注意事项。要求班主任教育学生，听到宣布后，全校师生必须服从指挥，听从命令，立即快速、安全进行疏散，不能再收拾物品;不得拥挤、推搡，抢先下楼，不得重返教室，更不得喧哗、开玩笑;如发现有人摔倒，应将其扶起，帮助一起逃离危险地。要求各司其职，到达规定的位置，完成各自的任务。

三、井然有序，演练效果呈现良好

总指挥通过广播下达命令：“全体师生请注意，现在发生地震，请大家不要慌，一切听从老师的指挥，马上有秩序地撤离。”在场教师指导学生有秩序地迅速撤离。到达目的地，各班主任马上清点人数，向吕校长、李主任汇报。演练指挥小组坐阵统筹，驾驭全局。这次活动全部学生从教室撤离到操场只用了3分多钟，演练按预案进行，整个演练过程既紧张、激烈，又有条不紊。这次演练活动是对我校《校园突发安全事件应急预案》的一次检验，不仅再次落实了我校应付突发事件的防范措施，而且也提高了我校实际应对和处置实发安全事件的能力，更进一步增强师生的安全意识，增进师生之间的患难真情，真正掌握在危险中迅速逃生、自救、互救的基本方法，提高抵御和应对紧急突发事件的能力，整个演练活动达到了预期目标。

四、防震演练反思

这次防震演练通过练前精心准备、练中全员参与、练后全面小结几个环节，使活动进展顺利有序。在演练中，每位教师能按照演练预案到岗各负其则，每位学生按照指定路线迅速撤离，达到了预期的各项目标，但还存在着以下问题：

1、学生撤离时有的同学忘记报头，只是往外跑了。

2、部分同学没有紧张感，对演练认识不足。

3、学生到达安全场地后教师对学生的保护意识放松了，学生的安全意识也放松了。

今后还需多加演练，是我校全体师生形成强烈的自我保护意识和保护他人的意识。

你也可以在搜索更多本站小编为你整理的其他202\_“地震科普携手同行”主题活动心得（多篇）范文。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！