

禁烟的心得体会 禁烟禁毒心得体会(精选5篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

禁烟的心得体会篇一

第一段：引言（200字）

烟草和毒品是目前社会上比较严重的两种危害，所以我们常听到“禁烟禁毒”的口号。然而，禁烟禁毒，不只是口号，更是一种生活态度。在我看来，禁烟禁毒是一种对自己、对他人、对社会的一种负责的态度。

第二段：对个人的影响（200字）

烟草和毒品对个人的伤害是显著的，短期和长期的影响都是不可逆转的。每年，因烟草导致的死亡人数超过600万人，而毒品也导致了各种各样的心理和生理问题。禁烟禁毒对个人的影响是积极的，可以让我们拥有更健康和充实的生活。

第三段：对他人的影响（200字）

烟草和毒品不仅会危害到个人的身体和心理健康，还会对周围的人产生影响。吸烟的人会让身边的人吸入二手烟，从而增加身边人的疾病风险。毒品会让人产生恶劣的行为，对身边人产生威胁。禁烟禁毒可以让我们不再成为身边人的威胁，也能让我们变成身边人的保护者。

第四段：对社会的影响（200字）

禁烟禁毒对社会的影响也是重要的。吸烟和毒品的灾害不局限于个人和身边的人，他们对整个社会都会产生影响。吸烟和毒品会减少劳动力和增加医疗费用，浪费社会资源。此外，吸烟和毒品也会导致贫困和犯罪。所以，禁烟禁毒不仅是对个人和身边人的保护，也是对整个社会的保护。

第五段：结论（200字）

禁烟禁毒是一个长期、艰苦的过程，需要大家共同努力。我们要从自己开始，不吸烟不碰毒，坚持健康生活的理念，并且与身边人分享。同时，我们也要支持国家和地方政府在禁烟禁毒方面的努力，积极参与社会组织和志愿者活动，推动禁烟禁毒的普及和宣传。只有有力的宣传、有力的法律制度、和个人的积极参与和配合，才能达到禁烟禁毒的目的，让我们的生活更加健康、更加美好。

禁烟的心得体会篇二

禁烟禁毒是现代社会的主题之一，无疑是对人类健康和社会稳定的保护。然而，由于种种原因，这个问题在很多国家仍然被忽略或者认为不值一提。在这里，我想分享我的关于禁烟禁毒的心得体会，希望能给大家带来一些启示和帮助。

第二段：禁烟的重要性

吸烟是一种有害行为，它的短期和长期危害已经得到了充分证实。吸烟会导致呼吸系统、心血管系统等多种疾病，还会增加癌症、糖尿病等疾病的风险。禁烟可以减少人们被动吸烟的危害，也能降低吸烟者的吸烟率和烟草消费，进而减少公共卫生和医疗支出。禁烟不仅仅是为了保护个人的健康，更是为了社会的发展和进步。

第三段：禁毒的重要性

毒品是一种极具危害的物质，它对人类身心健康、社会安宁和稳定产生严重影响。毒品成瘾会使人产生荒唐和极端行为，导致对社会人际关系产生破坏性影响。禁毒不仅仅是为了保护人们的身体健康，更是为了保护对人类生存至关重要的人际关系和社会秩序。

第四段：禁烟禁毒的方法

禁烟禁毒是通过法律制度和社会教育来实现的。法律制度是第一重要的，因为它能够创造一个禁止吸烟和使用毒品的法统环境，也能惩罚那些非法行为者。然而，只有法律制度是远远不够的，我们还需要做出更多的努力来推动社会教育。社会教育可以通过宣传、教育和激励的方式来引导公众更加关注禁烟禁毒的重要性，并帮助他们更好地理解、防范和治愈患毒的危险性。

