# 防灾减灾宣传教育主题班会教案（精选）

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2025-06-22

*第一篇：防灾减灾宣传教育主题班会教案（精选）个人工作总结杨淑芳一个学期以来，我能认真地做好自己的本职工作，将提高教学水平与思想理论水平结合起来，不断的完善自己，同时，热爱学生，努力为学生的发展提供契机。在教书育人中，从各方面严格要求自己，...*

**第一篇：防灾减灾宣传教育主题班会教案（精选）**

个人工作总结

杨淑芳

一个学期以来，我能认真地做好自己的本职工作，将提高教学水平与思想理论水平结合起来，不断的完善自己，同时，热爱学生，努力为学生的发展提供契机。在教书育人中，从各方面严格要求自己，使教学工作有计划，有组织，有步骤地开展。现对本学期教学工作进行回顾与思考，以促进今后的工作更上一层楼。

首先在思想方面，我忠诚党的领导，热爱党的教育事业，发扬奉献精神，严格执行教育方针，尽职尽责，教书育人；同时面向全体学生，热爱、尊重、了解和严格要求学生，不歧视、挖苦他们，循循善诱，诲人不倦；要求学生做到的，自己首先做到，以身作则，为人师表。同时处处以《教师职业道德规范》来约束自己的言行，认真的参加政治学习，不断的提高自身的政治素质。加强学习，不断更新教学理念.。作为新课程试验的教师，我深知学习的重要性。所以，在实践中，我努力学习《课程标准》等教学理论，从而丰富更新自己的头脑。紧紧围绕学习新课程，构建新课程，尝试新教法的目标，不断更新教学观念。注重把学习新课程标准与构件新理念有机的结合起来。将理论联系到实际教学工作中，解放思想，更新观念.。确立了一切为了人的发展的教学理念。树立以人为本，育人为本的思想。

其次，本人能够严格执行学校的作息时间，不早退，不迟到，按时上下班，从不因为个人问题耽误上课，给学生做了极好的表率。

在教育教学工作中，积极、认真备好每一个教案，上好每一节课，充分发挥课堂45分钟的作用，尽可能减轻学生的课业负担，同时积极学习钻研名师、专家的教育、教学理论，探索适合班级的教育方法、教育模式。与此同时，向身边的有经验的教师学习，积极参加听课、评课活动，努力提高自己的教育理论水平；同时在业务上精益求精，积极探索多媒体、网络教学，拓宽教学新思路

教研方面：自己除了能一如既往地认真学习、深入钻研外，积极参加各种教科研活动，制定教研计划，并按计划进行学习、交流、研讨、反思，积极上好汇报课、公开课，撰写教学反思、教学案例。一句话，用科学的方法、严谨的态度、务实的作风搞好校本教研，搞好教学科研。

在班主任工作方面，首先注重思想政治和道德教育。其次抓好学习方法的转变。三是搞好班级卫生，树良好形象，四是积极稳妥地展开班级竞选活动，将竞争纳入工作轨道，同时借鉴班级的先进经验，对学生进行量化，分组竞争，给个人加减分，期末总评。与此同时，积极开展各类班级文化娱乐活动，活跃班级气氛，融洽师生感情。五是积极会同各学科教师积极备好学生，探讨教育学生的方法，同时积极同家长联系，及时了解、掌握学生情况，共同管理教育学生。一分耕耘一分收获。然而，成绩代表过去，未来还须努力。在今后的工作与事业中，自己将再接再励，以饱满的热情、旺盛的精力迎接全新的挑战。

**第二篇：防灾减灾主题班会教案.doc**

防灾减灾知识宣传主题班会

一、活动目的：

1、通过学习，让学生对能够了解一些基本常识。

2、“防灾减灾日”意义。对我国影响较大的几种自然灾害

3、常见灾害及预防自救、自护常识

二、活动地点：九（2）班教室

三、活动时间：2025年5月8日下午16:15—16:55

四、活动对象：九（2）班全体学生

五、活动内容：

1、“防灾减灾日”意义

我国是世上自然灾害最为紧张的国家之一，灾害种类多、分布地域广、发生频率高、造成损失重。国务院确定每年的5月12日为“防灾减灾日”。

2025年5月12日，我国四川汶川发生8.0级特大地动，损失影响之大，举世震惊。设立我国的“防灾减灾日”，一方面是适应社会各界对我国防灾减灾关注的诉求，另外一方面也是提醒国平易近前事不忘，后事之师，更加正视防灾减灾，努力削减灾害损失。国家设立“防灾减灾日”，将使我国的防灾减灾事情更有针对性，更加有效地开展防灾减灾事情。

