# 小学生演练日记范文优选12篇

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-01-14

*小学生演练日记范文 第一篇放暑假了，天空万里无云，阳光明媚，我于是缠着爸爸妈妈去桃花山郊游。一路上我们有说有笑，快乐极了！我们先到仙人洞玩了一会儿，开车的师傅再把我们送到傅家竹园，我赶紧跑下车，看着傅家竹园笔陡的石级，我的身子颤抖了一下。妈...*

**小学生演练日记范文 第一篇**

放暑假了，天空万里无云，阳光明媚，我于是缠着爸爸妈妈去桃花山郊游。一路上我们有说有笑，快乐极了！

我们先到仙人洞玩了一会儿，开车的师傅再把我们送到傅家竹园，我赶紧跑下车，看着傅家竹园笔陡的石级，我的身子颤抖了一下。妈妈下车说：“小毅，还愣着干嘛？赶快爬吧！”听了妈妈的话，我鼓起勇气和爸爸妈妈一起向山上进军。我一上山就看到了很多竹子，竹子上面还有人们刻的名字，我觉得很有意思，就拿起石头准备在上面刻上我的名字，这时爸爸说：“不要刻，如果你刻了就是破坏了一根竹子。”听了爸爸的话我丢掉了石头。我们继续向山上爬去，一会儿我就累了，不想再往上爬，妈妈说：“随便你吧，但我和你爸爸会继续往上爬的。”听了妈妈的话，我生怕迷了路，就赶紧跟了上去，累得满头大汗终于爬到了山顶。站在山顶上，一条条小路像弯弯曲曲的带子向远方伸去。站在山顶上向下望去，桃花山的风光尽收眼底，远处竹海随风微微荡漾着，散发着清新的气息。

爬完傅家竹园我们来到了哑口水库，阳光照在水面上波光粼粼。水库里有一个亭子，你坐在亭子上会看到池子中间的石雕小鲤鱼，小鲤鱼的样子像是要跳出水面。水库有三层，瀑布撞到岩石上，水花就向四处飞去，有趣极了。最有意思的是我脱下鞋子，光着脚在水里玩耍，还捡到了许多贝壳。

天色不早了，我们依依不舍的离开了这里，游玩的时候我没有感觉到累，回到家后我就感觉腿都抬不起来了，早早就休息了，晚上我还做了一个美梦呢！

**小学生演练日记范文 第二篇**

今年的五月十二号，是汶川大地震纪念十周年。学校为了增强学生的自我保护意识，这个周五举行了一次“防震疏散演习”的活动。

在演练开始之前，老师非常严肃地讲：“待会儿\*铃一响，同学们立刻抱头，钻到桌子底下去。在广播说情况稳定时，有序的跑到\*场去……”“呜呜——”老师话还没说完，刺耳的\*报声就打破了校园的宁静，大部分的同学迅速地躲到了桌子底下，只有少数的同学往外跑，老师把他们拦了下来，骂了一顿。这时，广播里有一个声音传了出来：“现在情况比较稳定，请各位同学快速有序地跑到\*场上。”老师也在旁边叮嘱：“有序的跑到\*场上！”同学们迅速地从桌子底下爬出来，像脱缰的野马一样往\*场上跑。我一到\*场上，开始还找不到我们班，后来看见我们班的同学来到了\*场，我赶忙跑到了自己的位置上。

回到教室，老师教育我们：“要是真的地震来了，刚刚一窝蜂往外冲的人就被困住了！”我非常赞同老师的说法：当地震来临时，不能盲目地往外冲。

通过这次演练，我明白了生命的可贵！人只有一次生命，所以我们要珍惜每一天的生活！

**小学生演练日记范文 第三篇**

“嘀…...嘟……嘀……嘟这是什么声音啊!仔细一瞧，原来是连江附小为了增强同学们在地震时自救的本领，正在举行一场别开生面的地震逃生演练。

听见这声音同学们觉得好像真的地震了。个个抱紧头，闭紧双眼，以迅雷不及掩耳之速躲进桌子底下。我顿时觉得平时宽敞的桌子竟在“危及”时刻没有了我的藏身之地。我闭紧双眼，双手抱紧头，用力向里面缩，差点没把自己卷成一个肉球。好不容易摆好了姿势，脚不会酸了，我的“同桌冤家”又毫不留情地撞了我一下，把我千辛万苦摆好地完美姿势给破坏了。我咬了咬牙......

