

# 最新青春无烟更亮丽班会演讲稿(模板9篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 青春无烟更亮丽班会演讲稿篇一

大家好！

吸烟已经成为我们青少年生活中常见的现象。相信大家都知道烟草的危害，香烟是世界上最严重的公共卫生问题之一，也是危害人类健康的一个危险因素。

目前超过13亿人在吸烟，每年造成近500万人死亡。为此联合国世界卫生组织建议将5月31日作为第一个世界无烟日，每年开展这个活动，目的是为了警醒吸烟有害健康，呼吁人们放弃吸烟，创造一个健康的生活环境。

“烟草现在是世界第二大杀手，”世界卫生组织在一份声明中说。吸烟造成的危害比非典更严重。如果照目前的趋势继续下去，到2020年，吸烟每年将导致1000万人过早死亡。

既然烟草有如此可怕的危害，为什么那么多人吸烟呢？分析的主要原因有两个：第一，烟草中含有的尼古丁容易上瘾，使人依赖它，不易戒除；另一个原因是，大多数人还没有把吸烟看作是一种有害于他人和自己的丑陋恶习。

相反，他们认为这是一个非常有尊严和聪明的事。因此，吸烟人口就像滚雪球一样越滚越大，越来越依赖它。

吸烟不仅在社会上广泛认为是对身体有害的事情，而且是一种奢侈和昂贵的消费，是现阶段虚荣心强的青年人追求的潮流。觉得所谓吸出品牌，就能吸引异性目光，说白了就是耍酷。

但是你没有想过你的父母，为了一个家庭的生计，他们工作多么努力！为你需要拼命赚多少钱啊！

吸烟患者大多有不良的健康习惯，如随意咳嗽、随地吐痰等，会影响城市文明，破坏环境卫生，传播病毒，造成不良行为习惯。

青少年吸烟的危害比想象中还要大，不仅会导致很多疾病，还会影响骨骼生长，这是由于青少年正处于快速发展阶段，身体各个器官系统还不成熟，难以抵抗各种有毒物质，烟毒是更深层次的破坏，它甚至可以导致过早衰老。

吸烟还可能导致青少年形成不良习惯，诱发不良行为，甚至导致犯罪。

为了我们自己的健康，为了祖国的未来，我们呼吁青少年自觉远离香烟，并劝说吸烟的朋友和亲人们尽量戒烟，毕竟，没有烟的空气会更清新，没有烟的人生会更绚烂！

谢谢大家！

## **青春无烟更亮丽班会演讲稿篇二**

早上好！我今天在国旗下演讲的主题是“远离烟草，珍爱生命”。

5月31日是世界卫生组织发起的第xx届世界无烟日。为了进一步提高社会对吸烟的危害的认识。

创建一个无烟，清洁和健康的工作环境和公共环境，做好履行《烟草控制框架公约》，卫生部和全国爱国卫生运动委员会最近要求开展第xx世界无烟日活动。

旨在提高公众意识到被动吸烟的危害和环境烟草烟雾的认识，并呼吁公众积极参与创造一个无烟的环境，创造一个新鲜的，健康的工作环境和公共环境，免除吸烟和被动吸烟给人类带来的健康危害。

吸烟有害健康。戒烟和不吸烟对于我们养成健康的生活习惯、调节心态、营造健康的环境和建立健康的人际关系是很重要的。

特别是青年学生是祖国的未来，是民族的希望，吸烟等不良习惯和行为存在于青年的学习和生活中，直接影响着构建和谐社会的进程。

青少年正处于成长和发展阶段，对有毒有害物质比成年人更容易吸收，毒害作用更大。

绝对不能轻易地让烟雾吞噬你聪明的大脑，影响正常的生长发育。据报道，香烟中的尼古丁足以杀死一只老鼠，这是多么可怕的事实啊！

医学实验表明，大量的香烟影响人体的所有器官和组织，导致各种疾病，如慢性支气管炎、肺气肿和肺癌等，吸烟有害健康已成为世界共识。

另一方面，不吸烟不仅对健康有益，而且是一种高尚的公共卫生道德的体现。21世纪应该是文明健康的世纪。我们必须为21世纪创造一个清洁健康的环境。

为提高社会文明水平，保护人民健康，提高社会公共道德意识，养成良好的生活卫生习惯，尽量减少吸烟带来的危害，

努力建设文明校园和绿色校园，我们提出：

1、教师首先要戒烟和不吸烟来示范教师的表率作用。鼓励学生拒绝第一根香烟，不吸烟的新一代，远离香烟，并努力创造一个无烟的环境。

2、今天下午，校队将举行一次班集体活动，并在全校开展“拒绝第一根烟，做不吸烟的新一代”的签名活动。

3、所有老师和学生都应该积极参与家庭和社区控烟宣传工作，广泛宣传相关法律法规对烟草控制和健康吸烟有害健康的知识，自觉遵守规定在公共场所禁止吸烟，带头不吸烟，劝阻别人吸烟。