2、对我国影响最大的几种自然灾害

地质灾害：种类有：泥石流、滑坡、崩塌、地面下沉、地动。

洪涝及其它灾害：雨涝灾害、洪水患害、凌汛灾害、地动灾害。

大风灾害：风力达到足以危害人们的生产活动、经济建设和日常生活的风，成为大风。危害性大风主要指台风、寒潮大风、雷暴大风、龙卷风。

回归空气旋涡灾害：我国是世上少量几个受回归空气旋涡紧张影响的国家之一。

雹子灾害：我国是世上冰雹灾害较多的国家之一。

海洋灾害： 风暴潮、灾害性海浪、海啸、赤潮。

其它灾害还有很多。

3、常见灾害及预防自救自护常识

（1）、地动的自救常识

——大地动时不要急

破坏性地动从人感觉振动到建筑物被破坏平均只有12秒钟，在这短短的时间内你千 万不要惊慌，应根据所处环境快速作出保障安全的抉择。如果住的是平房，那么你可以快速跑到门外。如果住的是楼房，千万不要跳楼，应立即切断电闸，关掉瓦斯，暂避到卫生间等跨度小之处，或是桌子，床铺等底下，震后快速撤离，以防强余震。

——人多先找藏身处

黉舍，商店，影剧院等人群聚集的场所如碰到 地动，最忌慌乱，应立即躲在课桌，椅子或坚固物品底下，待地动过后再有序地撤离。西席等现场事恋人员必须冷静地指挥人们就地避震，决不可带头乱跑。

——远离危险区

如在街道上碰到地动，应用手护住头部，快速远离楼房，到街心一带。如在郊外碰到地动，要注重远离山崖，陡坡，河岸及高压线等。正在行驶的汽车和火车要立即泊车。

——被埋要保存身体的力量

如果震后不幸被废墟埋压，要尽量保持冷静，设法自救。无法脱险时，要保存身体的力量，尽力寻找水和食物，创造生存条件，耐心等待救援。

宿舍人员避震

在宿舍中,地动时最需要的是黉舍领导和西席的冷静与果断。有中长期地动预报的地区，平时要结合教学活动，向学生们讲述地动和防、避震常识。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。在比较坚固、安全的房屋里，可以躲避在课桌下、讲台旁、教学楼内的学生可以到开间小、有管道支撑的房间里，决不可以让学生们乱跑或跳楼。

地动来临时：学生在课桌下、墙角、梁柱下以书包或不论什么坚固物品，保护头部，就地掩护。违部朝外，以坚固物保护头部，避免碎玻璃刺伤，平静等候主震已往！在地动暂停时，进行第二阶段，头顶书包或者坚硬物，有秩序疏散。重心尽量放低，快步向前走，不推挤，不喧哗。

疏散前进时尽量靠走廊和楼梯两边依序向前快步走。有秩序的疏散到操场、小广场等空旷之处。

(2)、甲型H1N1流感（猪流感）

4月27日，世界卫生组织明确承认，美国和墨西哥两国近期发生了猪流感疫情，另有多个国家报告发现疑似或确诊的猪流感病例，猪流感是一种由A型猪流感病毒引起的猪呼吸体系疾病，可同时感染人和猪。人感染猪流感的途径可能是通过接触受感染的生猪或接触被猪流感病毒感染的环境，或通过与感染猪流感病毒的人发生接触。

人感染猪流感后的症状与平凡人流感相似，包括发热、咳嗽、喉咙痛、身体疼痛、头痛、发冷和疲劳等，有些还会出现腹泻和呕吐，重者会继发肺炎和呼吸衰竭，甚或死亡。

预防猪流感须知：

避免接触流感样症状（发热，咳嗽，流涕等）或肺炎等呼吸道病人； 注重小我私人卫生，经常使用肥皂和清水洗手，尤其在咳嗽或打喷嚏后；避免接触生猪或前往有猪的场所； 避免前往人群拥挤场所； 咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，之后将纸巾丢进垃圾桶；

