

2023年世界无烟日心得体会(汇总7篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很难吧。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

世界无烟日心得体会篇一

吸烟是一种有碍身体健康的习惯，会导致许多不文明现象的发生，对学生的身体健康，对环境会产生许多负面影响，杜绝学生吸烟，体现了一种文明，一种秩序，一种进步。为了创造良好的无烟环境，教育教职工养成良好的不吸烟习惯，促进学生身心健康发展，我们特地举办了这次禁烟主题班会活动。

在这次活动中，我们的中心思想是给烟民们介绍一些关于抽烟危害身体健康的常识，同时也是要让烟民们明白以下几个问题：

一、我们为什么要禁烟呢？

首先让我们给同学们通过举例子的方法来说明吸烟的坏处。

烟草燃烧后冒的严重含有20多种毒素，对生命危害最大的要算尼古丁了。仅就这一点来说，吸烟有三大危害：

1、可以直接毒杀生命

2、可以破坏人体的营养成分

吸烟可以阻止人体对维生素丙的吸收，尼古丁对维生素丙有直接的破坏作用。人体如果长期缺乏维生素丙，就有的坏血病的可能。

3、可以诱发多种疾病

由于吸入体内的烟对呼吸道、消化道等器官有恶性刺激作用，因而有人认为它是胃及十二指肠溃疡、呼吸道感染甚至为口、唇、舌、食道、呼吸道费等癌症的诱发因素。

由此看来，吸烟对人体健康来说有百害而无一利。所以要尽量戒除或少吸，不吸烟的人最好不要染上这个嗜好。

二、在这次活动中，我们给同学们提出了以下禁烟措施：

为了创造良好的育人环境，保证教师员工特别是学生的身心健康，积极响应上级的创建无吸烟学校活动的号召，认真学习对照“无吸烟学校标准”，争取年内实现“无吸烟学校”。

四季更迭，我们在条条贯贯的“规矩”下成长，拥有了更多自主的权利，也将负担起更多的责任。

每当抬头看到墙上贴的《大学生行为规范》，有人会反问，我们都已经这么大，另外，成年了，知道东西南北了，还需要学习这些繁琐的规范条例吗？答案是肯定的，这些条例是万不可摒弃的。

在大学里，空间广阔了，生活自主了，学习也自由了，仿佛出笼子的小鸟，轻松而快乐。渐渐的，我们变得懒散了，变得浮躁了，逃脱了家长们的“魔掌”，开始肆无忌惮地飘飘然起来，得到忘了形。

于是，逃课的逃课，抽烟的，喝酒的，打架斗殴的，夜不归宿的..一系列的坏现象产生了，一系列的坏毛病也养成了，大学，原本是培育社会所需要的高等人才基地，却成了生产社会“危险品”的加工厂，他们自小汲取知识是为了将来能报效，奉献社会，却成了危害社会的恶劣分子，污染道德风气的罪魁祸首。虽然说，我们成年了，有自理能力了，但也

要有自治的能力，虽然脱离了家长的管理，可我们最终脱离不了学校的控制，乃至社会的约束，那些将学校的行为规范不放在眼里的学生，无疑是对自身的一种危害，一种对自身的不负责，最终将有可能败坏掉自己整个的青春和梦想。

作为21世纪的大学生，我们将成为社会的接班人，生力军，应努力约束好自己，遵守校纪校规，注重自己的一言一行，积极开展“批评和自我批评”不时检讨自己，“我这样做对不对，好不好，应不应该？”

我们不要与学校的规章制度相抵触，不要把它看作是禁锢自己的枷锁，相反，它是规范我们品行的“方框”，是衡量我们道德品行，自身素质优劣的标尺。我们应努力学习，做到学校的行为校规，从现在做起，从身边的点滴小事做起，争做“四有”、“五爱”的良好公民，争做新一代高素质文明的大学生！

中国素以“文明古国，礼仪之邦”著称于世，讲“礼”重“仪”是中华民族世代相传的优秀传统，源远流长的礼仪文化是先人留给我们的一笔丰厚遗产。在中国更加向世界开放的今天，礼仪不仅体现出丰厚的历史优秀传统，更富有鲜明的时代内涵。随着人与人，国与国之间交往的日益频繁，讲究礼仪，礼尚往来，对营造和谐的人际关系，显得尤为重要。那么什么是文明礼仪呢？即：人与人社会交往时，把待人接物的内心尊敬之情通过美好的仪表、仪式表达出来。从社会交往来说，文明礼仪不仅是立身处世之本，也是一门待人交友的学问。每个人只要置身于社会，无论从政还是经商，日常工作还是出入重要场合，居家还是外出，均离不开文明礼仪。文明礼仪无处不在，他不仅可以展现一个人的风度和魅力，还体现了一个人的内在学识和文化修养。可以说，礼仪是一张人际交往的名片。文明礼仪可以帮助我们“规范言谈举止，学会待人接物；塑造良好形象，赢得社会尊重；架设友谊桥梁，通向成功之路。”礼仪又是帮助我们获得成功，创造幸福生活的“通行证”。所以说：知礼懂礼，注重文明

