

不抽烟不喝酒的保证书 保证不抽烟不喝酒的保证书(优秀8篇)

环保宣传是保护地球家园的紧迫任务，我们不能等待别人去做。投入足够的资金和资源，推动环保宣传工作。以下是小编为大家整理的环保宣传范文，供大家参考。

不抽烟不喝酒的保证书篇一

亲爱的xx□

很抱歉要向xxx递交这份抽烟检讨书，关于反省我在抽烟的错误。首先我必须郑重地向你道歉一下□xx我错了，我真的知道错了！其次我有必要向你坦白我抽烟的经过，（事情经过）

我在看到小区关于吸烟有害健康的宣传画，在宣传画上因为人经常抽烟，肺已经烂掉了，宝宝看到后，联想到爸爸也抽烟，就决定再不允许xx抽烟，但过去有时同事会给烟，我就抽了，也没有完全忌烟。

关于我的检讨和反省：首先我已经深刻地意识到了吸烟的危害性，首先香烟的组成成分之一是尼古丁、焦油，都是一种致癌物质，因此香烟极度危害人体健康。再者我吸烟更是错上加错，为了我身体好明确表明我不应该吸烟。但我却明知故犯，实在是非常不应该。而且后来又看到过滤嘴是有毒的，更坚定了忌烟的决心。

我今后的改正措施：

第一，我将手上的全部香烟，全部上缴。

第二，从今以后不再抽香烟。

身体是革命的本钱！只有健康的`身体，才能为家人，为自己为国家做更多的工作，才能有幸福的生活。

保证人：

XXXX年X月X日

不抽烟不喝酒的保证书篇二

尊敬的老师：

为了积极响应幼儿园控烟的号召，自觉履行员工和社会公民的责任，我自愿参加幼儿园控（禁）烟活动，郑重作出如下保证：

- 1、在上班期间自觉控烟，保证不在教室、操场、幼儿集会等幼儿园公共场所吸烟；
- 2、主动接受幼儿园和师生员工的监督；
- 4、当好控烟表率，主动劝阻来园人员的吸烟行为；
- 5、在社会规定禁烟场所保证不吸烟，而且不发烟，不劝他人吸烟；
- 6、在家里或私人场所，自觉控烟，不在未成年人等不吸烟人面前吸烟。

保证人□xx

20xx年x月x日

不抽烟不喝酒的保证书篇三

敬爱的老师：

今天，我怀着愧疚和懊悔给您写下这份保证书，以向您表示我在学校吸烟这种不良行为，深刻认识以及改正错误的决心。我不对，我有错，我辜负了父母的期望，老师的教诲，学校的培养。

x月x日，星期x下午第x节下课，我和班里的xx同学一起往了教学试验区走廊玩。然后我看四周无人，就拿出了口袋里的一包xx香烟。就与xx在走廊里吸烟了，原本想到试验区厕所里吸烟，但没想到当时试验区有很多班级上完实验课下课之后，很多同学和老师就往了试验区厕所。于是我们只好躲在走廊里吸烟，一根烟很快就吸完一半了，眼看就要抽完一根回到教室上课。

但万万没想到在我那根烟还剩1/4的时候，我被您发现了。您看到了在吸烟急急忙忙地就跑了过来，将我和xx抓个正着。在这里我要解释一下老师，这件事真的不关xx同学的'事情，是我递给他香烟让他也抽一口的。

我已经深刻地意识到了吸烟的危害性，所以我保证以后无论如何都不再吸烟，请老师再给我一次机会。

保证人□xx

20xx年x月x日

不抽烟不喝酒的保证书篇四

尊敬的老师：

今天，我怀着愧疚和懊悔给您写下这份保证书，以向您表示

我对上班吸烟的不良行为，深刻认识改正错误的决心！

我以前对吸烟的行为。觉悟不深，在写这份保证书的.同时，我真正意识到这件事情的严重性和错误，我感到非常愧疚！再次，我这种行为还在朋友，家人间造成了极其坏的影响，破坏了公司形象。而我这种表现，给别人带了一个坏头，不利于国家的建设知道你是非常的关心我，爱护我，所以我今后要听你的话，充分领会理解你对我的要求，并保证以后努力要求自己。通过这件事情我深刻的感受到你的心情，使我心理感到非常的愧疚，我太感谢你对我的这次深刻的教育。

我真诚地接受批评，并愿意接受处理。对于这一切我还将进一步深入总结，深刻反省，我保证以后不再吸烟，恳请你相信我能够记取教训、改正错误。

此致

敬礼！

XXX

20xx年xx月xx日

不抽烟不喝酒的保证书篇五

由于重庆市中学生守则第九条中规定中学生要自尊自爱，克服困难和挫折。不吸烟，不喝酒，不赌博，远离毒品。还有《未成年人保护法》明确规定：禁止向未成年人出售烟酒；不得在未成年人集中活动的室内饮酒、吸烟。因为吸烟会严重影响我们的健康。据调查烟草的烟雾中至少含有三种危险的化学物质：焦油，尼古丁和一氧化碳，焦油是由好几种物质混合成的物质，在肺中会浓缩成一种粘性物质。尼古丁是一种会使人成瘾的药物，由肺部吸收，主要是对神经系统发生作用。一氧化碳能减低红血球将氧输送到全身去能力。

