

无烟日演讲稿 世界无烟日演讲稿(优质5篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看。

无烟日演讲稿篇一

大家早上好！我是初二2班的**，今天我讲话的题目是《杜绝吸烟关爱健康创建无烟校园》。

在人们日益关注健康的今天，“吸烟有害健康”已成为人们的共识，世界卫生组织把每年的5月31日定为“世界无烟日”。

世界卫生组织的研究表明，吸烟会导致癌症，30%的癌症和吸烟有关。每年有近500万人因吸烟而死亡，烟草已成为继高血压之后的第二号杀手。如果不加以控制，到20xx年每年因吸烟致死的人数有可能达到1000万。目前，全世界每13秒钟有1人死于和烟草有关的疾病，我国每年约有200万人死于与吸烟有关的疾病。

据研究：一支香烟里含尼古丁可毒死一支老鼠，而一包香烟中尼古丁可能毒死一头牛。每天吸一包烟相当于吸入50---70毫克尼古丁，如果一次性服用这些量足以置人于死地。

吸烟有害健康已成为全世界的共识，而青少年正处在生长发育阶段，对有毒有害物质比成年人更容易吸收，毒害作用更大。由于青少年正处于发育成长期，身体各系统和器官的发育尚不完善，抵抗力弱，吸烟对骨骼发育、神经系统、呼吸系统等均有一定程度的影响。烟草中的大量尼古丁对脑神经

也有毒害，它会使学生记忆力减退、精神不振、学习成绩下降。更为重要的是吸烟一旦成瘾，就形成神经依赖，一时很难戒除。

不仅如此，青少年吸烟还可能养成不良的生活习惯，诱发不良行为。许多研究资料都表明，青少年一旦染上吸烟的不良习惯，就会吸烟上瘾严重者甚至发展到吸毒，从而引发偷窃、抢劫等违法犯罪行为以至于身陷监狱。

吸烟“百害而无一利”，影响健康，缩短寿命。其实我们每天还有很多人都在被动吸烟，被动吸烟俗称二手烟，危害更大。因此，我们除了洁身自好以外，还要自觉抵制和劝诫他人。对家人、对公共场所吸烟的人，我们应当适时予以提醒，使之尽量克制，从而减少吸烟，也减少被动吸烟。

1. “拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代”

2. 鼓励和监督身边的亲人、朋友戒烟。

让我们共同努力，为创建无烟校园、创建文明校园贡献我们的力量！

无烟日演讲稿篇二

大家早上好！

今年5月31日是世界卫生组织发起的第28个世界无烟日，主题是制止烟草制品非法贸易。

相信每一个人都知道，烟草危害当今世界最严重公共卫生问题之一，人类健康所面临最大危险因素。研究结果显示，一支香烟里含尼古丁可毒死一只老鼠，而约一包香烟中尼古丁能毒死一头牛。每天吸一包香烟，相当于吸入了50至70毫克尼古丁，如果一次性地服用了这些量，人足以被置于死地。

除尼古丁外，点燃香烟时产生约5000种化合物，都导致癌症元凶。中国有超过3亿的吸烟者，占全世界吸烟总人口的近三分之一，大约每30秒就有一人死于与烟草相关的疾病。

我国世界上最大香烟生产国，也是最大香烟消费国。全世界三分之一以上香烟由中国人一口一口吸掉。而在我国烟民中，青少年又占了很大一部分。对青少年来说，吸烟危害远比想象中大得多，不仅会导致很多疾病，还会影响骨骼生长发育。因为青少年正处于身体迅速成长发育阶段，身体各器官系统还没有发育成熟，对各种有毒物质抵抗力不强，受烟雾毒害也就更深。

幸运的是社会为了给青少年创造良好的无烟环境，采取了一系列的措施。世界卫生组织192个成员国一致通过了第一个限制烟草的全球新条约《烟草控制框架公约》。公约要求各国至少应该以法律形式禁止误导性的烟草广告，禁止向未成年人出售香烟，在香烟盒上用30%到50%的面积标明吸烟危害健康的警示；在我国更是倡导无烟学校，我们倡导全体教职工积极投入创建无烟学校活动中去。学校领导将率先带头不吸烟，学校的教室、实验室、图书馆、会议室、办公室等公共场所严禁吸烟，积极宣传吸烟有害健康的科学知识。

