

2023年控烟禁烟免费 禁烟控烟演讲稿禁烟控烟讲话稿(模板6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

控烟禁烟免费篇一

吸烟有一定的社会性，在社交中具有一定的社会功能，但同时又可能诱发多种疾病，对个体健康危害极大。也正由于如此，现在戒烟越来越受欢迎，比如现在用k-smoker办法戒烟的人就非常多了。据世界卫生组织调查，在工业发达的国家中有四分之一的癌症者，吸烟的占90%；死于支气管炎的，吸烟的占75%；死于心肌梗塞者，吸烟的占25%。吸烟不但给本人带来危害，而且还殃及子女，有学者对5200个孕妇进行调查分析，结果发现其丈夫每天吸烟的数量与胎儿产前的死亡率和先天畸形儿的出生率成正比。父亲不吸烟的，子女先天畸形的比率为0.8%；父亲每天吸烟1~10支的其比率为1.4%；每天吸烟10支以上的比率为2.1%。孕妇本人吸烟数量的多少，也直接影响到婴儿出生前后的死亡率。例如，每天吸烟不足一包的，婴儿死亡危险率为20%；每天吸烟一包以上的，婴儿死亡危险率为35%以上。同时吸烟作为一种成瘾性行为，也有一定的精神卫生问题。男性：烟草中尼古丁有抑制性激素分泌及杀伤精子的作用。同时烟草毒素可阻碍精子和卵子的结合，大大降低了妇女的受孕机会。最新研究发现吸烟还会导致阳痿。女性：烟草更易影响生理，会出现月经紊乱、流产、绝经提前等症状，并使绝经后的骨质疏松症状更加严重。

吸烟开始年龄与肺癌死亡率呈负相关。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，因而失去携氧的功能。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又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。这样，必然会影响学习和工作，使学生的学习成绩下降。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。

有些人吸烟会引起头晕，恶心，面色发黄等症状，严重者甚至站立不稳等。原因大约有三点，尼古丁中毒，缺氧及过敏症状。尼古丁中毒主要由于吸烟过量导致，通常是老烟枪面对的问题，情况严重时甚至会猝死或引发心脏病等；而对于吸烟新手来说由于吸烟导致吸入一氧化碳，从而引起大脑缺氧，应及时呼吸新鲜空气严重时吸氧；而有些人对于香烟中含有的尼古丁与烟焦油等成分有过敏反应，就算吸入量不是很大也会有很严重的反应，因个人体质而异，最好及时就医。综上所述，还是不要抽烟比较好。

大家一定不要因为好奇而去尝试着吸烟，也希望更多的吸烟者可以努力把烟戒掉。我们的演讲结束了，谢谢大家！

控烟禁烟免费篇二

近年来，随着人们的生活水平和健康意识的提高，越来越多的人开始关注自己的健康问题。但是，与此同时，吸烟这一不良习惯在一些人中仍然盛行。为了让同学们更加了解控烟禁烟的重要性和意义，本班于近日召开了一次主题班会。通过参加这次班会，我深刻感受到了控烟禁烟的重要性，并产

生了一些感悟，接下来，我将分享一下我的心得体会。

第一段：控烟禁烟的重要性

吸烟是现代社会中一个十分严重的问题，其对健康的危害不言而喻。烟草中含有的尼古丁等成分是强烈的神经毒物，会影响神经系统的运作，引起许多不良反应。吸烟还会导致人体内的气体交换不正常，引起呼吸系统、心脏血管系统等一系列疾病。而且，吸烟还会对身边的人造成被动吸烟的危害，进一步加重了吸烟的危害性。在这种情况下，控烟禁烟变得异常重要。

第二段：班会内容

在班会中，我们了解了吸烟的种种危害，以及国家在控烟禁烟方面的政策。在介绍这些内容的同时，我们还参与了一些互动游戏，增进了对控烟禁烟的理解和认识。在这个过程中，我感受到了班级的凝聚力和奋斗精神，深感控烟禁烟是我们应该努力的方向。

