

最新拒绝吸烟倡导文明生活演讲稿 拒绝吸烟倡议书(实用10篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

拒绝吸烟倡导文明生活演讲稿篇一

全院职工：

吸烟能使人的机体免疫力降低，容易使细菌、病毒等病源体入侵人体，损害健康。因吸烟导致的疾病造成医疗费用增加、劳动力丧失、过早死亡和家庭收入的下降，对社会和家庭带来极大危害。吸烟有百害而无一利，地球人都知道，医务人员更清楚。

医务人员从事着最崇高的'职业，是健康的使者，一定要率先垂范，给我们的群众、给我们自己创造一方洁净的乐土！作为救死扶伤的白衣战士，有什么理由不戒烟、不禁烟。因此，要革除吸烟、禁止在公共场所吸烟，为创立文明社会、塑造和谐就医环境是那么的至关重要，同时又是我院每一位职工义不容辞的责任。

为此，我们向全院医务人员发出如下建议：

- 1、在病区、门急诊、办公室等不吸烟。
- 2、在医院公共场所不吸烟。
- 3、在家中不吸烟，或尽可能少吸烟。

- 4、不在病人、家属面前吸烟。
- 5、吸烟时要避开非吸烟者，以防他人吸食“二手烟”。
- 6、在有“禁止吸烟”标志的场所，一定不要吸烟。

同志们，请响应我们的建议，让我们从现在开始，从自己做起，自觉成为戒烟的典范！禁烟的模范！让我们天使的形象更纯洁更神圣！

建议人：

时间□20xx年xx月xx日

拒绝吸烟倡导文明生活演讲稿篇二

吸烟是一种危害健康的习惯，它不仅对吸烟者自己的身体健康造成威胁，也会对周围的人造成二手烟的伤害。然而，尽管吸烟带来了如此多的负面影响，仍有很多人无法拒绝这种诱惑。作为新一代，我们应该充分认识到吸烟的危害，并积极参与到拒绝吸烟的行动中去。

第二段：了解吸烟的危害

在拒绝吸烟的过程中，首先我们应该了解吸烟的危害。吸烟会导致多种疾病，例如肺癌、心脏病和慢性阻塞性肺疾病等。同时，吸烟还会损害肺部功能，增加感染呼吸道疾病的风险。不仅如此，吸烟还会影响身体的外貌，使皮肤变得暗沉黯淡，并加速皮肤的衰老。了解这些危害，我们会更加坚定地拒绝吸烟，因为我们不愿意为了一时的快感而付出长期的健康代价。

第三段：倡导健康生活方式

除了了解吸烟的危害，我们还应该积极倡导健康的生活方式。吸烟是一种不健康的习惯，而我们应该追求健康的身心。每个人都有权利呼吸到清新的空气，而不是被他人的二手烟所侵害。如果我们自己拒绝吸烟，就可以带动身边的人一起参与到健康的生活中来。通过身体力行的方式，我们能够为拒绝吸烟的行动做出贡献并影响更多的人。

第四段：成为拒绝吸烟的榜样

作为新一代，我们还可以通过成为拒绝吸烟的榜样来影响他人。先行者的力量是巨大的，当我们身边的人看到我们拒绝了诱惑并选择了更健康的方式生活时，会受到潜移默化的影响。他们会看到我们拥有更好的健康状况，更清晰的思维，以及更美好的未来。通过积极的行动，我们可以改变他们的观念并激励他们采取积极的行动。

第五段：呼吁社会关注和支持

最后，作为新一代，我们应该呼吁社会关注和支持拒绝吸烟的行动。政府、学校、社区以及家庭都可以起到重要的作用。政府可以通过制定更严格的烟草控制政策来减少吸烟的人数，学校可以加强吸烟宣传教育，社区可以组织拒绝吸烟的活动，而家庭可以从小培养孩子们拒绝吸烟的意识。只有社会的共同努力，我们才能建立一个清洁、健康的环境，让下一代少受吸烟的危害。

