

# 2023年禁烟班会视频 观看班会的视频心得体会(汇总5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

## 禁烟班会视频篇一

今天上课的时候观看了一个xx市某学校初三某班的一个主题为“共创美好未来”的主题班会，收获颇多，感受蛮深刻的。对以后当班主任如何策划开展好每一个主题班会颇为有用。首先，简单回顾一下这个班会的全过程，首先是由两位主持人宣布班会开始并引入主题“共创美好未来”，接着提问了几个学生关于他们的理想目标，学生简要的描述了一下自己的近远期目标，接下来的一大环节是通过一些个人的才艺展示，如唱歌、跳舞等，还有小组形式的一些活动，如朗诵、手语等，活动环节的最后一个节目就是全班同学一起朗诵梁启超的一篇短文来升华情感，班会的最后由班主任总结肯定整个班会同学们的精彩表现。

从班会的整个过程来看，总体上开展得不错，我个人认为，此次班会优缺点同在，首先，做得好的地方，一是活动内容的丰富多样性，既有学生个人才艺展示的机会，也有小组合作进行的节目，更有全班同学共同参与的朗诵，这样充分调动了学生的积极性和主动性，充分锻炼了他们的协作能力，毕竟小组形式的活动在排练过程中总会有沟通合作的需要，所以这种以小组进行活动的形式值得肯定，有其存在的必要性。另一方面，班会选取的歌曲如相亲相爱一家人、奔跑等歌曲都是宣传一种正能量的东西，是一种励志性的歌曲，有利于鼓励学生为创造美好未来而努力奋斗，所以，在资源的

选取上是积极向上的，可见班主任策划班会策划得较好。

然而，这样的班会还是存在一些缺陷，首先，个人认为，作为一个主题班会，应当让学生既能得到适当的放松又能在轻松的环境中学习到或悟到一些对他们自身有益的知识或道理，或者能引起他们情感的共鸣，而在这个主题班会中，班会的全过程娱乐性的节目过多，到最后或许没能很好地达到教育效果。其次，在提问学生未来梦想的时候，学生的回答不够具体，仅仅是轻描淡写，或许没有达到让学生都明确自己的目标并树立为之奋斗的信念。再次，对于其中学生进行爵士舞表演这一节目，个人认为有点超越了初中生这一年龄阶段的学生的身心发展规律，不适合在班会课上在全班同学面前表演。最后，整个班会过程最终没能引起全班同学的情感共鸣，没能引起一种思想的碰撞。

关于对这次班会的改进意见，首先，适当删掉一些活动性的节目，比如那个跳爵士舞的节目可以考虑删掉，然后用其中的时间来扩充一下关于学生谈自己理想的环节，让他们谈得更具体点，或者适当考虑小组讨论，交流一下自己的梦想，然后班主任在价值观方面做出合理的引导。另外，准备一些学生家长对子女未来的希望的视频，现场播放给学生看，引起他们的情感共鸣，产生思想碰撞。此外，增加一个每一位学生都用小纸条记录下自己的梦想环节，班会后收集好张贴在教室的墙上，让他们时刻铭记自己的梦想并努力为之奋斗。

## 禁烟班会视频篇二

为了满足广大人民的需求，为了适应时代发展的潮流，为了迎接奥运建设无烟城市，中国开始禁烟了。

随着经济的发展，人们素质的提高，越来越多的人对香烟的危害的关注越来越多。西方发达国家在前些年就相继出台了

法律禁止吸烟，但是中国却迟迟没有行动，这是一种趋势，是意见迟早要发生的事。北京申奥的成功，带来了绿色奥运，人文奥运和科技奥运，对环境的关注正在逐步加强，这时候中国开始禁烟了。首先是以北京为首的大城市，禁止在公共场所吸烟，被抓到就罚款十元。可是我从网上的一些新闻上看到，在北京，餐厅、网吧吸烟现象任然比较严重，而且有些专家认为罚款十元太少，要罚就多罚点，要让他们记住。虽然现在看来禁烟的效果不是很好，但是这才刚刚开始，禁烟是一项长久的过程，中国有3亿的烟民，要想让他们一夜之间把烟戒掉，那是不可能的事，所以我们每个人都得有信心，有耐心的等待，也要支持，我们相信我们政府这一伟大举措必然成就一番伟业。