“狗急了跳墙，兔子急了还咬人”呢!我想站起来和他评理，没想到......也许是桌子让我遵守地震逃生演练的规则------把我的头顶了回来差点没出来个“小包子”。终于熬到头了，可以开始跑了。同学们像一支训练有素的部队，在老师的“命令”下，井然有序地排好队伍，跟着六班跑出去。我们依然是双手抱头，往前跑。每个人的心里都想着要逃离这个“危险之地”，虽然如此，但是没有一个人过于紧张，去推拉别人。

由于同学们的团结协作，我们很快就逃离了“地震区”，来到了西操场。曾校长讲话：老师们，同学们，我们这次地震逃生演练进行地十分顺利，这都是……

通过这次的地震逃生演练，不仅让我懂得了许多在地震时自救的知识，更重要的是让我明白了一个深刻的道理:只有团结才可以取得成功。如果当初每个人都想最早离开，整个队伍就会散乱，造成堵塞。因此只有团结才能取的成功!

**小学生演练日记范文 第四篇**

“呜——呜——呜——”一阵突如其来的警报声在宁静的校园上空响起。我一惊，顿时明白“地震”了!

随后老师大声叫同学们赶紧躲到桌子底下，我们紧接着就立即俯下身体，把自己藏进桌子底下，就像一只只受惊的小兔子。见同学们都钻进桌子底下以后老师随即发出新指令：立刻有秩序的下楼，护住头部不许推挤，这样容易受伤，高年级的同学要让低年级的同学先走。听罢，同学们立即从桌子底下钻出来。有的同学用手护住头部，有的同学用书包挡住头部，洪水般的涌出教室。我也夹杂在这片逃生的浪潮之中，敏捷地拿起书包顶在头上，冲出教室，楼道里已是人山人海，可后面的人还在如潮水般的向这边人群拥来，不一会，“逃生”路上的人越来越多，好在每一层的楼梯口都有三位老师指导我们，楼道一片喧嚣却井井有条。

警报声不停地在耳边回荡，看着一位位老师紧张地指挥着以及平日爱开玩笑的同学也变得十分严肃听从指挥寻找“逃生路”，似乎真的大难临头了!气氛顿时变得紧张起来，平时不长的几层楼梯到了今天似乎就像无边无际的大海，怎么游也游不到岸边。人群就像沙丁鱼罐头里的沙丁鱼密密麻麻的挤满了楼道，我夹杂在中间缓慢的移动着步伐，不断的向前张望却怎么也望不到楼梯的尽头。警报声不停的环绕耳边，“怎么还没走到尽头呢?!这楼梯怎么这么长，前面发生了什么，怎么人群移动的速度越来越慢了”我的额头渗满了汗珠，心里越来越焦急。“一步，两步，三步……六步……十步…….二十步”我在心里不停地数着步伐，不断的看手表，时间在这一刻似乎都凝固了。又是一阵长久的喧闹声伴随着警报声，终于到达了一楼!我马上朝着操场上奔去，用一匹脱缰的野马形容当时的我真是毫不夸张，我深吸一口气“逃生成功!活着的感觉真好啊!”。

同学们都到达操场以后，警报声解除。咦?不是地震了吗?老师露出一抹神秘的微笑解释道：“这是学校策划的一次防震演练，意在让大家掌握逃生自救的能力，今天大家的表现都非常好!”老师话音未落便响起了同学们的欢呼声。虚惊一场，幸好只是一次消防演练。我不禁想起了近期发生的地震，那一幕幕浮现在我眼前，一块块水泥板一根根纵衡交错的钢筋夺取了一个个鲜活的生命，在为这些同胞的勇敢坚强感到深深的敬佩同时也更加明白了生命的重要性。