所以我们应该要勇敢的与吸烟或被吸烟说我拒绝！，当看到有人在公共场所吸烟时，我们应去婉言制止；当看到身边有小伙伴想尝试去抽烟时，及时劝说他。这些一个个小举动都可以让我们的空气更加清新，我们的身体更健康。

拒绝吸烟，从我做起！

无烟日演讲稿篇三

大家好！

今天我国旗下讲话的题目是《珍爱生命远离烟草》

5月31日是世界卫生组织发起的第30个世界无烟日，说起无烟日，它是由美国癌肿协会在1977年提出的控制吸烟的一种宣传教育方式，旨在劝导烟民在当天不吸烟，商店停售烟草制品一天。自1988年世界卫生组织确定世界无烟日以来，每年的5月31日全球都开展同一主题的控烟活动。

台下的同学们都已经历或正在经历青春期，多数的同学在心理上产生逆反，觉得已不再是小孩子了，你们对各种事物充满好奇，凡事都想试一试。而不少你们的家长没有重视自身行为给你们带来的影响，无意中轻率地流露出“成年才可以吸烟”的观点。不少的青少年在这种心理驱使下，将吸烟当作是否成熟的标志，开始模仿吸烟。更有同学是在同伴的影响下，相互模仿并开始吸烟。你们是否知道，身体高矮一般来说与遗传有关，但香烟也是一害。中国科学院的科学家曾对千余名儿童进行长期研究，发现家庭成员每天吸10支以下香烟，其儿童身高平均矮0□45cm□每天吸10支以上的家庭，儿童身高平均矮0□65cm□每天吸20支以上的家庭儿童，其身高平均矮0□91cm□另据调查，在吸烟家庭成长到7岁的儿童，其阅读能力明显低于不吸烟家庭的儿童，在吸烟家庭成长到11岁的儿童，其阅读能力延迟了4个月，算术能力延迟5个月。

在烟草的烟雾中，一氧化碳含量很高，这是一种你们在化学课上学到过的一种物质，吸入人体后，使血红蛋白不能正常地与氧结合，因而失去携带氧气的功能。长期吸烟就会感到精力不集中，出现头痛、头昏现象，久之，大脑就要受到永久损害，使思维变得迟钝，记忆力减退，影响学习和工作。

另外烟草中的尼古丁更是让人闻之色变，作为一种神经毒素，主要侵害人的. 神经系统。提取香烟中的尼古丁2滴放在小狗的舌头上，1到2分钟小狗立即中毒死亡，成人不慎服50毫克尼古丁，就会立即身亡。可见烟中的尼古丁、烟焦油等的毒性是多么的厉害。

当然在我们身边有时候同学们还会被动吸烟。被动吸烟是指不愿吸烟的人无可奈何地吸入别人吐出来的烟气和香烟燃烧时散发在环境中的烟雾。

鉴于被动吸烟的危害，同学们，你们是不是应该珍惜自己的身体，珍惜自己的年华，不仅要拒吸第一支烟，同时建议自己的家长、亲朋戒烟，共同创建无烟的环境。我的讲话到此完毕谢谢大家！

无烟日演讲稿篇四

下午好！

明天是xx年5月31日，是世界卫生组织[who]发起的第xx个世界无烟日，今年的主题为“无烟青少年”，口号是“禁止烟草广告和促销，确保无烟青春好年华”。自19xx年世界卫生组织确定世界无烟日以来，每年的5月31日全球都开展同一主题的控烟活动[20xx年的世界无烟日具有更加特殊的历史意义：今年我国将举办第xx届奥运会，无烟奥运是“绿色奥运”的组成部分，因此今年的“5.31”无烟日活动应起到广泛宣传为“绿色奥运”，提供保障的作用。

首先介绍一下吸烟的危害：

一、吸烟危害人的健康已为人们所共识，对青少年来说，危害性就更大。据医学家研究表明，青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器官都尚未成熟，其对外界环境中有害因素的抵抗力比成人弱，易于吸收毒物，损害身体的正常生长。据美国的调查表明，开始吸烟的年龄与肺癌死亡率呈负相关，吸烟开始年龄越早，肺癌发生率与死亡率越高。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，口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍。另外，医学证实，吸烟与