纷纷摘下眼罩很郁闷的说“这烟抽的这么跟烧纸一样啊”“这烟怎么越抽越恶心啊”“怎么我一点抽烟的欲望都没有了啊”等等。像这样的产品以后肯定会有很大的市场，肯定会被人们所接受的。所以说那些从事烟草行业的人可以想想改做戒烟的行业了啊，毕竟得跟着时代的潮流走啊！

对于烟民来说，没烟抽那可谓生不如死啊，有些人半夜都得起来抽支烟才能睡得着啊。从烟民的结构来看，老年人居多，但是年轻人抽烟的比率越来越大，有些人为了应酬，有些人为了显酷等很多原因。其实在众多烟民当中还有一部分人，他们只是抽着玩的，没有烟瘾。那么当国家发出禁烟令的时候这一部分人就会很快从中解脱出来。

全国禁烟乃大势所趋，未来的中国将是一无烟国，我们期待这一天早一些到来。

## 禁烟班会视频篇三

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。

## 禁烟班会视频篇四

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。

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！

# 禁烟班会视频篇五

都知道吸烟有害健康，中学生在校园举行禁烟主题班会，有哪些内容呢？下面是小编整理的关于中学生禁烟主题班会，希望大家喜欢。

## 一 班会背景

“吸烟有害健康”，这是众所周知的。可是，我们的中学生因为好奇，因为年幼不懂事，一边唱着“早起一支烟，舒坦大半天；饭后一支烟，赛过活神仙；睡前一支烟，梦里乐无边”，一边吸食起了香烟。还有的同学认为吸烟是有风度的表现，是成熟的气质。其实，吸烟并不会让我们看起来成熟，更不能让我们获得成功。我们最好的、最受同学们喜欢的形象，不是吸烟时的模样。而是运动场上，意气风发、英姿飒爽的形象；是竞赛场上，沉着冷静、机智对答的形象；是课堂上，认真听讲、积极思考的形象。

## 二 班会目的

让学生了解吸烟的危害性，知道青少年特别是中小學生正处在长知识，长身体的重要人生阶段，应该远离一切不适宜于这一人生阶段的各种嗜好，其中也包括吸烟中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟。同时号召广大未成年人积极行动起来，远离香烟，拒绝香烟，让青春无怨无悔。

## 三 班会准备

1. 搜集有关香烟方面的资料。
2. 分组排练歌舞、小品的表演。

## 四 班会过程

### a 程序

1. 第一章 香烟的自述
2. 第二章 香烟的危害
3. 第三章 香烟的故事
4. 第四章 拒绝香烟

### b 活动记实

主持人(女)给大山种一首诗歌，给小鸟种一片欢乐

(男)给白云种一份留恋，给阳光种一份柔和

(合)青春的花季，拒绝香烟

(女)给河流种一片碧波，给大地种一份肥沃

(男)给春天种一份生机，给祖国种一份祥和

全班一齐说：青春的花季，拒绝香烟。

主持人(女)青少年正处在人生的金色时代，花样年华的我们天真活泼，有着强烈的求知欲，对生活中的新鲜事物充满了好奇，总是想去亲自尝试，弄个究竟，因此，就很难避免会受到社会上一些不良现象的影响，而青少年吸烟，就是一个不容忽视的社会问题。