礼仪，是每个立足社会的基本前提之一，是人们成就事业，获得美好人生的重要条件。想要做一个懂文明讲礼仪的人，不单单只要不随地吐痰，不说脏话，不乱扔废弃物，尊老爱幼，这些都是最根本的。

你应该怎样文明骑车吗？骑车时要严格遵守交通法，过十字路口不闯红灯，不在机动车专用道和人行便道行使。不勾肩搭背，不互相追逐或曲折行使，不在市区骑车带人，骑车时不带超长，超宽物品，拐弯时应先做手势。要尊重行人，不要在人群中横冲直撞。车过道口时，自行车要主动礼让行人。骑车进入工厂、学校或机关、营房，过单位大门时，要下车推行。

一个小小的骑车就要注意这么多的文明礼仪，可见我们每天的生活要遇到多少关系我们个人形象的文明礼仪。

所以我要说：学习文明礼仪是国际化交往和竞争的需要，讲究文明礼仪是弘扬我国礼仪传统的需要，实践文明礼仪是社会主义精神文明建设的需要，落实文明礼仪是各项成功的需要。

只要每个人都从一点一滴，一招一式来学习文明礼仪，实践文明礼仪，首都的整体文明礼仪水平就会不断提高，相信在二零零八年时，一个更加和谐，美好的人文环境就会呈现在全世界人面前。让我们用最甜的笑容去迎接来自世界各地的朋友，让文明的古国永葆青春。

世界无烟日心得体会篇二

20__年5月31日是世界卫生组织发起的第35个世界无烟日，宣传活动的主题是“烟草威胁环境”。为加强烟草危害健康宣传，提高公众对烟草危害知识的认识，__市健康教育中心通知全市各基层单位在5月x日同时开展形式多样的宣传活动。

一、开展大型宣传活动

目前已把烟草危害的控制列为社会公共卫生问题，逐步制定法规加大力度予以落实。当前的控烟工作还应继续坚持以正确引导为方向、积极宣传为措施、普及烟草危害知识，提高公众主动参与为目标，继续开展了大量的宣传工作，以取得了控烟工作的最终胜利。

20__年5月31日在__市疾控中心楼下开展控烟宣传活动，介绍了此次世界无烟日的有关情况，烟草对身体危害、戒烟方法等。设置咨询台为百姓免费测量血压、摆放宣传展板宣传烟草的危害、悬挂条幅进行宣传无烟日的主题及口号、发放宣传折页及宣传手册。为百姓现场咨询答疑，举行声势浩大的社会宣传、控烟咨询、同时对向广大市民进行烟草危害和控烟方面知识以及健康生活方式方面知识的测验，使广大市民认识到烟草带来的严重危害。散发宣传材料等活动，发放吸烟的危害等宣传折页__份，各种宣传手册__份，精神卫生报__份，受到广大群众的欢迎，尤其是接受咨询者称通过此次宣传活动，他们对烟草的危害更加了解，纷纷承诺要戒烟或者要劝阻家人吸烟。

二、通过dvd□新闻媒体进行宣传

5月x日，活动当天在__市疾控中心一楼大厅利用dvd播放光碟进行宣传，在__市电视台的《__行时》健康栏目开展吸烟危害健康的知识讲座，通过新闻媒体进行宣传报道，从而加强对广大市民控烟宣传，营造良好的控烟氛围。

通过此次世界无烟日的宣传活动，取得了良好的社会效果，提高了公众控烟知识，达到了本次宣传的目的，改善了生活陋习，提高了生活质量，促进了健康生活方式。

世界无烟日心得体会篇三

看中央电视台《东方时空》才知道今天是禁烟日，了解到中国现有烟民3.5亿，约占世界烟民的三分之一，我也是其中的一员，但是自己的烟瘾不大，偶尔抽两支而已，所以对待禁烟自己还是支持的，毕竟这是关系到国民身体健康的大事。