膀胱癌的发生也有密切关系。

二、吸烟损害大脑，使智力受到影响。在烟草的烟雾中，一氧化碳含量很高，吸入人体后，与血液中的血红蛋白结合成碳氧血红蛋白，使血红蛋白不能正常地与氧结合成氧合血红蛋白，因而失去携带氧气的功能，此外，一氧化碳与血红蛋白结合力要比氧气大260倍，而从碳氧血红蛋白中离解出一氧化碳的速度要比从氧合血红蛋白中分离出氧的速度慢得多。由于人的大脑对氧的需要量大，对缺氧十分敏感，因此，吸多了烟就会感到精力不集中，甚至出现头痛、头昏现象，久之，大脑就要受到损害，使思维变得迟钝，记忆力减退，必然影响学习和工作，使学生的成绩下降。

三、烟草中的尼古丁是一种神经毒素，主要侵害人的神经系统。一些吸烟者在主观上感觉吸烟可以解除疲劳、振作精神等，这是神经系统的地一过性兴奋，实际上是尼古丁引起的欣快感。兴奋后的神经系统随即出现抑制。所以，吸烟后神经肌肉反应的灵敏度和精确度均下降。烟草中含有30多种有毒物质，其毒性最强的也是尼古丁。实验证明，提取香烟中的尼古丁2滴放在小狗的舌头上，1到2分钟小狗立即中毒死亡，成人只要服50毫克尼古丁，就会立即身亡。美国有一个团体举行吸烟比赛，一位“吸烟冠军”接连吸了100支香烟，还没来得及领奖，当场中毒死亡了。可见烟中的尼古丁、烟焦油等的毒性是多么的厉害。

四、据调查，引起心肌梗塞的因素很多，如高血脂、高胆固醇、高血压病、糖尿病、肥胖症、酗酒、紧张等，但最主要的因素是吸烟，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。

所以青少年应引起足够重视。全世界每年吸烟死亡达250万人之多，烟是人类第一杀手。

禁止青少年吸烟不仅是一个卫生问题，而且也是一个社会问题，不单家长应该重视，学校和社会均不可掉以轻心。为了祖国的未来，每一个人都有责任保护下一代的健康；为了祖国的未来，我们青少年应该珍惜自己的身体，珍惜自己的年华，拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代。为了让社会更加重视烟草的危害，中国控制吸烟协会组织了第二十三个世界无烟日“拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代”签名活动。我们各个班级、每位同学都积极地参与到了此项活动中。

下面播放一段音乐，音乐之后我们会给大家介绍被动吸烟的危害。

下面介绍一下被动吸烟的危害。

先介绍一下什么叫被动吸烟：

被动吸烟是指不愿吸烟的人无可奈何地吸入别人吐出来的烟气和香烟燃烧时散发在环境中的烟雾。被动吸烟又称“强迫吸烟”、“间接吸烟”、“吸二手烟”。被动吸烟对儿童健康危害很大。

首先，儿童厌食与家长吸烟有关：

儿童身体发育不健全，抵抗尼古丁的侵害能力还很低，家长吸烟，儿童被动吸烟，烟雾中有害物质残留体内很难排除。尤其儿童进食时，家长吸烟，会使儿童发生恶心不适，一旦这种恶心不适与某种食物联系起来，便产生条件反射，拒绝吃某种食物，时间一长就形成了厌食。

其次，儿童身高与家长吸烟有关：

儿童身体高矮一般来说与遗传有关，但香烟也是一害。科学家曾对千余名儿童进行长期研究，结果发现，家庭成员每天吸10支以下香烟，其儿童身高平均矮0.45cm□每天吸10支以

上的家庭，儿童身高平均矮0.65cm□每天吸20支以上的家庭儿童，其身高平均矮0.91cm□

另外，家长吸烟影响儿童智力发育：

据调查，在吸烟家庭成长到7岁的儿童，其阅读能力明显低于不吸烟家庭的儿童，在吸烟家庭成长到11岁的儿童，其阅读能力延迟了4个月，算术能力延迟5个月。留级生的家庭成员多数吸烟。

此外，家长吸烟会引起许多儿童呼吸道疾病：

肺中排列于气道上的细毛，通常会氫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。经流行病学对5—9岁的3528名儿童调查，父母一人吸烟，儿童患呼吸道疾病比不吸烟者高6%，父母都吸烟者，则高出15%左右。调查得知，有吸烟者的家庭中，其儿童发生哮喘性支气管炎的机会，比无吸烟者家庭高3—5倍。不吸烟家庭儿童患哮喘性支气管炎的发病率仅为3.1%，而每天吸20支香烟的家庭，其儿童的哮喘性支气管炎发病率为10.4%，每天吸20支以上的家庭其儿童哮喘性支气管炎的发病率为15.6%。