室内保持通风；

(3)、其他常见情况自救常识

1、如碰到了火警，首先保持5秒钟的镇定，尽快选择一条切实可行的逃活路线，如经常使用的门、窗、走廊、楼梯、太平门、安全出口等。在打开门、窗之前，必须先摸摸门、窗是否发热，如果发热，就不克不及打开，应选择其它出口。如果不热，也只能小心地打开少许并快速通过，之后立即关好。当你认识的通道被烟火封锁后应该先向远离烟火的标的目的疏散，尽量避免向楼上疏散。同时，一旦到达一个较为安全之处，决不要停留在原地，应快速采取措施，向着火层以下疏散。当然，最好是能到达地面。

2、如果服装着火，立即躺下并用手遮住面部，身体不断滚动以毁灭火苗——遮住面部可预防面部被烧伤，制止热气和烟雾进入肺部。油锅起火，要快速关了瓦斯，并将锅盖平推到锅上，或将大量生菜倒在火上灭火。

3、电器起火时，要先断电，再用湿棉被、湿服装把火压灭。电视机、电脑起火时，要从侧面靠近灭火，以防显像管爆炸伤人。雷雨天气，日头能热水器用户切忌洗澡。

4、秋水被化学物品灼伤后，应把整个面部泡在清水里，连续做睁眼和闭眼的动作。冲洗后，应及时到医院治疗。

5、烫伤后，应在第一时间用冰矿地下水或清水冲伤口10分钟以上。如烫伤较轻无伤口，可用獾油、烫伤药膏或牙膏涂在患处。如伤口紧张，不可使用烫伤药膏或油剂，不可刺穿水疱。

(4)、特别提醒

每个家庭应当准备一个应急包并放在离门跟前较近的位置。

家庭应急包中的必备品包括：可供3天的不易变坏的食物和水、干电池供电的无线电收音机、手电筒、多用刀具、卫生纸、雨具、口哨、地图、绳子、药品和亲友通讯录。

一、地动时该怎样办

1、躲在桌子等坚固家庭用具的底下

大的地动晃动时间约为1分钟摆布。首先，在重心较低、且结实牢固的桌子底下躲避，并牢牢抓牢桌子腿。在没有桌子等可供藏身的场合，无论如何，也要用坐垫等物保护好头部。

2、不要慌张地向户外跑

地动发生后，慌慌张张地向外跑，碎玻璃、屋顶上的砖瓦、广告牌等掉下来砸在身上，是很危险的。此外，水泥预制板墙、自动售货机等也有倒塌的危险，不要靠近这些物体。

3、将门打开，确保出口

钢筋水泥结构的房屋等，由于地动的晃动会造成门窗错位，打不开门，曾经发生有人被封闭在屋子里的事例。请将门打开，确保出口。

4、户外的场合，要保护好头部，避开危险之处

在繁华街、楼区，最危险的是玻璃窗、广告牌等物掉落下来砸伤人。要注重用手或手提包等物保护好头部。在楼区时，根据情况，进入建筑物中躲避比较安全。

5、地动发生后应当采取哪些自救措施？

大地动中被倒塌建筑物压埋的人，只要神志清醒，身体没有重大创伤，都应该果断获救的信心，妥善保护好本身，积极实施自救。a.要尽量用湿手巾、衣物或其他布料捂住口、鼻和头部，防止灰尘呛闷发生窒息，也可以免建筑物进一步倒塌酿成的危险。b.尽量活动手、脚，断根脸上的灰土和压在身上的物件。c.用四周可以挪动的物品支撑身体上方的重物，避免进一步塌落；扩大活动空间，保持足够的空气。d.几小我私人同时被压埋时，要互相鼓励，共同计划，团结配合，必要时采取脱险行动。e.寻找和开避通道，设法逃离险境，朝着有光明更安全宽敞之处移动。f.一时无法脱险，要尽量节省力量。如能找到代用品和水，要计划着节约使用，尽量延伸生存时间，等待获救。g.保存身体的力量，不要盲目大声呼救。在四周十分平静，或听到上面（外面）有人活动时，用砖、铁管等物敲打墙壁，向外界传递消息。当确定不远方的有人时，再呼救。

二、火警逃生小常识

一般来说，在高层建筑中遭遇火警时，首先应该防止窒息和中毒，从消防通道及时逃生。如果火势太大，可以选择卫生间等地方躲避，等待救援。千万不要惊慌失措，贸然跳楼。

1.卫生间是个避难所

如果房间内起火，且门已被火封锁，室内人员如果不及顺利疏散时，可另寻其他通道。如通过阳台或走廊转移到相邻未起火的房间，再利用这个房间的通道疏散。发生火时，实在无路可逃时，可利用卫生间进行避难。因为卫生间湿度大，温度低，可用水泼在门上、地上进行降温。