拒绝吸烟，创造和谐的校园环境是全体师生的共同责任。抵制第一根香烟的诱惑必须从青少年身上消除。让我们共同努力，为创造和谐的校园环境，创造无烟校园，创造文明校园做出贡献！

## 青春无烟更亮丽班会演讲稿篇三

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

我是一个肺，我的主人是个健康活泼的学生，她清晨常到学校小树林下看书，还常常锻炼身体，远足登山，由此我获得了充足的氧气，你看我的体色多么红润健康。躺在温暖的胸怀里是多么的舒服啊!我真想放声歌唱：“我是一只小小、小小鸟..，想要飞呀飞，飞到蓝天上去。……”

#### 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。

## 青春无烟更亮丽班会演讲稿篇四

1、认识禁烟标志，大胆根据已有经验讲述禁烟的危害。

2、积极讨论各种禁烟的办法，感受禁烟的意义。

二、活动准备课件一份(禁烟海报若干) 禁烟标志 收集烟盒若干

三、活动过程(一)、主持人出示禁烟标志，请同学说说自己的原有经验。

1、什么事情发生了?这是什么标志?2、你还在哪些地方看见过这个标志呢?3、这么多地方都有禁烟标志?说明了什么问题?吸烟到底有哪些坏处呢?请你把它画下来。

(二)、同学们分别介绍了香烟的历史、“尼古拉”、“二手烟”等，谈谈一些吸烟的危害及后果。

(三)、明确香烟对身体的坏处，想想禁烟的办法。

1、这里有许多香烟的包装，你知道他们的名字吗?多少钱一包?

2、如果把这些钱省下来，可以做哪些有意义的事呢？

3、你周围有人抽烟吗？你喜欢他们抽烟吗？

4、那想什么办法让他们不要抽烟呢？让他们戒烟呢？

(四)、倡议：从现在做起，从身边做起，让我们一起来禁烟！

被动吸烟，你愿意吗？吸烟，有害健康，人人皆知。我国的吸烟率在下降，但吸烟量在增加，吸烟严重程度在提高。香烟中含有焦油、尼古丁、一氧化碳等危险化学物质，会使人的寿命缩短。而并不吸烟的人，但长时间和吸烟者呆在一起，吸进了大量的香烟烟雾，导致被动吸烟。这其实是和吸烟的性质是一样的，也会引来各种疾病。大部分同学的爸爸都有吸烟的习惯。在家里，也许是因为妻子、孩子的督促，一般不吸烟。即使忍不住，也只在阳台上抽上几口。这是为了不让孩子因自己的影响而被动吸烟。

可是在公共场所，他们也许就不一样了。你看在舞厅、卡拉ok厅等密封的场所，到处都能见到人们大口大口的吸着烟，到处都弥漫着一股浓重的烟草味。尽管贴着“禁烟标志”。在公园、草坪上，人们也都大模大样的抽着烟，变幻着各种姿势。在这种地方，我们也不难看到一些高年级学生装着大人们的样子老练地吸着烟。是呀，现在吸烟也在趋向小龄化。中学生吸烟已不足为奇。其实大部分学生并不是主动买烟的，而是受小贩们的引诱，有的自己抽着烟，表现出味道很好的样子，使学生们也馋得直流口水，迫不急待的想买来抽抽。有的以“买三送一”来引诱一些爱贪小便宜的人来买。还有的就是在朋友的“介绍”下开始抽的。

也许本身并不想抽，也知道抽烟是有害身体健康的，可身边有那么多同学都在抽，看他们的样子好酷啊，于是学着也抽起了烟。初尝一小口，没感觉；抽完一支，蛮好玩；抽完一包，挺有趣。往往就是这样，慢慢地抽烟上了瘾。有句话说得好：

吸烟就是慢性自杀。我倒要问一问：难道你想毁在自己手里？难道你想在一口一口的烟中度过自己短暂的生命？难道你愿这害人的烟雾缠绕着你吗？大家肯定都不想这样。那么，来，我们一起来禁烟吧！禁烟，靠的是大家，靠的是自己，从我做起。不但自己要抵挡外界的诱惑，还要劝身边的人戒烟。特别是我们小学生，更应该远离烟草，这样才能健康地成长。来吧，让我们一起来创造一个无烟的环境吧！