第五段：结尾

总结来说，禁烟禁毒是每个人都应该关注和参与的行为，它不仅关乎到个人的健康和生命，更关系到整个社会的稳定和发展。我们需要制定更强有力的法律和规定，但更需要的是教育和普及。让大家都明白，禁烟禁毒不仅对自己好，更好地利益了整个社会。这是一项长远的任务，需要我们不懈的努力。

禁烟的心得体会篇三

根据《上海市教育委员会、中国教育工会上海市委员会关于进一步做好2017年寒假期间学校禁烟控烟工作的通知》（沪教委〔2017〕3号）的文件精神，结合学校实际，制定了学校控烟工作方案，通过健教课、主题班队会、教职工大会，校园广播电视、校园网等多种形式，向全体师生宣传吸烟有害健康等知识，帮助全校师生员工充分认识到吸烟的危害和控烟的意义，使师生控烟、控烟意识增强。归纳起来我们主要做了

以下几项工作。

首先成立控烟工作领导小组，在领导小组的统一组织下，校长亲自负责活动方案的制定和组织实施，制定了《控烟规章》明确了奖惩办法，并责成办公室派专人负责不定期的巡视、检查。

充分利用健教课、班队活动、主题班会、板报、广播、校园网等多种形式，对师生开展吸烟有害健康的宣传教育，提高师生的控烟知识，培养师生不吸烟行为的好习惯，增强师生自我保健意识和能力。同时，学校还利用周一例会时间，开展教职工的控烟、戒烟、控烟教育，进一步提高教职工的控烟能力。

学校的教室、实验室、图书馆、多功能厅、会议室、办公室等公共场所，禁止吸烟，并设醒目标志，不设烟具，校内教职工如有违反控烟规章现象，校内予以通报批评。

学校领导带头控烟，我校上至校长，下至普通教职员工，自开展控烟活动以来，原来有吸烟习惯的男教师，现在基本的都戒除了烟瘾。全体教职工和全体学生共同参与控烟活动，人人争做控烟的主人，相互监督。有力地提高了师生员工的控烟责任感，增强了控烟能力。

我校以少先队为主要阵地，开展了主题为吸烟有害健康的一系列活动：利用周一升旗时间，想全校师生发出校园控烟的倡议，号召全体师生拒绝香烟，爱护身体。使全体师生充分认识到烟草对人类的危害，以创建无吸烟学校为目标，积极开展禁烟工作，进一步倡导讲文明、讲卫生、讲科学、改陋习、树新风的良好社会风尚。

禁烟的心得体会篇四

为了进一步推进文明校园，为师生营造一个良好的学习、工

作环境，我校积极响应《教育局中小学控烟工作计划的通知》精神，大力宣传吸烟的危害性，开展控制吸烟活动。更好地为青少年学生创造良好的无吸烟环境，教育培养学生不吸烟，同时以倡导健康、文明的生活方式，提高职工的健康意识，为创建一个文明、健康的学习和工作、生活环境，特制订段家河初级中学控烟工作实施方案。

组 长：冯纪顺

副组长：曹廷斌 郑才理

成员：王正林 贾忠臣 向 涛 罗 颖 各班主任

通过“无烟校园”的创建活动，营造学校无烟环境，带动全社会无烟环境的建立，全校力争达到无烟校园的标准。

- 1、在校园内悬挂“吸烟危害健康”的横幅，在教室、走廊及公共场所张贴禁烟标志；
- 2、在学生中开展“创建无烟学校”签名活动；
- 3、组织学生开展“吸烟危害健康”专题知识讲座，每个班级设立控烟宣传栏；
- 4、学校成立控烟小组，控烟监督员佩戴袖章每天在校园内进行监督检查；
- 5、在学生中开展“禁烟大家谈”活动，要求每个学生写出控烟教育心得体会；
- 6、学校在教学楼和住宿楼内设立控烟举报箱，及时掌握学生有无吸烟现象。学校还不定期的到每个班级对学生进行思想品德和吸烟危害健康的宣传教育，积极为学生创造一个安宁、清洁、健康的学习、生活环境，让学生远离烟害。