2.如果房间外面起火，且火势较大，可将门缝用手巾、棉被等封死，不断往上浇水进行冷却，防止外部火苗及烟气侵入。如果是晚上听到报警，首先要用手违去接触房门，如果是热的，门不克不及打开，否则烟和火就会冲进卧房。如果房门不热，火势可能还不大，通过正常的途径逃离房间是可能的。如在楼梯间或过道上碰到浓烟时要马上停下来，千万不要试图从烟火里冲出。

3.湿手巾捂嘴匍匐前进

在疏散过程中，应采用湿手巾或手帕捂住嘴和鼻，防止吸入毒气。由于着火时烟气太多聚集在上部空间，因此在逃生时，不要直立行走，应哈腰或匍匐前进，但石油液化气或城市瓦斯火警时，不该采用匍匐前进方式。

因为火警现场温度很高，可以用浸湿的棉被、毛毯等遮盖在身上，确定逃活路线后，以最快的速度直接冲出火场，到达安全地点。

4.千万注重，不克不及乘平凡电梯逃生。

高楼起火后容易断电，这时乘平凡电梯就有“卡壳”的可能，使疏散失效，反而处于更危险的境地，而且人员在电梯里随时会被浓烟毒气熏呛而窒息。

5.迫不得已不要跳楼

如果多层楼着火，楼梯的烟气火势特别猛烈时，可利用绳索、消防水带，或者用床罩撕成条连接起来，一端紧拴在牢固的门窗上，再顺着绳索滑下。

如无条件采取上面所说的自救办法，而时间又十分紧迫，烟火即将威吓生命时，较低楼层（如二楼）可以选择跳楼逃生。但是必得先向地面上抛下棉被、沙发垫子等物品，以增加缓冲，之后手扶窗沿往下滑，以缩小跳楼高度，并保证双脚首先落地。

**第三篇：防灾减灾主题班会教案**

防灾减灾主题班会教案

【教学目标】

1、学习防灾减灾知识，了解防灾减灾日的来历

2、提高安全意识，树立珍爱生命观念

3、学习一些基本逃生、自救技能 【教学重点】 学习防灾减灾知识 【教学难点】

学习一些基本逃生、自救技能 【教学过程】

一、谈话导入

师：同学们，今天是几号？

八年前的5月12日天发生了什么震惊世界的大事？ 你知道5.12被定为什么日子吗？ 为什么要这么定呢？

今天我们来学习防灾减灾知识。

二、学习防灾减灾知识，了解防灾减灾日的来历

1、经国务院批准，自2025年起，每年5月12日为全国“防灾减灾日”。

2、“防灾减灾日”的设立，有利于唤起社会各界对防灾减灾工作的高度关注，有利于全社会防灾减灾意识的普遍增强，有利于推动全民防灾减灾知识和避灾自救技能的提高，最大限度地减轻自然灾害的 损失。