第三段：我对班会的反思

通过参与班会，我意识到，控烟禁烟只是一个细节，我们每个人都应该从现在做起，改掉那些不良习惯，生活才能更美好。同时，我们也应该向具有革命传统的老一辈学习，他们为了民族繁荣发展，舍生忘死，献出了自己的一切，而我们现在的责任则是将自己的生活过得更加精彩，让社会更加美好。

第四段：控烟禁烟需要我们大家共同努力

控烟禁烟是我们应该坚决执行的政策，只有通过大家的共同努力，才能真正实现禁烟。因此，我们应该从自己做起，充分发挥个人的影响力，利用身边的人去影响更多的人加入控

烟禁烟的行列，让这个世界更加美好。

第五段：总结

控烟禁烟，是我们应该坚决执行的责任和义务。通过参加班会，我进一步了解了吸烟的危害，加深了对控烟禁烟的理解和认识，也产生了一些改变自己的想法。作为青年人，我们应该放弃不良的嗜好，增强健康意识，为自己和家庭、为社会做自己应该做的事，让世界变得更加美好。

控烟禁烟免费篇三

控烟禁烟是现代社会的重大问题，而班会是学校重要的教育活动之一，能够促进学生的全面发展和思想品德的提高。本文主要探讨我所参加的主题班会之心得体会，以及我对控烟禁烟的看法和态度。

第二段：主体部分1，控烟禁烟的重要性

控烟禁烟不仅是对人类健康负责的一种表现，更是一种公德责任。吸烟可以造成众多的危害，如肺癌、心脏病等等。身为学生，应该树立正确的价值观，加强对于禁烟的认识，遵守禁烟条例，积极宣传控烟禁烟，避免成为吸烟的牺牲品。

第三段：主体部分2，控烟禁烟的困境和需要解决的问题

然而，现实中，很多人依然无视控烟禁烟的规定，甚至在公共场所吸烟，给他人带来了二手烟的伤害，这已经成为一个普遍存在的问题。因此，我们需要更加严格的执法和加大宣传力度，强化意识形态的教育，帮助更多人明确人的健康和公共卫生优先于个人习惯的价值观念。

第四段：主体部分3，个人的观点和行动

当然，个人的力量也不容小觑。作为一个学生，我应该始终保持一个积极向上、明理的态度，树立好的生活习惯和卫生习惯，如控制饮食、加强体育锻炼等等，让自己和他人都能受益。同时，也要不断强化对控烟禁烟的认识，时刻警醒自己、他人不要沉迷烟草，为身边的人做出榜样，影响身边人，宣传环保意识，真正达到全民禁烟。

第五段：结语，总结全文

总的来说，本次主题班会让我深刻认识到了控烟禁烟的重要性，并进一步加深了我的认识。在今后的学习和生活中，我将进一步提高对控烟禁烟的认识，践行好卫生、环保和公共卫生优先于个人习惯的原则，为营造一个更加健康、美好的校园环境而努力。

控烟禁烟免费篇四

近年来，控烟禁烟的呼声愈加高涨，减少吸烟人数，保护人民健康已成为众多国家的目标。在这样的背景下，我班开展了一次关于控烟禁烟的主题班会，让我们一起来分享一下我的体会和心得。

第一段：主题班会带来的意义

身为中学生的我们，应当时刻保持一个良好的身体和心态。而吸烟所带来的严重危害是我们不能忽略的。举行控烟禁烟主题班会，深入浅出地向我们宣传吸烟对健康的危害，让我们能够更加深入地了解此类信息，真正意识到控烟禁烟的必要性，同时宣传健康的生活方式以及体育锻炼的重要性，使我们掌握了保持健康身体的正确方法，体验了健康生活的乐趣。

第二段：现实中吸烟的危害

我们常听到，中学生不该吸烟。但如果不重复宣传这一点，他们将面临什么样的危险呢？在主题班会上，我们了解到吸烟对身体的危害十分大。香烟中的尼古丁会让我们上瘾，导致吸烟行为变成一种无法摆脱的习惯。此外，吸烟也会让人体内无法摄取足够的氧气，使肺部受损，身体出现其他的严重疾病。越了解这些危害，越能够意识到控烟禁烟的紧迫性。