主持人(女)不明白，没关系，今天你认真的听，仔细看，自然就会明白的，首先，让我们来听听香烟的自述吧。

## 学生1. 香烟烟雾的自白

看，我带来了我最宠爱的三位大将中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟主题班会。

## 学生2. 尼古丁

我是尼古丁小姐，我的绝技是使用“迷魂大法”只需7.5秒，我就能到达烟民们的大脑，使烟民们感到一种轻柔愉快的感觉，是让人们上瘾的秘密，我的杀伤力也了不得，25支烟中的尼古丁就可以让一头冲劲十足的公牛死于我的红裙之下。

## 学生3. 烟焦油

我是得到师傅真传的烟焦油。我由好几种毒素混合而成。在肺中我会浓缩成一种粘性物质，堵塞你的肺泡，阻碍你的呼吸。

## 学生4. 一氧化碳

我，一氧化碳，我的绝技是偷梁换柱，我能冒充氧气，偷偷登上血液循环的列车，当人的大脑细胞需要氧气时，才发现被我做了手脚。没有了充足的氧气，人类的大脑将会昏昏沉沉。

学生1. 哈哈，有了这些心爱的大将的辅佐，我对于登上“世界顶级杀手”的宝座，充满了信心。亲爱的朋友，快点加入烟民的行列吧，只要你吸了烟，保管你的身体慢慢会有意想不到的疾病发生。

主持人(男) 哇，这么具有杀伤力，厉害，厉害，佩服，佩服。

主持人(女) 不知道吧！不过不知道也不怪你，接下来，我们再来看看受害最深的肺是怎么说的。



学生5. 肺甲

学生6. 肺乙

我就没你那么幸运了，我是一个伤痕累累的肺。我的主人是一个具有30年烟龄的老烟民，他每天要抽两包烟，大量的烟雾把我熏得黑黑的，我在勉强支撑着，如果他再继续伤害我，我将不得不和他挥泪告别。

主持人(男) 真是不听不知道，一听吓一跳。

主持人(女) 现在，你懂得香烟家族的高手了吧。想必在座的各位也都对香烟家族的成员有所认识了吧。

主持人(男) 真是“听君一席谈，胜读十年书”啊！

主持人(男) 我们的生活本是那样的美好，但是香烟，一种危害极大的物品，却在不断的残害着许许多多的青少年朋友。

学生1. 仅在20xx年，全球就有490万人因吸烟死亡。

根据昨天在澳大利亚公布的一份研究报告，烟草、酒精和违禁药品每年在全世界范围内夺走约700万人的生命，这一数字还在上升。

学生2. 新华社北京4月6日专电 科学家最近发现了被动吸烟导致心脏病、癌症等致命疾病的进一步证据，并呼吁尽早全面禁止在公共场所吸烟。

学生3. 据《英国医学杂志》网络版报道，美国蒙大拿州有6.8万居民的海伦纳镇自20xx年11月至次年6月实行公共场所全面禁止吸烟后，当地医院的统计数字显示，全镇心脏病患者的年发病者从先前的40人减少到26人，降低了40%。而新西兰一项研究也显示，非吸烟者与吸烟者生活在一起，其健

康受到的威胁要比常人高出15%。

学生4. 吸烟的祸害有多大?科学家计算出每抽一枝香烟,将耗尽11分钟的生命。对于那些每天吸食一整包烟的人来说,这个数字意味着你的生命将缩短3小时40分钟。每星期食七包的话即等如耗掉了24小时的时间总的来说,与非吸烟的人士相比,研究中抽烟的男性平均生命缩短了6年半。