结语：

拒绝吸烟是一项艰巨的任务，但作为新一代，我们应该坚定自己的信念，积极倡导健康的生活方式，并成为拒绝吸烟的榜样。通过我们的努力，我们可以影响更多的人，改变社会的观念。加入到拒绝吸烟的行动中来，让我们共同努力，为自己的健康和幸福建设一个更美好的未来。

拒绝吸烟倡导文明生活演讲稿篇三

尊敬的各入驻客户：

吸烟不仅有害健康，还有害环境，更有害素养。自己的健康可以选择，但别人的健康，不能侵害！公共环境和秩序，不能破坏！我们反对大厦内任何吸烟行为，同时我们理解烟民朋友的习惯。为了大厦内全体人员的公共权益，我们向大家发出建议：

一、不在不吸烟人面前吸烟；

二、不在卫生间、走廊、电梯间、大堂等公共区域吸烟；

三、不在门窗、墙壁、地板上熄灭烟头，不做环境秩序的破坏者；

四、不乱扔烟头，不做平安隐患的制造者；

五、不将脚蹬在墙上吸烟，不做大厦设施的损坏者；

六、吸烟时保持安静与卫生；

七、我们共同工作、生活的.环境，离不开共同的监督与维护。

我们希望：您的享受，不要变成别人的难受。我们相信：您只需出一点力，文明吸烟，别人对您的看法和大厦环境就会大不同。大厦环境好、隐患少、本钱小，所有人员都将受益！

建议人：

时间□20xx年xx月xx日

拒绝吸烟倡导文明生活演讲稿篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

吸烟在当今社会是一个极为普遍的现象，从年迈的爷爷奶奶，到十几岁的青少年，他们都在不断地吸食着这“慢性自杀”的毒药，人们都明白一个理儿——吸烟有害健康，但真正了解吸烟危害的人却寥寥无几。

不知您是否注意观察过，在每一条香烟的外包装上都有这样几个字：吸烟有害健康。

有报道：全球每年有上百万人因患各类疾病而死亡，其中吸烟者约占25%。这绝不是一个小数目。一个仅仅长八、九厘米的“慢性杀手”，却这般无情。为了使这样的悲剧在下世纪不再发生，联合国制定了“戒烟日”，各个国家也相继制定了自己的“香烟法”，以控制死亡人口的增长。

吸烟不仅对吸烟者本身有危害，对身边的人也有危害，因为吸烟喷出的烟害，被不吸烟的人吸入，照样受害，而且比吸烟者所受的危害程度更深，叫被动吸烟。

我们在保护我们自己身体健康的同时，也要对我们所生活的环境加以保护，因为香烟所释放的烟雾都是有毒的，含有大量二氧化碳及其它有害气体，这是公共场所空气污染的重要原因之一。所以为保护我们人类共有的家园，应该从我做起，从青少年做起，广泛深入地开展限烟、无烟宣传：为了大家的健康，请不要吸烟！

拒绝吸烟倡导文明生活演讲稿篇五

全市各单位，广大市民群众：

今天，是我国第x个“世界无烟日”，我市在这里举办“创建

文明城市，共建和谐无烟侨乡”为主题的宣传活动。举办此类宣传活动，旨在向全社会宣传烟草的危害性，提高全社会的控烟意识。

科学证明，吸烟有害健康。尤其是在室内公共场所、工作场所吸烟，不但危害自身健康，而且严重危及他人，污染公共环境。室内公共场所禁烟对我市创建文明城市和健康城市具有深远的意义与作用，体现了我们在创建文明城市，建设和谐侨乡过程中，重视城市品牌形象，建立环境生态友好型社会，全方位提高群众的道德文明素养，倡导健康的城市生活理念，促进城市可持续发展长效机制。倡导禁烟是时代的要求，是人与人和谐发展，人与自然和谐发展的内在要求，为减少烟草危害，保障人民身体健康，创造良好的公共卫生环境，我们发出如下倡议：