第三段：我们应该怎么做？

了解危害，重视保持身体健康，我们更应该付诸行动。建立禁烟意识，不仅仅是班会的宣传，更是我们日常生活中不能忽视的，我们应该贯彻健康生活的理念，忌烟戒酒，饮食清淡，积极参加体育锻炼等等。这些都是有助于保护身体健康的好方法，也是我们应该一直坚持并发扬的正能量。

第四段：社会的关注与作用

吸烟不仅仅影响了自己的健康，也会危及到身边环境，包括他人的健康和习惯。可是，经常有人视吸烟为种种理由，认为吸烟并无太大的害处，这是一种非常错误的观念。政府也在大力推行整治吸烟，保护人民的空气环境，进而保护民众的健康。希望我们能积极响应，配合行动。

第五段：作为中学生，我们的责任

控烟禁烟是一件关乎我们每一个人的大事，而我们是处在身体成长的关键的青少年时期，也是决定未来社会的建设者和推动者。我们应该树立积极的健康意识，培养良好的生活习惯，配合社会治理，不但是保护自身的健康，更是为祖国未来的发展、人民的幸福，贡献自己的一份努力。

总之，控烟禁烟是一个长期的、反复的工程，只有不断地加强宣传、强化教育、创造良好的环境，才能达到预期的目标。我们应该依靠我们自己，有计划地向周围的人宣传吸烟对健

康的危害，传播健康文明的观念，共同为自己和全人类的健康大业，贡献自己最大的力量。

控烟禁烟免费篇五

尊敬的老师们，同学们：

大家好！

今年5月31日第_个世界无烟日，主题“卫生工作者和控烟”。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。目前全球烟民总量已突破13亿人，每年因吸烟致死近500万人。为此，1987年11月联合国世界卫生组织建议将1988年4月7日定为第一个世界无烟日，以后固定为每年5月31日。开展这项活动，目的在于警醒世人吸烟有害健康，呼吁人们放弃烟草，为人类自己创造一个健康生存环境。

那么烟草究竟有多大危害呢？

据研究，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—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。

控烟禁烟免费篇六

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好。今天我演讲的题目是《拒绝烟草，对生命负责》。有的火炬点燃凝聚的激情，有的火炬却即将燃尽你的生命。烟草就是后者的典型代表。据世界卫生组织统计，烟草的危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一。

据统计，香烟中的有害物质有20__多种，最主要的有害物质是焦油和一氧化碳，其中的成瘾物质是尼古丁。美国环境保护局在1992年就将香烟列为“一级致癌物”，而吸二手烟的危害比吸“一手烟”要高6倍。有80%的肺癌，75%的慢性阻塞性疾病和25%的冠心病均与吸烟有关。全球每年约有500万人死于与吸烟有关的疾病；中国每天有两千人因吸烟而致病死亡，每年近100万。据医学研究表明，吸烟对青少年的危害比成年人更大。青少年正处在身体迅速成长发育的阶段，对各种有毒物质的吸收比成年人要容易。对骨骼发育、神经系统和呼吸系统都有一定程度的影响，长期吸烟会导致注意力下降，同时还会降低人的智力水平、学习效率和工作效率，还有可能使青少年养成不良的生活习惯，诱发不良行为，甚至引发犯罪。

作为新时代的中学生，我们有充分的理由拒绝烟草。这既是对自己负责，也是对身边的人负责，对生命负责，对社会的负责！我校已经开展集中治理吸烟的活动，希望全体同学积极行动起来，向吸烟说“不”，共建无烟校园。校团委向全体同学发出以下倡议：

一、从自身做起，更新观念，增强自控能力，抵制烟草诱惑，自觉摒弃吸烟陋习，严禁在校园内外吸烟。

二、从身边做起，投入到戒烟活动中，积极学习和宣传吸烟有害健康的常识，劝阻吸烟，共建无烟校园。

三、从家庭做起，主动向亲友宣传吸烟的危害，规劝父母及亲朋好友拒绝烟草，珍爱生命。

四、加强体育锻炼，积极参加各种有益活动，培养健康的身体和健全的人格，提高自身素质。

为了让我们的生命更洁净，让我们行动起来，共同拒绝烟草。没有烟雾的空气会更加清新，没有烟草的生命会更加绚烂！