学生5. 让我来做个总结吧。我给吸烟者的几句真言。吸烟的朋友可以记笔记呀。被动吸烟的朋友也应该把它牢记着。

.吸烟者得口腔癌、喉癌、食道癌、胃癌、膀胱癌等癌症的几率比不吸烟者高50%。

吸烟者的冠心病发病率是不吸烟者的4倍。

肺癌发病率是不吸烟者的8-12倍,烟量越大,患肺癌危险性越高。

中国肺癌死亡率增长为世界第一,且以每年4.5%的速度上升。

中国每年约有100万人死于吸烟引起的各种疾病,居世界首位。

1支烟中的尼古丁可毒死一只老鼠。

25支烟中的尼古丁可毒死一头牛。

(1)脱发:吸烟削弱人的免疫系统功能,使身体极易受疾病的攻击,如红斑狼疮,就能引起头发脱落、口腔溃疡以及面部、头皮和手部的皮疹等。

(2)白内障:吸烟被认为能引起或恶化几种眼部疾病,吸烟者有高达40%的白内障发病率。白内障表现为眼睛的晶状体混浊,这将阻挡光线并能导致失明。吸烟可通过两种途径导致白内障,一种是烟雾直接刺激眼睛,另一种是烟雾把有害物质释

放到肺里，然后这些有害化学物质再随血流上行到眼睛。

学生1. 同学们，你们知道吸烟的传说吗？

很久以前，在一个风景如画的乡村里住着一对年轻夫妻。他们有一片土地和牧场。每天日出而作，日落而息，十分恩爱。几年后，他们有了一对粉妆玉琢般的女儿，有了成群的牛羊，仓库装满了谷物，生活丰足而平安。不幸的是，妻子患了不治之症，丈夫整日郁郁寡欢，寝食无味，妻子心痛了，便告诉他，在她死后，坟头上会长出一株阔叶草。在妻子死后，丈夫依着妻子的叮嘱，把坟头上的草叶卷成筒，吸上一口，觉得清香，爽口，提神，使人心旷神怡，烦闷顿消。丈夫知道，这是妻子在为他祈祷祝福，在为他消愁解闷……从此抽烟便普及开了。

可惜的是，香烟流传到了今天，它已经没有当初的纯洁的含义了  
中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟  
中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟。

学生2. 小小的一包烟，值多少钱？有趣的是，你们听说过吸一支烟付了20xx美元的故事吗？如果告诉您，一个人为了吸一支香烟就要从钱包中掏出20xx多美元，而且既不是为了摆阔，也不是有钱无处花，吸烟者本人更不是豪富大腕儿，不知您信不信。但是，最近法国的一个大学生确实有如此遭遇，但他不是“玩儿一把”，而是被罚款，而且还要坐牢4个月。您看，吸这支烟该多么不值。

原来，在今年2月底，这位现年26岁、生活在法国“海外领地”所属的一个印度洋小岛上的大学生，在乘坐一架法国航空公司波音747客机时，据说“要稳定情绪”而想吸烟，可是机舱明令禁止吸烟，他便躲到洗手间偷吸。也是鬼使神差，他把未熄灭的烟头丢在纸篓里，引起火灾。火是小火，也很快被扑灭，事可弄大了。

最近，印度洋小岛首府丹尼斯法院判处他6个月的监禁，罚款1万法郎，赔偿物品损失5000法郎，总计相当于20xx多美元。瘾君子们，还是不吸烟为上策。

学生3. 嘿嘿，吸一支烟罚款20xx美元，那不算什么。你听说过更有趣的吗？抽根烟罚款10万元。哇，大家好奇吧。这是讲大名鼎鼎的蔡振华教练从严治队的故事。

近日，体育报上讲了这么一件事：刚刚升任中国队助理教练的刘国梁日前在机场转机，恰遇一位朋友两人在咖啡厅闲聊时，这位身为老烟民的朋友递给刘国梁一支香烟，但不吸烟的刘国梁谢绝了。

“没关系呀，抽着玩吧，我这是薄荷烟。”这位朋友说。谁知刘国梁说：“哥们，你这是害我呀。我抽一支烟可是要罚10万元的呀。”朋友不解，以为刘国梁是与人打赌下的赌注。细问之下，方知这是中国乒乓球队的队规。

学生4. 大家别再去拍卖香烟了。我给大家带来了很有趣的香烟的故事。题目叫“烟盒寻女”。

学生5. 吸烟有害健康。这个道理咱们都懂。戒烟，是吸烟者的最大难题了。最近，你听说过这样一则趣闻吗？痛苦的医生戒烟一心为着健康，却一不小心获了大奖发了意外财了。请听我说来。