**小学生演练日记范文 第五篇**

今天，我们练习了地震演练，我们第一遍开始了，我们从书包拿出大语文书放在桌角，老师说：“开始！”我们以最快的速度拿着大语文书护着头顶一边以最快的速度躲在桌子底下的空间里面，陈薪宇给犯规了，他躲在了脚下面的空间里边，李润婕得绕一大圈才能转到桌子底下的空间里面，老师说：“陈薪宇，你犯规了，你很顺利的钻到了空间里面，但是你旁边的李润婕得绕一大圈才能钻到空间里面。”

第二遍演练开始了，我们以最快的速度转到了桌子底下空间里面，而陈晨和张秩晖以最慢的速度钻到了桌子地下的空间里面，老师说：“你们俩快点，别慢吞吞的了。”

第三遍，老师说：“开始！”我们非常整齐，都拿着大语文书以最快的速度钻进桌子底下的空间里面，老师又说：“走！”我们后三排的人从后门跑出去，前三排的人走前门，我们一起冲出去，我们后三排的人和前三排的人各走的楼梯都不相同，我们走左边的楼梯，他们走右边的楼梯，我们把台阶走完，用最快的跑步速度飞快的向\*场跑去，张秩晖没有拿书护头，还有许多人，我们一块到了\*场，用书护着头蹲在\*场上的土路上等老师来，老师走到\*场，\*告我们说：“刚才张秩晖没有拿书护头，你们可不敢向张秩晖那样不用书护头。”

老师又说：“排着队往教室走。”我们一路上说：“真好玩！我们再来一次吧！”老师说：“到真正地震的时候，可没那么好玩了。”

我们有四个人先到了教室，我们藏在桌子底下空间里面，等他们来了，他们三个出来了，我却没出来，我问王瑞东说：“我在哪？”王瑞东刚一说，我便钻出来了。

这次我们的演练结束了，我觉的老师准备这次演练就是想让我们在真正的地震来临时，同学都是安然无恙。

**小学生演练日记范文 第六篇**

小学地震疏散演练方案

一、演练目的

为进一步加强学校安全工作-提高全体师生的防震减灾意识和自救自护逃生的能力-根据县教育局的统一部署-学校决定举行防震应急避险和疏散逃生演练-旨在培养师生掌握正确的逃生要领-以从容应对地震的发生-最大限度的保护广大师生的人身安全。

二、组织机构

防震减灾演练工作小组:

指 挥: 总

副总指挥: 东，现场指挥、现场人员调度、，

楼道疏散安全调度:

广播室:

摄影:

后勤救护: 红(\*场待命，

\*场指挥:

三、演练安排

1、演练时间:20\_年5月8日下午4时10分

**小学生演练日记范文 第七篇**

“同学们，着火啦！同学们，着火啦！请各班立刻到操场集合。”广播里传来了周老师响亮的声音。

同学们听到广播后，立刻紧张起来，站起身，排好队，迅速地向操场奔去。走廊里传来了同学们急促的脚步声。我们每个人都想着第一个到操场集合，所以每个人动作都很快。一到操场，我们就看到操场中央燃起了熊熊的火焰，冒着黑黑的浓烟。

等我们都到齐的时候，却发现有的班级都已经准备好了，有的班级还在拖拖拉拉地向操场走来。周老师在主席台上表扬了一些动作快的班级。我想，如果是真的火灾的话，慢吞吞地走可就糟糕了！

虽然只是一场演习，可我们要当真的一样来做，我们应该从小就开始关爱生命！

**小学生演练日记范文 第八篇**

淡，是人生的真味

淡，是人生的真味。淡淡的花香，淡淡的月色，淡淡的山水，淡淡的云烟。我是喜欢淡的，喜欢淡中品味，淡中思索。在淡中勾画那一抹馨香，一份思念，一份眷恋。淡，不是寡淡，而是淡中有味。如那淡淡的\'禅境，有一种不可言说的隽永。