3、防灾减灾知识问答 问：什么是自然灾害？

答：以自然变异为主而产生并表现为自然态的灾害称为自然灾害，如干旱、洪涝、地震、滑坡等。

问：遇到地震，你知道怎么逃生吗？

答：遇地震，先躲避，桌边床边找空隙，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。

问：发生火灾时，如何防护？

答：火灾起，怕烟熏，鼻口捂住湿毛巾，身上起火地上滚，弯腰

快步离险境，不乘电梯走楼梯，盲目跳楼会伤身。

问：洪水来，我们应该怎么办？

答：洪水猛，高处行，土房顶上待不成，睡床桌子扎木筏，大树能栓救命绳，准备食物手电筒，穿暖衣服度险情。

问：我们在雷雨天需要注意什么？

答：雷雨时，强雷电，避雨别在树下站，铁塔线杆要远离，打雷家中也防患，关好门窗断电闸，避免雷火屋里窜。

问：暴雪天气，我们应该怎么办？

答：暴雪天，怒风吼，最好别往外面走，室外受冻无知觉，千万

不能用火烤，冰雪搓洗手和背，慢慢温暖才见好。

三、小结

1、交流上述避险知识

2、你还有哪些好主意避险？

四、提高安全意识，树立珍爱生命观念

1、课余学习安全知识。

2、谈谈珍爱生命的理解。

**第四篇：防灾减灾主题班会教案**

防灾减灾主题班会教案

一、活动目标：

1.通过学习，让学生对能够了解一些基本常识。

2.结合 “全国防灾减灾日”开展活动，进一步强化学校安全教育工作，帮 助学生树立安全意识、掌握安全知识、提高自我保护能力，保证学校的教育教学工作健康有序的开展。

二、活动重难点

1．“防灾减灾日”意义。对我国影响较大的几种自然灾害

2．常见灾害及预防自救、自护常识

三、活动过程

（一）活动背景

1．出示搜集到的有关地震知识。

学生1：地震是指岩石圈在内力作用下突然发生破裂，地球内能以地震波的形式释放出来，从而引起一定范围内地面震动的现象。大部分地震的发生与地质结构有关。在地壳中有断层，而且断层又具有一定活动性的地带，地震最容易发生。世界上有两大地震带：环太平洋地震带和地中海—喜马拉雅山地震带。

学生2：地震的大小通常用里氏震级来表示。地震释放出来的能量越大，震级越高。震级每增加1级，能量约增加30倍。通常，3级以下的地震，人无感觉，成为微震；5级以上地震，会造成不同程度的破坏，成为破坏性地震。

学生3：地震是一种危害和影响最大的地质灾害。我国是世界上地震灾害最严重的国家之一，全国大部分省区都发生过6级以上地震。1976年7月28日发生在唐山的7.8级大地震,使这个百万人口的工业重镇,倾刻成为一片废墟.这是20世纪全球破坏性最大的一次地震灾害。

学生4：我国川、滇、黔接壤地带，该地带现代地壳活动强烈，地震濒发，震级高。由于地壳活动强烈，山体中断裂发育，岩石破碎，风化严重，加上干湿季节分明，暴雨集中。促使滑坡、泥石流灾害突发。这次四川发生了8.0级的地震，震后到目前为止，还发生了四次6级以上的余震，以唐山大地震的破坏性更大。

2.初步了解各种地质灾害的关联性。

各种地质灾害既具有各自形成、发展、致灾的规律，各灾害之间以及它们与其他因素之间又有一定的关联性。一个地域内的地质灾害可能有若干种，它们在成因上是有关联的。例如，在一次灾害发生过程中，往往有一种原发性的主灾诱发其他灾害，例如，地震因毁坏生产和生活设施而成灾，同时造成地裂，并引发火灾，又由于人员伤亡和医疗设施的破坏，可能会引起疫病曼延等。人类活动及其对自然环境施加的影响，可以间接或直接诱发地质灾害。例如，人类对植被的破坏，使地表径流的水量和速度加大，是泥石流日趋频繁的重要原因。人类大规模的工程活动，造成滑坡等灾害的事件时有发生。

学生：积极开展防灾、减灾的宣传教育，提高公众的环保意识和减灾意识，能够更有效地开展和做好防灾、减灾工作。

(二)对我国影响最大的几种自然灾害

地质灾害：种类有：泥石流、滑坡、崩塌、地面下沉、地震。洪涝及其它灾害：雨涝灾害、洪水灾害、凌汛灾害、地震灾害。

大风灾害：风力达到足以危害人们的生产活动、经济建设和日常生活的风，成为大风。危害性大风主要指台风、寒潮大风、雷暴大风、龙卷风。热带气旋灾害：我国是世界上少数几个受热带气旋严重影响的国家之一。

冰雹灾害：我国是世界上雹灾较多的国家之一。海洋灾害： 风暴潮、灾害性海浪、海啸、赤潮。(三)常见严重灾害的防护

地震时该怎样办

1．躲在桌子等坚固家具的下面

大的地震晃动时间约为1分钟左右。首先，在重心较低、且结实牢固的桌子下面躲避，并紧紧抓牢桌子腿。在没有桌子等可供藏身的场合，无论如何，也要用坐垫等物保护好头部。2．不要慌张地向户外跑