鉴于被动吸烟的危害，世界卫生组织通过一项决议提出，对被动、强迫或非出于自愿的吸烟侵犯，不吸烟者有维护健康的权利，不吸烟者的健康应得到保障，免受这类环境污染所造成的危害。今天我们下发了《致亲人戒烟一封信》活动纸，希望全体同学以写信的方式劝阻家人戒烟，同时动员家长以回信的方式予以承诺，小手牵大手，共同创建无烟环境。下周一请班主任做好回收、统计工作。另外，我们三年级以上的同学还要积极地参与“我的无烟童年”征文活动，内容可以围绕身边的“无烟奥运”故事、青少年拒绝吸烟、对烟草

危害的认识、对学校控烟的看法、对教师吸烟的看法、对无烟家庭的看法、对戒烟的建议等。

希望大家拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代，创建无烟环境，构建和谐社会，人人拥有健康的身体和美好的未来！

本次集体广播到此结束，谢谢大家的收听！

无烟日演讲稿篇五

我今天所讲的主题是：吸烟有害健康！

烟碱[nicotine]是烟草中的主要成分之一，具有很强的毒性。据报道，一支香烟中的尼古丁可毒死10只小白鼠，25支香烟中的尼古丁能毒死一头牛，40~60毫克尼古丁可使人致死。尼古丁损害脑细胞，使吸烟者出现中枢神经系统症状；引起血压升高、心跳加快，甚至造成心律不齐、诱发心脏病；引起胃痛及其它胃病；损害支气管粘膜，引发慢性支气管炎；还有致癌作用等。据英国皇家癌症研究基金会对34400名英国男性吸烟者追踪40年的资料分析，吸烟造成的致命性疾病约有40多种，其中仅癌症一类疾病就有多种，如口腔癌、食道癌、喉癌、肺癌、胰腺癌、胆囊癌和子宫内膜癌等等。许多吸烟者辩解说抽烟也有好处，但专家认为，好处只有1%，而死亡的可能性却增加了100倍。比如吸烟20年的人得肺癌死亡的危险性比不吸烟者增加了20倍，吸烟者中年死亡的可能性是不吸烟者的3倍。

既然烟草有如此可怕的危害，为什么有众多的人吸烟呢？分析其原因主要有两个：一是烟草中所含的尼古丁令人上瘾，使人对它产生依赖，不容易戒掉；另一个原因是大多数人还没有把吸烟看成是一个丑陋的，既害人又害己的恶习。相反，认为这是一件很有派头，很潇洒的事情。因此，吸烟的人群像滚雪球一样越滚越大，人们对它的依赖也越来越强。

同学们，我们在校就要像一个学生，懂礼貌、守纪律、遵守中学生守则，中学生日常行为规范，做一个不吸烟、不喝酒、不的好学生，这样父母会放心，师长也会赞许的。为了我们的环境，为了我们的身体，为了我们的青春请大家远离香烟，珍爱生命，让世界天天都是无烟日。

一是学校于6月1日下午政治学习时，组织教职工学习相关文件精神，提出了学校控烟工作要求，要求学校领导、教师以身作则，不在校园内吸烟，积极倡导吸烟的教职员工戒烟，要求办公室内无烟具，无抽烟现象，为学校创造清洁的'环境。同时将加强落实控烟制度与检查。

二是6月1日朝会时，学校利用升旗仪式，进行宣传吸烟有害健康的讲话，并布置开展第xx个“世界无烟日”宣传教育活动。

三是各班级要利用6月2日班会课再次向学生宣讲禁烟的重要性，积极开展吸烟有害健康的宣传教育，让学生知晓哪些场合禁止吸烟，监督身边的大人不在公共场所吸烟，引导学生积极参与“我劝父母戒烟”的活动。

四是向全校师生发出倡议：自觉遵守公共场所禁止吸烟法规；自觉做一名控烟活动的宣传员和监督员；自觉地做控烟的践行者；教师要作控烟的表率；学生不学吸烟，拒绝吸二手烟，积极向家人劝阻吸烟；宣传吸烟的危害。