看过千篇万篇的文字，远不如什么也不看来得自在。读过千人万人，远不如什么人也不读，来得清静。爱文的，为文字所累。恋情的，为情所困。贪财的，终成了财奴。一晌贪欢的，却往往，贪来痛苦。《心经》说：“色不异空，空不异色……是故空中无色。”一味求空，犹如一张白纸，什么也没有，又有何味?只不过是空执而已。一味求色，犹如满纸色彩，浓妆艳抹，早已失去了画作的空灵和韵味，又有什么看头?国画大师们，深谙其中意趣，一点浓墨，几笔淡墨，略加点染，一点留白，一方朱印，便让画面生动了起来。看似漫不经心，清逸几笔，却是匠心独运，巨笔如橼。不管你理不理解，一句话，就是看着舒服，读来有逸味，静品有清欢。

人生有味是清欢，君子之交淡如水。淡淡地相迎，淡淡地相处，淡淡地相送。你来，我不喜;你去，我不悲。也就是佛家的随缘吧。清，是生命的本色。一杯净水，可调百味人生。一张清冷底色的画稿，随意涂抹几笔，也会有意想不到的神来之韵。心明如镜，可照尘世万千悲喜。心如净水，可映自然朗月清风，看山是山，看水是水，了了分明。

手上一杯茶，桌上一瓶花，墙上一幅画，床头一本书，窗外一个田园。闲品清茶，静观花开，抬头赏画，低头摸书，举目自然。意定，心闲。一切都淡淡的，没有相思，没有追逐，没有烦扰。这就是清欢，风清清的，月色冷冷的，岁月静静的，一切都这么安详。世界，是一个人的;幸福，也是一个人的。累了，睡一觉;饿了，吃点粗茶淡饭。不求客来客往，不求名不为利，就这样独对一窗风月，尽享生命的清幽与闲暇。

净瓶里的紫罗兰，淡淡的紫色，高贵，典雅。质地很温很润的叶片，娴静，洒脱，优美，如民国的旗袍女子，养眼，养心，逸情，有点淡淡的书卷味。细小纤弱的花，只三个淡紫的花瓣，中间几根毛绒绒的金黄的蕊，有着说不出的清灵和韵味。花往往是下午时萎谢，一朵都不见，清晨时绽放，一片素雅。花开花谢，了了无痕，这是怎样一种境界?我是喜欢素雅的，素雅的文字，素雅的花，素雅的女子，素雅的时光。一切都静静的，静静相守，静静等待，不需问候，不须想念，只有这心有灵犀的一点通透。

**小学生演练日记范文 第九篇**

危险，这个词看似离我们很远，其实它无时无刻潜藏在我们的生活中，我们应该远离危险，学习预防自然灾害的常识。

记得去年夏天，学校开展了一次防震演练。我们当时正在教室里上课，忽然广播响了，是第一次警报。我们按照平时演练的程序，立即推开椅子，抱头躲到课桌斜下方，这样，当墙体倒塌时，就会架在桌子上，形成一个三角区，而不会砸到人。

几秒过后，第二次警报又响了，表示主震已经过去。所有同学按楼层顺序迅速向操场疏散。我和同学们迅速而有序地穿过走廊，快步下楼。四层，三层，二层……虽然明知是演练，我的心情还是很紧张，大家也都严肃认真地进行演练，谁也没有说话，只听见楼道里“噼哩啪啦”的脚步声和萦绕在耳旁的警报声。大家有秩序地下到操场，蹲在地上，用双手护住头颈。

终于，警报解除，表示“地震”已经停止。同学们站起来排好队，清点人数。这时我才松了一口气，看看周围的同学，大家也如释重负。

这真是一次难忘的地震演练，让我学到了许多地震时保护自己的知识，比如要等主震过了才能下楼，楼层高的万万不可跳楼，往下冲时要有秩序的靠右边走，要躲在“安全三角区”，等待救援。老师还表扬我们临危不惧，训练有素。我想，正是因为我们经常进行这样的减灾演练，大家在真正面临危险的时候才能知道如何保护自己。让我们都成为安全宣传员，让更多的人远离危险吧。

