

戒烟倡议书(大全5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。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。

戒烟倡议书篇一

亲爱的同学们：

烟草可以导致多种疾病，烟草危害已成为当今世界最严重的公共卫生问题之一。控制吸烟、预防疾病已成为各国政府的共识；学校控烟工作是教育工作的重要内容；开展全校性的禁烟活动，建设无烟学校，是安全文明校园建设的一个重要组成部分，是新时期加强学生思想道德建设的一项重要内容，是消除校园安全隐患的一项重要措施，是学校关心学生身心健康的具体行动。

学校是健康场所，是青年学生健康成长的摇篮，“青少年兴则国兴，青少年强则国强”！中华民族的伟大复兴需要同学们拥有健康的体魄，风华正茂的天之骄子不应成为“被温水慢煮的青蛙”，为此我系学生会向全院同学发出倡议，一起行动起来，坚决摒弃吸烟这种不文明行为！

一、从我做起，自觉远离香烟，营造无烟校园环境。请勿在宿舍、教室、卫生间、餐厅、操场等校园公共场所吸烟，自觉远离烟草，倡导健康生活。

二、增强自我控制能力，自觉抵制诱惑，坚决不接受敬烟，提倡互不敬烟。自觉维护自身良好形象，坦然拒绝别人的敬烟。

三、积极参与禁烟宣传。如果看到他人吸烟，为了自己和大家的健康，请对其进行友好的提醒和劝诫，让更多的人远离香烟。

四、树立社会责任感和使命感，为无烟的和谐社会贡献力量。学校是文明建设的窗口，大学生是文明精神的传播者，肩负着建设祖国的重托，承载着民族振兴的光荣使命，让我们立即行动起来，为中华民族的未来，拒绝烟草，珍爱生命，倡导文明，共创一个没有烟草危害的清新的和谐校园，为构建和谐社会贡献力量。

亲爱的同学们，让我们一起行动起来，使教室、寝室、食堂等公共场所不再“乌烟瘴气”，让烟蒂、烟盒在校园销声匿迹，努力营造一个清新美好的校园环境，维护全校师生的身心健康，让我们的校园真正成为无烟校园，争做文明的“电院人”！

倡议人□xxx

时间□xxxx年xx月xx日

戒烟倡议书篇二

亲爱的同事们：

“吸烟有害健康”是全人类的共识。科学家们经过深入研究发现，长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高20倍，喉癌发病率高10倍，气管炎发病率高8倍。被动吸烟的危害更大，每天平均1小时的被动吸烟就足以破坏动脉血管。

为了提高行政机关文明程度，保障我们的'身体健康，养成良好的生活卫生习惯，最大限度地减少吸烟造成的危害，分局向全局干部职工发出戒烟倡议：

1. 积极响应两办《关于领导干部带头在公共场所禁烟有关事项的通知》的号召，宣传公共场所禁烟的规定，宣传吸烟有害健康的卫生常识，教育子女及亲朋好友不吸烟，为子女及周围的人做戒烟表率。
2. 不在社会公共场所抽烟，在工作及各类公务活动和社会活动中不吸烟，不敬烟，不接受敬烟。
3. 不在办公室及办公楼吸烟，树立良好的形象，保持文明、洁净、优美的工作环境。
4. 加强体育锻炼，培养健康的身体和健全的人格，提高自身素质。

同事们,让我们一起携手来抵制烟草，远离吸烟，形成良好的工作生活风气，共同建设我们整洁、文明的绿色和谐社会。

倡议人□xxx

xxxx年xx月xx日

戒烟倡议书篇三

各位领导、同事、朋友：

众所周知，吸烟会对人体健康构成的极大危害。吸烟与肺癌、慢性支气管炎、心血管疾病等神经系统疾病关系密切。研究显示，吸烟者比普通人患上心脏病的机会高两至三倍。被迫吸入二手烟更会增加患上肺癌、心脏病、中风等致使疾病的机会。全球每年有400万人命丧于吸烟。

工厂从6月份全员开展戒烟活动，为了您和他人健康、为树立和展现最美东风日产人良好的精神面貌，养成良好文明的生活习惯，创造文明、洁净、优美的厂区、车间环境，我们向

车间全体员工发出以下倡议：

- 1、自觉遵守厂区内戒烟活动的管理规定，从自身做起，从现在做起。
- 2、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。
- 3、在餐厅楼下、卫生间、办公室不吸烟，做戒烟先锋。
- 4、如在厂区和车间内发现有人吸烟，请及时主动劝阻。
- 5、在作业区、办公室、餐厅、卫生间等公共场所张贴戒烟标识，提示戒烟。

烟民朋友们，“健康钥匙”就在自己手里。吸烟既是对自己的身体健康的一种摧残，也是对他人的一种无形伤害。戒烟不但能提高个人的健康水平，改善个人的生活质量、延长个人的寿命，而且也是公益行为。