关于禁烟，东方时空记者说主要是我们国家禁烟力度不够，公共场所可以随便抽烟。实际上，我们国家对烟草行业管理力度不够，许多地方政府都把烟草企业作为重点扶持大户，因为他们贡献了巨大的利税，《广告法》明明白白规定不准做广告，但是管理部门睁一只眼闭一只眼，任凭烟草企业在各种媒体上大做广告，红塔的“天高云为峰”、“天外有天”，颐中集团的“哈德门一开，好运自燃来”等等，虽然他们标注的是物流、房地产、医药等等，明眼人一看都知道，实际上是挂羊头卖狗肉勾当，最终目的还是宣传他们的主业——香烟。

实际上，不仅仅在电视、报纸上，刚才我看乒超联赛，广告赞助商居然有“特醇将军”，前几天我到北京，看到京沪高速从北京出来那段高速公路两边大广告宣传牌子，许多都是烟草广告，有苏烟、芙蓉王、红双喜、一品黄山等7个牌子香烟广告，我以为这些都是违法的，虽然他们下面也是标注的是物流、房地产、医药等等，国家工商管理部门应该禁止此类广告，以实际行动打响禁烟第一枪。这是我在无烟日一点感想。

世界无烟日心得体会篇四

在《吸烟有害健康》社会活动中，先是让孩子们说说你们的爸爸吸烟吗？你觉得吸烟好吗？再是肯定地表示吸烟是有害健康的，出示各种吸烟人群得的疾病和作为我们小朋友吸二手烟的危害。最后倡导孩子们回家鼓动妈妈一起来“教育”吸烟的爸爸们，尽量少抽烟，甚至不抽烟才是最好的。并在教

室的黑板，教室门口画上了禁止吸烟的标志。活动之后，孩子们在课堂上都说：“我也要对我爸爸说了，不要吸烟。”。

一天放学，孩子们都一个一个地被爸爸妈妈们接走了，有许多孩子拉着爸爸去看禁烟标志，在教室门口都有听到他们和爸爸交谈的声音，这时我看到一钊急冲冲地拉着爸爸从楼梯跑上来，他对爸爸说：“快点、快点、我带你去看一个标志，听上去爸爸嘴里似乎也在说“拉干什么，我们要回家了呀！”我过去一看，原来一钊正拉着爸爸的手，使劲在往教室里托。

她指着黑板上的禁烟标志，一脸正经的样子，嘟着嘴巴说：“你看，你看！”爸爸一脸通红，羞涩地说：“我以后再也不吸啦”小齐心理直气壮地说：“好呀，你要说话算话”，后来，我问了，原来她在上好社会课《吸烟有害健康》之后就在心里埋下了“教育”爸爸的种子，她从心底里知道了吸烟是有害健康的，是对爸爸的身体有危害的。她希望自己的爸爸不要吸烟，才特地拉爸爸来教室看这个禁止吸烟的标志的。

孩子的话是最淳朴、最稚嫩的，没有什么话比孩子的话更来的真实。有时孩子的一句话，可以胜过无数的广告宣传，作为教师的我们，希望可以通过孩子们的力量，去改变家长，甚至是他们不认识的人，能够少吸烟、不吸烟。让孩子的无形之中做一个“禁烟者”，让我们的环境更美好、生活更美好！

世界无烟日心得体会篇五

大家早上好！

今天国旗下讲话的题目是《烟草对环境的威胁》。

烟草危害当今世界最严重的公共卫生问题之一，是人类健康所面临的重大危险因素。目前全球烟民总量已突破13亿人，

每年因吸烟导致死亡近500万人。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的生存环境。

那么烟草究竟有多大危害呢？据研究，一支香烟里所含的尼古丁可毒死一只老鼠，而一包香烟中的尼古丁能毒死一头牛。每天吸一包香烟，相当于吸入了50到70毫克尼古丁，如果一次性地服用了这么多尼古丁，人足以被置于死地。除尼古丁外，香烟燃烧时产生约5000种化合物，大都是导致癌症的元凶。可以说，吸烟几乎可以导致内脏的所有器官引起病变。

我国是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。对青少年来说，烟草危害远比想象中大多得多，不仅会导致很多疾病，还会影响骨骼生长发育。这是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，甚至可以导致早衰，早亡。

因此，为了我们自己健康，我们呼吁，全体同学都要自觉地远离香烟，并劝说吸烟的家人亲友尽量戒烟。毕竟，香烟对我们有害无益；毕竟，没有烟雾空气会更加清新，没有烟草生命会更加绚烂！

同学们，老师们！让我们的学校成为无烟学校，让你的家庭称为无烟家庭，让我们一起做“控烟卫士”！

5月31日是世界无烟日。亲爱的同学，你知道吸烟对人体的危害吗？大量的科学研究资料早就证明，吸烟对人体健康的危害十分广泛。所有烟草中均含有可导致人体发生多种致死性和致残性健康问题的毒素；吸烟者患癌症，尤其是肺癌、心脏病、肺气肿及其他致死性疾病的危险性会明显增加。然而，就在去年的今天，一项针对青少年烟草使用情况的最新调查显示，