地震发生后，慌慌张张地向外跑，碎玻璃、屋顶上的砖瓦、广告牌等掉下来砸在身上，是很危险的。此外，水泥预制板墙、自动售货机等也有倒塌的危险，不要靠近这些物体。

3．将门打开，确保出口

钢筋水泥结构的房屋等，由于地震的晃动会造成门窗错位，打不开门，曾经发生有人被封闭在屋子里的事例。请将门打开，确保出口。4．户外的场合，要保护好头部，避开危险之处

在繁华街、楼区，最危险的是玻璃窗、广告牌等物掉落下来砸伤人。要注意用手或手提包等物保护好头部。在楼区时，根据情况，进入建筑物中躲避比较安全。

5．地震发生后应当采取哪些自救措施？

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

a.要尽量用湿毛巾、衣物或其他布料捂住口、鼻和头部，防止灰尘呛闷发生窒息，也可以避免建筑物进一步倒塌造成的伤害。

b.尽量活动手、脚，清除脸上的灰土和压在身上的物件。

c.用周围可以挪动的物品支撑身体上方的重物，避免进一步塌落；扩大活动空间，保持足够的空气。

d.几个人同时被压埋时，要互相鼓励，共同计划，团结配合，必要时采取脱险行动。

e.寻找和开避通道，设法逃离险境，朝着有光亮更安全宽敞的地方移动。f.一时无法脱险，要尽量节省气力。如能找到代用品和水，要计划着节约使用，尽量延长生存时间，等待获救。

g.保存体力，不要盲目大声呼救。在周围十分安静，或听到上面（外面）有人活动时，用砖、铁管等物敲打墙壁，向外界传递消息。当确定不远处的有人时，再呼救。

火灾逃生小常识

一般来说，在高层建筑中遭遇火灾时，首先应该防止窒息和中毒，从消防通道及时逃生。如果火势太大，可以选择卫生间等地方躲避，等待救援。千万不要惊慌失措，贸然跳楼。1.卫生间是个避难所

如果房间内起火，且门已被火封锁，室内人员不能顺利疏散时，可另寻其他通道。如通过阳台或走廊转移到相邻未起火的房间，再利用这个房间的通道疏散。发生火灾时，实在无路可逃时，可利用卫生间进行避难。因为卫生间湿度大，温度低，可用水泼在门上、地上进行降温。

2.如果房间外面起火，且火势较大，可将门缝用毛巾、棉被等封死，不断往上浇水进行冷却，防止外部火焰及烟气侵入。如果是晚上听到报警，首先要用手背去接触房门，如果是热的，门不能打开，否则烟和火就会冲进卧室。如果房门不热，火势可能还不大，通过正常的途径逃离房间是可能的。如在楼梯间或过道上遇到浓烟时要马上停下来，千万不要试图从烟火里冲出。

3.湿毛巾捂嘴匍匐前进

在疏散过程中，应采用湿毛巾或手帕捂住嘴和鼻，防止吸入毒气。由于着火时烟气太多聚集在上部空间，因此在逃生时，不要直立行走，应弯腰或匍匐前进，但石油液化气或城市煤气火灾时，不应采用匍匐前进方式。

因为火灾现场温度很高，可以用浸湿的棉被、毛毯等遮盖在身上，确定逃生路线后，以最快的速度直接冲出火场，到达安全地点。4.千万注意，不能乘普通电梯逃生。

高楼起火后容易断电，这时候乘普通电梯就有“卡壳”的可能，使疏散失效，反而处于更危险的境地，而且人员在电梯里随时会被浓烟毒气熏呛而窒息。5.迫不得已不要跳楼

如果多层楼着火，楼梯的烟气火势特别猛烈时，可利用绳索、消防水带，或者用床单撕成条连接起来，一端紧拴在牢固的门窗上，再顺着绳索滑下。

如无条件采取上述自救办法，而时间又十分紧迫，烟火即将威胁生命时，较低楼层（如二楼）可以选择跳楼逃生。但是一定要先向地面上抛下棉被、沙发垫子等物品，以增加缓冲，然后手扶窗台往下滑，以缩小跳楼高度，并保证双脚首先落地。

（四）特别提示

每个家庭应当准备一个应急包并放在离门口较近的位置。

家庭应急包中的必备品包括：可供3天的不易变坏的食物和水、电池供电的收音机、手电筒、多用刀具、卫生纸、雨具、口哨、地图、绳子、药品和亲友通讯录。

（五）小结

**第五篇：防灾减灾主题班会教案**

防灾减灾主题班会

时间：2025年5月13日 地点：三（2）班教室 主持人：班主任 班会目的：

通过本次班会，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能力，减少灾难事故的发生，促使中学生的健康成长。班会过程：

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”。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，但是国内外的大量实践证明，灾害事故是可以防范的，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。希望通过这节班会，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。

二、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。注意避开高大建筑物或危险物。不要回到教室去。

▲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。

▲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，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。

三、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最高的地区。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、技术发明奖和科技进步奖。我国自行研制开发的宽频带数字化地震仪，不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，在大型国际会议上有声音。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。科学技术的创新，为防震减灾事业发展发挥了重要的支撑和引领作用。

四、使学生学会判断地震前的预兆：

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

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！