为了您和他人的身体健康，让我们携起手来，投入到戒烟的活动中，倡导一种健康的生活方式，远离“烟雾”，远离不良生活方式，远离疾病，以健康的体魄投入到工作与生活之中。

倡议人□xxx

时间□xx年xx月xx日

戒烟倡议书篇四

各位同学：

在我们的校园、我们的周围可以看到有许多学生在抽烟，大

学生成了烟民中的重要组成部分，其中男生比例远远大于女生。因此，我认为大学生抽烟现象成了社会关注的焦点之一，也是学校领导、老师和众家长关心孩子们健康成长的焦点。

从自我说起，我认为有那么多的大学生抽烟，抽烟的动机无非有以下几点：

1、追逐潮流，盲目跟风。看着别人抽烟，感觉很帅、很酷，认为这是一种潮流，于是也跟着抽烟，久而久之便上瘾了。大学生正处在踏上社会的过渡时期，接触的东西比一般人多，也比一般人更喜欢追求流行时尚，所以追求潮流，盲目跟风可能是大学生抽烟的主要原因。

2、遭遇挫折失败时以吸烟解除烦恼。大学生正一步步走向社会，走向独立，必然会遭遇很多的挫折，比如最常见的失恋、与同学发生矛盾、求职实践的失败等等。大学生如果不能很好的处理这些问题，便会开始颓废、偏激，于是有许多人选择抽烟来排解心中的烦恼，这些人也成为了烟民中的一部分。

3、受其他人的怂恿。大学生周围有许多吸烟的人：父母、亲人、朋友。随着年龄的增长，周围的人开始认同大学生已经成年，于是，在许多的场合下他们会向大学生递烟。不论这中行为是否真的出于恶意，但是这的确是极具影响力的怂恿，怂恿大学生开始吸烟。

烟中的有害物质：

吸烟危害健康已是众所周知的事实。不同的香烟点燃时所释放的化学物质有所不同，但主要数焦油和一氧化碳等化学物质。香烟点燃后产生对人体有害的物质大致分为六大类：

- (1) 醛类、氮化物、烯烃类，这些物质对呼吸道有刺激作用。
- (2) 尼古丁类，可刺激交感神经，引起血管内膜损害。

(3) 胺类、氰化物和重金属，这些均属毒性物质。

(4) 苯丙芘、砷、镉、甲基胍、氨基酚、其他放射性物质。这些物质均有致癌作用。

(5) 酚类化合物和甲醛等，这些物质具有加速癌变的作用。

(6) 一氧化碳能减低红血球将氧输送到全身去能力。

吸烟虽可短暂让精神振奋一下，但会上瘾，有害健康，而且二手烟还会殃及身边的人。抽烟对身体健康的危害主要有：

1、心脏血管：与冠状动脉心脏病、主动脉瘤、心律不整、下肢静脉梗塞有关。

2、癌症：会导致肺癌、咽喉癌、口腔癌、食道癌等。抽烟者得癌症的机会为不抽烟者的20倍。

3、肺部疾病：与慢性阻塞性肺病、肺炎、气喘、气管炎、气胸等有关。15%的抽烟者会有慢性阻塞性肺部（肺气肿、慢性支气管炎）。

4、其他：会引发中风、消化性溃疡、骨质疏松症、牙周病、白内障等疾病。

吸烟的危害远不止这些。那么，我们该如何解决大学生抽烟这个问题呢？本人不才，认为应从三个角度着手：社会，学校和个人。

从社会角度来讲：

1、虽不能禁止向大学生出售香烟，但是应该要对在校学生购买香烟作出一定的规定限制。

2、利用社会舆论的力量，引导大学生远离香烟。

从学校角度来讲：

- 1、重在治本：学校除了对违者给予处理外，更重要的是在心理上加以疏导，纠正找准病因，对症下药。否则，只会煞一时之风，而不能持久，无法达到治本的目的。
- 2、以身作则：学校应提高全体教师对吸烟危害严重性的认识，要求他们当学生面不吸烟，并动员教导，政教，团委、学生会等部门，组织力量，共同治理，形成一种反吸烟教育的氛围。

从个人角度来讲：

- 1、应当学好吸烟危害的有关知识，形成一种反对吸烟的习惯，努力做好不沾烟，不吸烟的良好习惯。
- 2、树立真确的人生观、价值观，培养良好的生活习惯和心态，提高自己面对挫折的能力。
- 3、应当适当交际，交际看对象，交往选方式，不交损友，只交善友，不因任何不良因素而吸烟，特别是哥们气，保持上进心理。
- 4、应当听从学校有关戒烟或反吸烟组织的建议或宣传戒烟知识，保证有高度的吸烟警惕。

大学生是即将上任的社会建设者，担负着民族复兴的重任，但是吸烟这一不良行为正摧残着无数的大学生，让我们携起手来，共同创建无烟校园、无烟社会。从自我做起，从现在做起，让我们彻底的认清吸烟的危害和弊端，远离烟区，远离尼古丁！！