天津南开理疗专科医院的医生胡志刚做梦也没有想到，自己戒烟竟然还获得一个2500美元的国际戒烟大奖中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟主题班会[]20xx年5月31日，世界无烟日大型活动，在公证部门的监督下，国际戒烟竞赛中国组委会在北京体育大学为本届竞赛进行抽奖。天津市医生胡志刚幸运地成为大奖候选人。6月7日，在塞浦路斯举行的抽奖中，胡志刚成为西太区洲际大奖得主，喜获奖金2500美元。本届国际戒烟竞赛全球有80个国家约70万吸烟者报名

参赛，我国共有27398人参加此项活动。本次竞赛要求戒烟时间维持4周，合格者才有资格抽取国家、西太区洲际奖和国际大奖呢。

主持人(男)听了这么多香烟的趣事，回味无穷呀

过了“耳闻”瘾，现在该过“目睹”瘾了。下面请欣赏咱们班上的吸烟趣事。

五根薯条

五个学生在厕所吸烟，被老师发现，班主任依次找他们五个人谈话。

学生a上。

老师：“你吸烟吗？”

学生a□“吸.....”

学生b上。

老师：“你吸烟吗？”

学生b□“不吸。”

“那吃根薯条吧。”说着老师递过薯条。

学生b自然地伸出两个指头.....

学生c上。

老师：“吸烟吗？”

学生c□“不吸。”

“那吃根薯条吧。”

学生c一不留神将酱蘸多了，便开始往碗里弹.....

学生d上。

老师：“吸烟吗？”

学生d□“不.....吸.....”

“那吃根薯条吧。”

学生d吃完薯条已是汗流浹背。

学生d□“谢谢了。.老师.，要是没事的话我先回去了

老师：“你不给同学带根薯条去吃吗？”

学生d□“谢谢老师。”说着把薯条顺手放在耳朵上.....

学生e上。

老师：“吸烟吗？”

学生e□“不吸。”然后接过老师递来的薯条，安心放在上衣的口袋里。

学生e转身想走，老师突然喊：“校长来了！”

这时，学生e慌忙把薯条从口袋里拿出来，放到地上使劲地踩。  
。

老师：“你这动作还挺标准的呀。看你还敢不敢说假话了。”

学生a□b□c□d□e一齐上。

老师：你们五人躲在厕所里抽烟，今天你们的谎话都被我识破了

学生：老师，我们错了，以后再也不吸烟了。

主持人(男)掌声鼓励我们的演员们。他们把偷偷吸烟的动作表情，表演得惟妙惟肖，真是精彩极了。

主持人(女)我们选择正确健康的生活方式，养成良好的行为习惯。只要我们选择了无烟的花季，我们将生活在阳光明媚、树木茂盛的春天，到处是鸟语，到处是花香。春天，春天就在我们的歌声里！青春的花季，因拒绝香烟而美丽！

#### 第四章 拒绝香烟

主持人(男)首先，请同学们用热烈地掌声请出我们的吸烟的朋友进行自我解剖吧。

学生1. 说说心里话——一个吸烟少年的“切身体会”

升入了初中，也结识了不少“铁哥们儿”，俗话说“近朱者赤，近墨者黑”，我受不了好奇心的驱使，看着别人吸烟，心里痒痒的。在学校我成绩不好，常受老师批评，心里窝囊极了。我从这种“美妙的吞云吐雾”中找到了自我。觉得自己很“伟大”，十分自豪。可是，我却无法自拔，越陷越深。对于家长、老师的苦口婆心的“说教”，我全不理睬，依然我行我素。