7、利用政治学习、教研活动等各种途径，在教职工中开展控烟、戒烟、禁烟教育，使控烟、戒烟成为教职工的自觉行动，提高教职工的控烟能力。充分利用健康教育课、主题班会、板报、广播站等各种形式，对学生开展吸烟有害健康的宣传教育，培养学生良好的行为习惯，增强学生的自我保健意识与能力。召开有吸烟习惯同志的座谈会，做到思想通、决心大、行动实，最终内化为自觉戒烟的良好习惯。从而不影响其他人工作。

8、为了使这项工作深入开展、持久有效，制定必要的监督制度，与教职工签定“禁烟”协议，明确奖惩办法，将活动成果与工作考核挂钩，与评先树优结合，使“禁烟”活动成为大家的自觉行动。

9、学校领导带头不吸烟，全体师生共同参与控烟活动，人人争做控烟主人，努力共创“无烟学校”新局面。

禁烟的心得体会篇五

5月31日是第28个“世界无烟日”，不过更受烟民关注的是，6月1日起，被称为“史上最严控烟令”的《北京市控制吸烟条例》也将正式实施，届时，北京市包括写字楼、餐厅在内的所有室内公共场所、工作场所和公共交通工具内禁止吸烟，彻底叫停所有烟草促销活动。按照规定，个人在禁止吸烟场所违规吸烟的，最高将被罚款200元。

吸烟有害健康，被动吸烟更是如此。积极用法治思维和法治方式禁烟，初衷很好。然而，北京最严控烟令实施效果如何？值得期待。我国人口多，烟民多，公共场所禁烟面临执法人员不足、执法手段滞后等问题，“史上最严控烟令”可能会遭遇执法成本高、法不责众等窘境而收效一般。这与禁烟有软肋有关。

卷烟利益让禁烟有软肋。一方面，种植烤烟、加工和销售卷

烟产生的税赋成为不少地方的财政收入重要来源，禁烟会造成这些地方既得利益受影响，导致部分地方事实上禁烟不力，对禁烟有抵触情绪。另一方面，烟草管理部门也是卷烟生产销售的既得利益者，要让他们壮士断腕——积极禁烟也有难度，除非理顺管理体制机制，使烟草管理部门与烟草生产经营单位彻底政企分开，卷烟利益不再被捆绑，烟草管理部门才能位置超脱、公正地协助监督实施好有关禁烟法律法规。

烟草广告有软肋。尽管现在我国有《烟草广告管理暂行办法》等法规，烟草广告在广播、电视、报刊等上面几乎绝迹，但是我国的烟草广告对烟草的危害揭示得还不够到位，也不直观。据说，国外香烟盒上印有黑牙、烂肺、骷髅头等图案，让人直观地生动地了解吸烟的危害，从思想上戒烟的意识会得到日益强化。我国目前香烟盒上仅有“吸烟有害身体健康”等字样，对吸烟危害揭示不到位。我国烟草广告应该学习借鉴国外做法，在香烟盒上印上黑牙、烂肺、骷髅头等图案。

公共场所禁烟不应排斥家庭禁烟，否则有软肋。什么是公共场所？有屋顶的地方，有两个以上的人在此空间下活动，就算是公共空间。有鉴于此，家庭也是一个公共空间。由于传统文化等影响，国人将香烟当做一种待客之物，比如千万个家庭里主人客人敬烟吸烟，他人别动吸烟的现象很普遍，由此产生的危害甚至超过人们在车站码头、学校、医院等公共空间肆意吸烟带来的危害。所以家庭禁烟也应该提倡，户主或长辈要带头戒烟，或将吸烟危害最小化（有非吸烟者在场，就不吸烟）。

总之，禁烟利大于弊，需要各方认识上行动上达成一致，付诸实践，积极查找并消除禁烟软肋，禁烟才能取得应有效果。