**小学生演练日记范文 第十篇**

星期三的下午，天气仍旧晴朗。学校举行了20\_年地震演练应急疏散活动。

当赵老师告诉了关于演练的消息后，我心里既紧张又激动。我们坐在教室里，认真地听老师详细地讲述地震应急疏散演练的程序：“当听到\*报响起的时候，你们就要迅速地钻到各自的桌子底下，当\*报响完之后就要按照你离教室两个门口远近的顺序往院子里有秩序地撤离，在行进地过程中要双手连带着小肘护住头部。”听着赵老师的讲解，我的心里像怀揣着一只活蹦乱跳的小兔子，惴惴不安。赵老师讲解的话音刚落，只听见“呜呜呜……”的\*报声不间断地传进了我们的耳朵。此刻我们都愣住了，但又灵活一些的同学马上反映了过来，带着钻向自己的桌子下面，其他同学见状也便都迅速地手抱头部钻向桌子底下。\*报声很快就停止了，我们在老师的指挥下又迅速而有顺序地跑向院中指定的地方后下蹲抱头，有序\*。

无意间，我发现我们的赵老师和吴老师紧跟在我们周围，清点着学生人数。大概是我们做得好的缘故吧，两位老师的脸上都带着满意的笑容。

**小学生演练日记范文 第十一篇**

周一上午第一节课是语文课。叶老师告诉我们，这节课里会进行一次地震逃生演习，警报声随时都会拉响，让我们做好准备，正在写作业的我们，心里开始有点忐忑不安。

“呜————”警报声拉响了，同学们迅速抱头找了个安全的地方蹲下。班级里鸦雀无声，散发着紧张的气氛。我把笔随手一扔，不管三七二十一，推开椅子，躲到墙角边上，抱头蹲了下来。“啪!”“哎哟!”原来木锋聚想钻到桌子底下避难，哪知道头撞到了桌角上。只见他又抱住头，忍着痛，继续往桌子底下钻。

第一声警报很快就停止了，大家都舒了口气，第二声警报又被拉响了，只听到几声尖叫，我急忙打开后门，就飞快地冲出教室，以最快的速度跑到楼。楼梯口已经有个班在往下跑了，再加上我们班，那就是“此路不通”呀!我不知被谁推了一下，也挤到楼梯上，我只好钻着空走好不容易才跑到了操场上。

到了操场上，我一直拼命的跑呀跑，终于跑到了我们班的领地上，这时，警报又停止了。很快，全校师生都集合在学校操场了，第三声警报也响了起来，表示危险已经解除了。顿时大家放松了警惕，有的同学人头窜动，三个一堆、五个一群的蹲着，做好了充分的“防范措施”。我看见别人都抱头蹲下，自己学着他们的样子，抱头蹲下。由于这次“地震”是演习，有些同学居然放松到玩起了游戏来!第三声警报也很快就停止了，黄副校长点评了一下今天我们的表现，也指证了一些要注意的地方，为真正的地震做好充分的营养补给。

这次地震逃生演习让我收获了许多，让我知道了地震逃生的方法，也知道了如果真的遇到地震应该要怎样逃生。这次逃生演习让我久久难忘。

**小学生演练日记范文 第十二篇**

今天是军事体验活动的第二天。早上我按照平时在家的习惯6点钟准时起床了，这时被徐老师发现了，罚我绕操场蛙跳两圈，跑步两圈。这时我深深地体会到在部队不能象在家里一样随便，在部队一切都要听从命令。

6点半到了我们开始晨练，晨练的是摇头运动；俯卧撑；鸭子步；蛙跳。晨练结束，我们开始吃早饭，吃完早饭我们开始了正式的训练，训练唱军歌；踏步走；向左向右转；向左看齐向右看齐。不知不觉就到了吃中饭时间。

下午，我们开始站军姿；踏步走；向左向右向中看齐；敬礼；立正；稍息；跨立。3点钟我们开始模拟会操。我们按4—1—2—3—5—6的顺序开始演练。四连上场了，我们热烈的鼓掌，他们表演的十分精彩，面面具到，但有一点美中不足的是踏步走有人掉队，向左向右转时有人转错了方向……我想我们一定会比他们表演的更精彩。在一片热烈的掌声中我们三连上场了，我们每个人都尽力做到最好……结果我们也是漏洞百出。

晚上，我们参加了联欢晚会，在联欢晚会上我们玩的开心极了。

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！