一个每天吸15到20支香烟的人，其易患肺癌，口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍；其易患食道癌致死的几率比不吸烟的人大4倍；死于膀胱癌的机率要大两倍；死于心脏病的机率也要大两倍。吸香烟是导致慢性支气管炎和肺气肿的主要原因，而慢性肺部疾病本身，也增加了得肺炎及心脏病的危险，并且吸烟也增加了高血压的危险。

烟的烟雾（特别是其中所含的焦油）是致癌物质就是说，它能在它所接触到的组织中产生癌，因此，吸烟者呼吸道的任何部位（包括口腔和咽喉）都有发生癌的可能。

尼古丁能使心跳加快，血压升高，烟草的烟雾可能是由于含一氧化碳之故，似乎能够促使动脉粥样化累积，而这种情形是造成许多心脏疾病的一个原因，大量吸烟的人，心脏病发作时，其致死的机率比不吸烟者大很多。

大多数吸烟者喜欢将一定量的烟教养吞下，因此消化道（特别是食道及咽部）就有患癌疾的危险。

肺中排列于气道上的细毛，通常会将外来物从肺组织上排除。这些绒毛会连续将肺中的微粒扫入痰或粘液中，将其排出来，烟草烟雾中的化学物质除了会致癌，还会逐渐破坏一些绒毛，使粘液分泌增加，于是肺部发生慢性疾病，容易感染支气管炎。明显地，“吸烟者咳嗽”是由于肺部清洁的机械效能受到了损害，于是痰量增加了。

保证人□xxx

20xx年xx月xx日

不抽烟不喝酒的保证书篇六

尊敬的老师：

昨天，我无视学校纪律偷偷抽烟，我对自己的行为感到很内疚。以前，我觉得抽烟很好玩，很有个性，后来慢慢有了烟瘾，总是忍不住违背学校纪律偷偷抽烟。现在，我真正认识到了抽烟的严重性，认识到了自己所犯的错误，在同学们中间造成了极坏的'影响，破坏了班级良好形象。我真诚地接受批评，愿意接受任何处理。我保证，以后不再吸烟，恳请老师相信我，并帮助我改正错误。

此致

敬礼！

保证人□xx

20xx年xx月xx日

不抽烟不喝酒的保证书篇七

x□

由于北京市中学生守则第九条中规定中学生要自尊自爱，克服困难和挫折。不吸烟，不喝酒，远离毒品。还有《未成年人保护法》明确规定：禁止向未成年人烟酒；不得在未成年人集中活动的室内饮酒、吸烟。因为吸烟会严重影响我们的健康。据调查烟草的烟雾中至少含有三种危险的化学物质：焦油，尼古丁和一氧化碳，焦油是由好几种物质混合成的物质，在肺中会浓缩成一种粘性物质。尼古丁是一种会使人成瘾的药物，由肺部吸收，主要是对神经系统发生作用。一氧化碳能减低红血球将氧输送到全身去能力。

一个每天吸15到20支香烟的人，其易患肺癌，口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍；其易患食道癌致死的几率比不吸烟的人大4倍；死于膀胱癌的机率要大两倍；死于心脏病的机率也要大两倍。吸香烟是导致慢性支气管炎和肺

气肿的主要原因，而慢性肺部疾病本身，也增加了得肺炎及心脏病的危险，并且吸烟也增加了高血压的危险。

烟的'烟雾（特别是其中所含的焦油）是致癌物质就是说，它能在它所接触到的组织中产生癌，因此，吸烟者呼吸道的任何部位（包括口腔和咽喉）都有发生癌的可能。

尼古丁能使心跳加快，血压升高，烟草的烟雾可能是由于含一氧化碳之故，似乎能够促使动脉粥样化累积，而这种情形是造成许多心脏疾病的一个原因，大量吸烟的人，心脏病发作时，其致死的机率比不吸烟者大很多。

大多数吸烟者喜欢将一定量的烟教养吞下，因此消化道（特别是食道及咽部）就有患癌疾的危险。

肺中排列于气道上的细毛，通常会将外来物从肺组织上排除。这些绒毛会连续将肺中的微粒扫入痰或粘液中，将其排出来，烟草烟雾中的化学物质除了会致癌，还会逐渐破坏一些绒毛，使粘液分泌增加，于是肺部发生慢性疾病，容易感染支气管炎。明显地，“吸烟者咳嗽”是由于肺部清洁的机械效能受到了损害，于是痰量增加了。

膀胱癌可能是由于吸入焦油中所含的致癌化学物质所造成。

由此本人做出以下保证：

1. 坚决不在学校吸烟。
2. 如果在校发现有吸烟现象愿意立即向老师或者学校相关汇报同时也愿意接受同学的监督。
3. 如果有吸烟行为愿意接受学校的一切处罚包括退学。

保证人□xxx

20xx年xx月xx日

不抽烟不喝酒的保证书篇八

尊敬的老师：

为了积极响应幼儿园控烟的`号召，自觉履行员工和社会公民的责任，我自愿参加幼儿园控（禁）烟活动，郑重作出如下保证：

- 1、在上班期间自觉控烟，保证不在教室、操场、幼儿集会等幼儿园公共场所吸烟；
- 2、主动接受幼儿园和师生员工的监督；
- 4、当好控烟表率，主动劝阻来园人员的吸烟行为；
- 5、在社会规定禁烟场所保证不吸烟，而且不发烟，不劝他人吸烟；
- 6、在家里或私人场所，自觉控烟，不在未成年人等不吸烟人面前吸烟。

保证人□xxx

xx年xx月xx日