一、各单位要积极开展创建无烟单位活动，做到单位有禁烟制度，有兼职劝阻吸烟人员，禁烟场所有明显禁烟标志：无烟灰缸、无烟头、无吸烟者、无烟草广告。

二、全体公务员、教师、医务工作者要率先垂范，带头不在室内公共场所和工作场所吸烟；

三、广大市民群众要强化禁烟意识，自觉遵守公共场所道德，做到不在室内公共场所和工作场所吸烟；并对禁烟场所的吸烟行为，及时进行友好的提醒和劝阻。

四、广泛开展宣传教育，形成全社会参与公共场所、工作场所禁烟工作的良好氛围，培育“不吸烟、不递烟、不送烟”的文明社会新风尚。

不在室内公共场所、工作场所吸烟，不仅是一项社会公德，更是现代文明的体现。让我们携起手来，追求文明、健康、和谐的生活方式，从自己做起，从现在做起，拒绝烟草！减少疾病！珍爱生命！为创造一个和谐、文明、清新、舒适的无烟

侨乡而作出应有的贡献。谢谢大家!

倡议人□xxx

20xx年x月x日

拒绝吸烟倡导文明生活演讲稿篇六

同学们:

大家早上好!

今天,我演讲的题目是:禁烟,这是我们每个人的责任。

早在1839年,民族英雄林则徐就在虎门销烟。这一壮举沉重打击了西方殖民主义者想利用鸦片贸易谋取不义之财的作恶行径。它还为全球禁毒运动作出了英勇的贡献。原因是鸦片毒害的人深,危害了国家啊!

然而,如今一支支的香烟已经成为世界上最严重的公众卫生问题之一,也是危害人类健康的一个危险因素。世界卫生组织发表一份声明中说:“烟草已经成为世界第二大杀手。吸烟造成的危害比非典和海啸更大。如果照目前的形式继续下去,到20xx年,吸烟每年将导致1000万人过早死亡。”

一千万人呐!世界卫生组织将每年的5月31日定为世界无烟日,以警示全世界吸烟有害健康,呼吁人们戒烟!

禁止吸烟是国家的责任。《中国烟草控制规划□20xx—20xx□□第一次提出研究制定全国性公共场所禁烟法律规定,并在三年内全面推行公共场所禁烟,《控烟规划》明确,未来三年,我国将压缩和减少烟草种植面积和烟草品牌,强化政府监管和社会监督。禁烟,国家在行动。

禁烟是每个人的责任。创建无烟校园是全体师生的共同目标。从领导做起，结合实际情况，明确反吸烟工作计划和管理制度，推进各项反吸烟措施。从老师开始，搞好宣传活动，以身作则。

我们看到一些办公室仍然漂浮的灰色烟雾，但更多的办公室已贴上“无烟办公室”的字条，这不仅为老师提供了备课环境，也为同学们提供了一个舒适的学习环境。

创建无烟校园，更重要的是从同学们做起！作为受过教育的青少年，我们都非常清楚吸烟的危害，但我们为什么要吸烟呢？这是对自己的健康不负责，对老师、对父母的不负责啊！

创造无烟环境，建设无烟校园，是老师和同学们共同的责任。从你做起，从身边做起，从校园做起！

拒绝吸烟，健康成长；远离香烟，保持健康。绿色校园，我们需要同学们的创造！

谢谢大家！

拒绝吸烟倡导文明生活演讲稿篇七

广大的烟民们：

你们知道吗！?吸烟现在已被世界卫生组织称为了人类的“第五种威胁”（前四种分别是战争、饥荒、瘟疫和污染）。据报道显示：目前全国每天有2000余人是死于吸烟的，并且研究也发现：烟龄超过十年、每天吸烟量超过20支的烟民，已经处于了深度吸烟中毒的状态。吸烟其实不仅害了自己身体健康，还会使那些被动吸烟者的身体健康受到极大的影响。所以，现在我对大家提出一些建议。

1. 首先应该在我市的各行各业的所有大型建筑场所里提出并

实施在室内公共场所以及室内工作室里应该禁止吸烟、拒绝吸烟。

2. 加强禁止吸烟的宣传和教育。要控制中小学生的吸烟问题，特别要注重老师以及家长对孩子的教育。同时，我们同学间也应该形成一个反对吸烟和拒绝吸烟的氛围，这样也会有效于控烟的效果。