戒烟决心书范文1000字

有关戒烟的公益广告词

戒烟倡议书篇五

全体教职员工朋友们：

为提高我校文明程度，提倡社会公德意识，戒除不良嗜好，养成良好的生活卫生习惯，还自己、身边的人和家人一个健康，全面贯彻国务院及北京市有关戒烟文件精神，为此我们向全体教职工发出戒烟倡议：

- 1、自觉遵守公共场所禁止吸烟的规定，带头不吸烟，并劝阻他人吸烟。
- 2、在工作及各类公务活动和社会活动中主动不敬烟，不接受敬烟。
- 3、积极宣传公共场所禁烟的规定，宣传吸烟有害健康的卫生常识，教育子女及亲朋好友不吸烟，为患者及周围的人做戒烟表率。

让我们从现在开始，从自己做起，自觉成为戒烟的榜样！禁烟的模范！教育工作者是阳光下最高尚的职业，是社会文明最显著的标志，在全社会具有特殊的示范作用，因此要革除吸烟，尤其在公共场所吸烟的陋习。创建和谐社会、创建文明校园、创建无烟学校，我们老师一定要率先垂范，给我们的学生、给我们自己创造一方洁净的乐土。

……所以选择了戒烟，你就选择了一个健康清新的生活。

朋友们，请响应我们的倡议，让吸烟现象在我们的校园里销声匿迹！让我们一起行动起来，抵制香烟，为创造良好的校风，创造一个文明、优美、和谐的校园环境贡献我们的力量！

亲爱的朋友们：

据报载，一支香烟里的尼古丁足以杀死一头牛，多么可怕的事实！也许你们认为，这只是书上说说而已，从来没有见过有人吸了一支烟后有事，这正是香烟的可怕之处。在你们养颐生息、悠然自得之中，它戴着伪善的面具正逐步侵蚀你、破坏你。更为可怕的是，众多吸烟者的背后是更多的被动吸烟者，你们的一支烟中有大半是为你们的父母、妻子、孩子和身边的同事准备的，而且是你们活生生硬塞给他们的“定时炸弹”，成年累月的积累，说不定哪天就要爆发。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。

刚才baidu了一下，香烟烟雾中的毒物焦油，尼古丁及一氧化碳，都会对人们的心脏，动脉，食道，肺，膀胱，口腔及喉部造成较为严重的影响。

然而，时代的变迁，引起人们审美观念不断地变化，吸烟逐渐成为一些女性心目中前卫的标志，似乎吸烟更能使女性显得“集成功与美丽于一身”，这是一个“美丽的误区”。医学研究表明，女性吸烟危害更多，玩“酷”的代价是极其昂贵的。因为身边有不少女性朋友在吸烟，所以在这里要重点说一下吸烟对女性健康的危害。以下就是女性吸烟影响健康与美丽的几点：

1、影响美容：吸烟的女性皮肤比不吸烟女性要显得衰老，吸烟女性出现皱纹比不吸烟女性多2-3倍，尤其是两眼角、上下唇部及口角处皱纹明显增多。吸烟时烟中有害成分不断侵害着血管，造成营养吸收障碍，从而使皮肤衰老，失去弹性和光泽。

2、生育能力下降：吸烟妇女易患不孕症。每天吸烟12支以上的孕妇，其流产率比不吸烟孕妇高一倍以上；吸烟妇女早产发生率是不吸烟妇女的两倍。吸烟还将使女性绝经期平均提前3

年。

3、影响胎儿：吸烟孕妇其胎儿畸形的发生率是不吸烟妇女的2—3倍。此外，研究表明，孕期吸烟对孩子体格增长、智力发育和行为特征的影响至少延续到11岁。吸烟使乳汁分泌减少，尼古丁还可随血液进入乳汁。这对婴儿的健康是严重威胁。

4、易患心血管病：每天吸1—4支烟的妇女患中风的可能性比不吸烟妇女大1倍多，吸烟超过5支的则要大5倍多。值得一提的是，吸烟女性若同时口服避孕药，其患冠心病的可能性将是不吸烟女性的10倍。

5、易患癌症：吸烟女性患肺癌的危险性比不吸烟者高5.5倍，患乳腺癌的危险比不吸烟者高40%，患宫颈癌的比不吸烟妇女高14倍，患卵巢癌的危险性高28倍。

6、最重要的是当心没有男人敢要。

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，我倡议：

1、自觉遵守公共场所禁止吸烟的法规，带头不吸烟，并劝阻他人吸烟。

2、在各类公务活动及社会活动中主动不敬烟，不接受敬烟。

3、积极宣传公共场所禁烟的规定，宣传吸烟有害健康的卫生常识，教育子女及亲朋好友不吸烟。

请大家远离香烟。

戒烟，从现在开始。。。。。