

2023年禁烟控烟的心得体会 禁烟控烟教育心得体会(优秀5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

禁烟控烟的心得体会篇一

为树立和展现我校学生良好的精神面貌，养成良好文明的生活习惯，创造文明、洁净、优美的校园环境。学校向全校同学发出倡议——“打造无烟校园”！让我们一起行动，让教室、宿舍、公共场所不再乌烟瘴气，让烟蒂、烟盒在校园销声匿迹。

长期以来，我校领导一直高度重视保护环境和环境教育的工作，坚持把保护环境和环境教育列到学校的日常工作中，学校提出并长期坚持校园禁烟，并开展了《创造无烟校园》主题班会。

学校是文明场所，是我们健康成长的摇篮，我们应该坚决摒弃吸烟这种不文明行为！为此，向同学发出以下倡议：

- 一、自觉遵守公共场所禁止吸烟的规定，从自身做起。
- 二、增强自我控制能力，自觉抵制诱惑，提倡不吸烟，提倡互不敬烟。
- 三、禁止在教学区、寝室、走廊等校园公共场所吸烟。
- 四、如发现在禁止吸烟的场所内吸烟者，及时主动劝阻。

为了自己和身边同学的身体健康，为了创造洁净、文明、优美的和谐校园环境，让我们远离烟草，争创良好的校风和学风，营造健康、文明、和谐的校园环境，我们一起努力吧！

禁烟控烟的心得体会篇二

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。

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。

禁烟控烟的心得体会篇三

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。

禁烟控烟的心得体会篇四

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。

禁烟控烟的心得体会篇五

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。