3. 不允许老师们在学校内抽烟。有关报道显示：教师本身的行为和对吸烟的态度直接影响了学生们的吸烟率，所以，应该在众多学校内提出禁止校内吸烟，这是必要的。

4. 其实多数吸烟者都是从青少年时期就开始吸烟了，所以政府应该让那些香烟销售者不许向十八岁以下的未成年人出售香烟，对明知是未成年人但又出售香烟的香烟售卖者给予教育以及罚款。

以上就是我的建议。因为目前我国因吸烟而死的人已达到60~70万人之多了，所以我希望大家可以为了自己交易及他人的健康着想，能够拒绝吸烟。

一个反对吸烟的小学生

20xx年5月13日

猜你感兴趣

拒绝吸烟倡导文明生活演讲稿篇八

敬爱的老师、亲爱的同学们：

今天是5月31日，是世界卫生组织发起的第xxx个世界无烟日，今年世界无烟日的主题是“烟草制品的素面包装”。

老师们、同学们，吸烟有害健康，这是人人皆知的常识，就连香烟盒上也写着这样的警世标语。烟草危害与鸦片相似。我国是烟草生产和销售的第一大国，目前已拥有3亿多烟民。如果每人每天吸5元一包的香烟，全国每天要烧掉15个亿，一年要烧掉5475个亿。香烟有如鸦片一样，正在侵蚀着人们的身体健康和经济财富，并将深深影响下一代。

目前，青少年吸烟已成为我国一个不容忽视的社会问题。据调查，我国70%以上的吸烟者，开始吸烟的年龄都在15-20岁之间。同学们可以仔细算一算：假设从15岁开始吸烟，每天平均吸5支香烟。按照我国公民平均寿命75岁计算。一个烟民一生将吸掉10万9千5百多支(近11万支)的香烟。世界卫生组织曾报告说：90%的肺癌、75%的肺气肿和25%的冠心病都与吸烟或被动吸烟有关，吸烟平均能减少人的寿命10-15年。

吸烟有害健康已成为全世界的共识。医学实验证明，吸烟会影响到人体的所有器官和细胞组织，导致各种疾病的产生，诸如慢性气管炎、肺气肿和肺癌等。据世界卫生组织报告：全球每年有300万左右的人死于与吸烟有关的疾病，这样的数字，真是触目惊心！我们中学生正处在身体发育的关键阶段，对有毒有害物质比成年人更容易吸收，毒害作用也更大。亲爱的同学们，绝不能轻易让烟雾来吞噬我们的脑细胞、影响正常的生长发育！

倡议人□xxx

时间□xxxx年xx月xx日

拒绝吸烟倡导文明生活演讲稿篇九

各位老师 and 同学：

你们好！烟草有毒，吸烟有害，它严重威胁着人类的健康。全世界每年有500万人死于与吸烟有关的疾病，中国每天

有2700人因吸烟而致病死亡，每年近130万。烟雾中含有3000多种对人体有害的化学物质，其中尼古丁、焦油、亚硝胺、一氧化碳等具有致癌性。调查研究表明，吸烟者肺癌死亡率比不吸烟者高10~30倍。吸烟对健康百弊而无一利，且吸烟者造成的间接吸烟的危害也很大，吸烟所导致的环境污染引出一系列连锁反应，对国家、社会、家庭、个人，都是一种潜在的巨大的祸害。

我们中学生正处在身体发育的关键阶段，对有毒有害物质比成年人更容易吸收，毒害作用也更大，吸烟对青少年伤害更为严重。吸烟会造成青少年骨骼肌肉生长迟缓，造成呼吸系统、消化系统的功能障碍及各种心理、精神疾病，严重影响青少年的身心健康。亲爱的同学们，决不能轻易让烟雾来吞噬我们的脑细胞、影响正常的生长发育！