上课时，烟瘾发了，我便想出了一个鬼点子，请假上厕所，

在老师无奈又生气的注视下，我以超音速溜进了厕所，谁又知道这厕所里的“卧虎藏龙”呢？蓝幽幽的烟圈弥漫了整个厕所，我全然忘却了厕所原有的“臭气”，我心里一片舒畅，可周围好像有千万双眼睛注视着我，有怜悯的目光，在无奈的目光，有严肃而锐利的目光，甚至还有一阵阵谴责声，我顿时感到无地自容，耳根发烫，作为一个学生我也意识到自己行为的不光明正大，可是我爱这种感觉！

直到今天，通过这次主题班会我了解到这根小小的烟中居然有4000多种有害物质！再看那被烟焦油熏得黑黑的肺，我顿时觉得不寒而栗！生命如此短暂，可我却因一时好奇去缩短自己有限的生命！我心底常常懊悔！

现在，我醒悟了，决心战胜，战胜秘书。从现在起，让我永远丢掉这根有百害而无一益的小小的纸卷，让自己拥有一个健康向上而快乐无比的未来中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟。

- 1) 扔掉吸烟用具, 诸如打火机, 烟灰缸, 香烟, 减少你的“条件反射”。
- 2) 告诉别人你已经戒烟不要给你烟卷, 也不要在你面前吸烟。
- 3) 写下你认为的戒烟的理由如为了自己的健康、为家人着想、为省钱等等, 随身携带, 当你“烟瘾”犯了时可以拿出来告诫自己。
- 4) 为自己制订一个戒烟计划每天减少自己吸烟的数量。
- 5) 为自己安排一些体育活动如游泳、跑步、钓鱼等, 一方面可以缓解精神紧张和压力, 另一方面可以避免花较多的心思在吸烟上中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟主题班会。



6) 研究表明在戒烟初期多喝一些果汁可以帮助戒除尼古丁的成瘾

7) 当你有想吸烟的冲动时，可以用喝水来控制事实证明，水是戒烟的妙药，当你感到空腹或想吸烟时，就先慢慢地喝上一杯水，这会帮助身体新陈代谢，不仅可消除空腹感打消吸烟的念头，还可以避免进食过多引起的体重增加。

8) 若单独使用行为疗法难以促成戒烟，尼古丁替代法或非尼古丁药物疗法常会帮助吸烟者戒烟成功尼古丁替代疗法即用含有微量尼古丁的产品，如口香糖、鼻腔喷雾剂或贴在皮肤上的膏药等，来帮助戒烟者缓解戒烟过程中易怒、失眠、焦虑等剧烈症状。这些替代产品中的尼古丁进入血液的速度要比吸烟慢得多，但能迅速缓解烟瘾。非尼古丁药物疗法，像zyban(载班)通过与尼古丁替代疗法不同的作用途径，也被证明在帮助吸烟者成功戒烟方面有效性是常规方法的2倍。

9) 当你真的觉得戒烟很困难时，可以找专业医生咨询一下寻求帮助，取得家人和朋友的支持对于成功戒烟也至关重要。

主持人(男)听!我们的誓言:

(合)走向健康!走向明天!走向未来!

主持人(女)听!我们的决心:

(合)让香烟远离，让健康永存!

主持人(男)听，我们的口号□

(合)珍惜光阴，共铸理想!

主持人(女)我们的选择:

(合)青春的花季，拒绝香烟!

主持人(合)青春的花季因拒绝香烟而更美丽!天更蓝了，水更清了，鸟儿唱得更欢了，花儿开得更艳了!我们的明天会更好!

全班大合唱《明天会更好》

主持人宣布班会结束。

## 五 班会总结

参加了这次主题班会，我感受很深，劝阻青少年吸烟，净化环境确实很重要。要达到了这个目的，不是一句两句话能说到的，也不是一次两次检讨能做得到的。关键在于，要让同学们从内心里清醒地认识到，吸烟确实有害健康，吸烟是慢性自杀。要让学生先“心动”，然后再“行动”。这样，就能收到事半功倍的好效果。