中国有20%以上的初中生尝试过吸烟，近92%的学生认为吸烟肯定会损害健康，但仍有22%的男生和4%的女生表示可能或肯定会在今后吸烟。青少年吸烟在中国已成为一个不容忽视的问题。

如今全球平均每年有400万例、每天有11000例死亡与烟草有关。正如专家所言，烟草是一种在正常使用过程中就会杀死消费者的产品，烟草流行是一种无情的不分国家和社会的公共卫生灾难。

中国是世界第一烟草大国，烟草的产销量均居世界之首。据统计，全世界每3个吸烟人中就有一个是中国人，中国拥有烟民3.2亿，消耗着全世界烟草总量的三分之一。当发达国家的烟草商因在本国受到限制与责难，千方百计地向中国和发展中国家推销香烟、诱惑青少年吸洋烟时，我们广大青少年决不能“误上贼船”。

少年强则国强，少年弱则国弱。为了摘掉烟草大国的帽子，为了下一代的健康成长，我们要大声呐喊：不要让烟雾笼罩孩子！

世界无烟日心得体会篇六

XXXXXXXXXXXXXXXXXX

四、活动时间及地点

楼、实验楼、会堂、图书馆、操场、宿舍楼等公共场所

五. 活动流程

1. 于5月31日集中组织我院部分青年志愿者对全校范围内教学楼、实验楼、会堂、图书馆、操场、宿舍楼等公共场所进行整理和清扫，特别是烟头等，努力营造整齐清洁、明亮舒畅

的学习、工作和生活环境。

2. 组织部分青年志愿者于食堂等人流量大的地方分发有关吸烟危害的宣传手册，警示烟草带来的健康风险，倡导无烟健康生活方式。

六. 活动意义

公众对吸烟和二手烟暴露危害的认识严重不足，3/4以上的中国人不能全面了解吸烟对健康的危害，2/3以上的中国人不了解二手烟暴露的危害。

大部分公众对“低焦油等于低危害”的错误观点缺乏认识，且受教育程度高者，如医生、教师等人群有此错误认识的比例更高，反映出公众普遍对这一问题存在严重的认识误区。

公众对吸烟危害健康的认识不足及误区的普遍存在是阻碍我国控制吸烟工作的重要因素之一。我们应当尽自己最大努力宣传吸烟的危害，提高我校师生对吸烟及二手烟危害的认识，警示烟草带来的健康风险，倡导无烟健康生活方式。

七. 活动要求及注意事项

因近日天气炎热，志愿者们在进行志愿活动时需要注意防晒，我们组织者会准备好相关药品等。

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

20xx年5月19日

世界无烟日心得体会篇七

今年5月31日是第35个世界无烟日，为切实履行世界卫生组织《烟草控制框架公约》，进一步提高全社会对烟草危害的正

确认识，保护和促进人民群众健康，根据__市爱国卫生运动委员会《关于开展第__个世界无烟日活动及相关控烟履约工作的通知》(__卫〔20__〕4号)文件精神，市残联于20__年5月25日—30日开展整顿本单位内无烟环境，全单位人员控烟培训以及宣传等系列控烟活动，现总结如下：

一、加强组织领导，明确职责，确保控烟工作落到实处

为了确保控烟工作顺利开展，我们成立了以理事长为组长的控烟工作领导小组，将控烟工作列入日常议事日程。由一把手亲自负责，中层干部做出表率，承担劝阻吸烟者戒烟的责任和义务，使我单位的控烟、禁烟、戒烟工作落到实处。

二、增添禁烟标识，强化无烟环境

为了进一步营造无烟环境，做好控烟环境布置，在服务大厅、办证大厅等公共区域张贴禁烟标识，做到广泛宣传，全员参与，积极营造无烟环境。

三、做好控烟知识培训，积极开展宣传和健康教育活动

20__年5月31日下午，全体人员在三楼会议室召开了“控烟知识”培训。会上认真学习了《中华人民共和国国民经济和社会发展第十x个五年规划纲要》、《公共场所卫生管理条例实施细则》(卫生部第__号部令)、《关于在公共交通工具及其等候室禁止吸烟的规定》、《__市爱国卫生条例》等法律法规和x爱卫〔20__〕x号文件精神。

通过培训，进一步增强了职工的控烟意识，普及了控烟知识。此外，通过led电子屏24小时滚动播放第__个世界无烟日宣传主题等多种渠道向职工传播控烟信息。