体健康，我们应该提倡社会公德意识，养成良好的生活卫生习惯，最大限度的减少吸烟造成的危害，努力争创文明校园、绿色校园。我们必须坚决摒弃吸烟这种不文明的行为！

请同学们自觉遵守《中小学生日常行为规范》，远离烟草，绝不吸烟；并积极主动向家人、亲友宣传吸烟有害健康的科学知识，努力规劝家长戒烟、控烟。

请全体老师以身作则，主动戒烟。要强化保护他人健康的意识，不在公共场所吸烟，不在同事、朋友和家人面前吸烟，特别是不在学生面前吸烟，不要乱扔烟头烟盒，有吸烟习惯者要逐步戒烟，努力营造不吸烟的育人环境。

请班主任加强对本班同学的宣传教育，请全体领导和老师特别是值日领导和老师加强值日巡逻和监管，学生会将对抽烟的学生和所在的班级进行通报批评。

亲爱的老师和同学们，禁止吸烟、控制烟害是世界的潮流，是现代文明的体现！远离烟草、拒绝烟草是我们的心声，更

应是我们的行动！让我们一起努力，互相帮助，为创建清新校园、绿色校园、文明校园贡献自己的力量。

苍岭中学校团委

xx年x月x日

拒绝吸烟倡导文明生活演讲稿篇十

敬爱的老师、亲爱的同学们：

吸烟有害健康，烟草可以导致多种疾病，特别是对青少年学生的危害性更大，已经成为严重影响公众健康的全球性公共卫生问题之一，全世界每年死于与吸烟有关的疾病的有近500万人，其中有120万是中国人。加强学校的禁烟控烟工作，对于建立健康向上的社会风尚，提高国民整体健康水平具有极为重要意义。吸烟有百害而无一利，长期吸烟容易引起心血管病变，直接削弱心脏收缩力，损坏脑细胞，破坏肾功能，导致记忆力衰退，头痛，失眠等，长期吸烟的人肺癌的发病率明显增高。青少年吸烟的危害更大，因为青少年正处在身体迅速成长发育的阶段，身体的各器官系统还没有发育成熟，抵抗力不强，而且对各种有毒物质的吸收比成年人要容易，所以中毒更深。青少年吸烟还可能导致早衰、早亡以及影响下一代的发育。吸烟损害的并不只是个人的健康，因为吸烟者在吸烟时会制造大量的二手烟，使原本不吸烟的人被动吸烟，从而损害到别人的身体健康。

为了摒弃吸烟的陋习，营造一个健康、清洁、无烟的社会环境，倡导科学、文明、健康的生活方式，提高全民健康素质。我们在此向全校师生发出以下倡议：

一、提高控烟意识，积极投身“拒绝吸烟、健康文明”活动中去，从我做起，从今天做起，坚决杜绝吸烟这种不文明行为！

二、学校教室、办公室、会议室、图书室、实验室以及运动场等公共场所禁止吸烟，积极开展争创“无烟班级”、“无烟办公室”、“无烟家庭”活动，营造无烟环境。

三、学生要增强自我控制能力，自觉抵制诱惑，拒绝第一只烟，不做吸烟的新一代，珍爱生命，拒绝吸烟。

四、教师要注意自身形象，坚决不在学校的教学区、办公区、运动场、会议室等公共场所吸烟，不在学生面前吸烟，并逐步戒烟，努力营造不吸烟的育人环境。

五、掌握烟草危害及戒烟知识，并能劝诫和帮助家属、朋友、同事、同学等人停止吸烟，对已开始吸烟的师生应有坚强的意志和信念去戒烟。

六、全校师生积极参与创建无烟校园宣传活动，广泛宣传吸烟有害健康的卫生知识，自觉遵守公共场所禁止吸烟的规定，主动拒绝吸烟，提倡互不敬烟并劝阻他人不吸烟。

各位老师和同学们，为了自己和他人的身体健康，让我们共同努力，远离烟草，做不吸烟的新一代，共同营造一个无烟、文明的绿色校园。

姚村镇实验小学宣

20xx年2月25日