(五)、欣赏禁烟海报，来理解其中含义。不仅我们反对抽烟，世界上许多人都想赶走香烟，每年的5月31号就是世界无烟日。他们设计了许多海报，贴在人们经过的地方，提醒人们不要抽烟。我们一起来看一看。

## 青春无烟更亮丽班会演讲稿篇五

大家好！

今天国旗下讲话的题目是《健康生活令》。

小小一支烟，危害万万千。大家知道吗？吸烟已经被列为世界迄今所面临的最大公共卫生威胁之一。那些看似惬意放松的“吞云吐雾”，其实正悄悄地吞噬着抽烟者和身边人的身体健康。

吸烟给少年儿童造成的危害尤为严重。将“世界无烟日”定在每年国际儿童节的前一天，就是为了提醒人们加倍关注烟草对少年儿童的危害。

同学们，对于身边那些吸烟者以及各种吸烟现象，我们应该如何对待呢？不妨帮助他们制定一个健身计划，和他们一起参加各种体育运动，强身健体，陶冶情操；帮助他们制定一份绿色食谱，培养健康的饮食习惯，让健康食品代替尼古丁；帮助他们制定一个行动公约，及时而礼貌地制止各种吸烟行为，共同营造文明的绿色生活环境远离烟草危害，引领健康生活。

同学们，让我们从现在开始，学习更多的健康常识，向更多的人普及吸烟的危害性，争取更大的力量，为童年生活营造一片绿色、健康的“无烟区”。

## 青春无烟更亮丽班会演讲稿篇六

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。吸烟的朋友可以做笔记呀。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。

研究表明：一个十几岁就开始吸烟(超过70%的吸烟者都是从十几岁开始吸烟的)并连续吸烟20xx年或更长，那么他们平均要比从不吸烟的人少活20到20xx年。吸烟引起严重的健康问题和死亡的原因不仅仅是由于它是肺癌和心脏病的主要诱因，下面就是烟草消费对吸烟者从头到脚造成的某些负面影响：

(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。

## 青春无烟更亮丽班会演讲稿篇七

早上好！

今天国旗下讲话的主题是《拒吸第一支烟，做不吸烟的新一

代》。

5月31日，是世界卫生组织发起的第二十五个世界无烟日。为进一步提高全社会对吸烟危害的认识，营造无烟、清洁、健康的工作环境和公共环境，做好履行《烟草控制框架公约》工作，卫生部、全国爱国卫生运动委员会近日通知要求开展第二十一个世界无烟日活动。2012年世界无烟日主题是“xxx”□旨在提高公众对被动吸烟和环境烟草烟雾危害的认识，号召公众积极参与创建无烟环境，营造健康清新的工作环境和公共环境，免除吸烟和被动吸烟给人类带来的健康危害。

吸烟有害健康，戒烟、不吸烟是我们养成健康生活习惯，调节健康心态，建设健康环境，建立健康人际关系的重要内容。特别是青少年学生是祖国的未来，民族的希望，青少年在学习和生活中存在的吸烟等不良习惯和行为，直接影响构建和谐社会的进程。

青少年正处在生长发育阶段，对有毒有害物质比成年人更容易吸收，毒害作用更大，绝不能轻易让烟雾来吞噬你们聪明的大脑、影响正常的生长发育。据报载，一支香烟的尼古丁足以杀死一只老鼠，多么可怕的事实！医学实验证明，大量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，吸烟有害健康已成为全世界的共识。

从另一个方面讲，不吸烟不仅有益于健康，也是一种高尚公共卫生道德的体现。21世纪应该是一个文明健康的世纪，我们要为21世纪创造一个洁净健康的环境。为了提高社会文明程度，保障人民身体健康，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，我们倡议：

- 1、教师首先戒烟、不吸烟以为人师表的示范作用，教育学生拒吸第一支烟，不做吸烟的新一代，远离香烟，努力营造不

吸烟的育人环境。

2、今天下午校队会课，在全校同学中，开展“拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代”签名活动，坚决拒吸第一支烟。

3、全校师生要积极参与家庭和社区控烟宣传工作，广泛宣传控烟的有关法律规定和吸烟有害健康的卫生知识，自觉遵守公共场所禁止吸烟的法规，带头不吸烟，并劝阻他人不吸烟。

4、鼓励监督身边的同学、亲人、朋友戒烟。

禁止吸烟，控制烟害是世界的潮流，是现代文明的体现！远离香烟、拒绝烟草是我们的心声，更应是我们的行动；拒绝吸烟，创造和谐的校园环境是全体师生共同的责任，抵制第一支烟的诱惑更要从青少年学生抓起。让我们共同努力，为营造和谐的校园环境，为创建无烟校园、创建文明校园贡献我们的力量！

## 青春无烟更亮丽班会演讲稿篇八

主持人宣布三、三班“创建无烟校园”班会活动的开始。

女：吸烟已成为当今社会流行的恶习。

请看小实验：《烟的成分及危害》。

二、主持人介绍香烟的相关内容。

男：可见烟的危害的确很大，我以后一定不能吸烟。

女：从1988年4月7日第一个世界无烟日至今，世界各国的人民都在为抵制香烟做出了不懈的努力。

男：那么，我们青少年又应该怎么做呢？

女：首先，我们想考考大家对于历界世界无烟日的了解情况。知道的同学请举手。

三、历界世界无烟日主题的抢答活动。（主持人出题）

四、各小组展示小组活动成果。

（男：为了开展这一次班队会活动，各小组都做了充分的调查和准备。

请听第一份调查报告：《全球一亿青少年烟民》）

1、调查报告：《全球一亿青少年烟民》

男：全球竟然有一亿青少年在吸烟，这个数据令我们震惊，听了下面这个报告，也许你会更加震惊，请听第二份调查报告：《一组与烟与关的数据》。）

2、调查报告：《一组与烟与关的数据》。

（女：听完这个报告，我相信大家一定为烟的巨大危害性所震撼。可是有的人就是不愿意戒烟，不信，你看，这两位。请欣赏小品《戒烟》。）

3、小品《戒烟》。

（女：看完精彩的表演，再让我们来听第三份调查报告《吸烟可导致的疾病》，具体了解一下吸烟对身体健康的巨大危害性。）

4、调查报告：《吸烟可导致的疾病》。

（男：吸烟竟然可导致这么多的疾病，难道还有理由不戒烟吗？于是，就有人借助歌谣的形式来劝告人们戒烟。）

女：请听诗朗诵《戒烟歌》。

5、诗朗诵二首：《戒烟歌》。

(女：我们不仅自己不能吸，还要想尽办法劝阻身边的人也不要吸烟，就像这爷俩!)

6、情景剧：《劝爷爷戒烟》。

(男：这样的劝告当然不行了，劝告也讲究方法的，要晓之以理，动之以情，请听小故事《劝夫戒烟》。)

7、小故事《劝夫戒烟》。

(女：这位女性的对联真是精彩，对了你知道什么叫二手烟吗?)

男：当然知道了，二手烟就是别人吸烟时冒出的烟雾被你吸入了体内，二手烟既包括吸烟者吐出来的主流烟雾，也包括从纸烟、雪茄或烟斗中直接冒出来的侧流烟。二手烟中包含4000多种物质，其中包括40多种与癌症有关的有毒物质。

女：二手烟的危害太大了。请听第四份调查报告：《二手烟危害大》。)

8、调查报告：《二手烟危害大》。

(女：二手烟的危害竟如此之大，我相信同学们也一定感到很吃惊。即使我们自己不抽烟，但如果身边有人抽烟，我们也会深受烟的危害。现在我们想请同学们对身边抽烟的家人几句话。哪位同学先来?)

## 青春无烟更亮丽班会演讲稿篇九

今年的5月31日是世界卫生组织(who)发起的第一个世界无烟日。烟草是造成人类死亡的第二大原因，全球大约有一半吸烟者最终死于吸烟所导致的疾病。青少年更是其中受害严重的群体。为了落实“世界无烟日宣传活动”，进一步推动未成年人的控烟工作，促进健康成长，我校组织全校师生开展无烟日活动，让每一个学生都参与到活动中来。

### 一、活动主题：

我要健康成长，我爱无烟环境

### 二、活动时间：

5月30日-6月5日

### 三、活动内容：

- 2、上一节“吸烟有害健康”健康教育课；
- 3、组织全校学生参加“吸烟的危害”主题升旗仪式；
- 4、组织各班开展“我要健康成长，我爱无烟环境”主题班队会；
- 5、出好一期相关内容的黑板报；

要求：围绕青少年拒绝吸烟、对烟草危害的认识、对戒烟的建议，如何争做校园禁烟小卫士等。

- 6、组织各班开展“签名承诺活动”活动，小手牵大手，告诉家人吸烟的危害。