

2023年戒烟日手抄报(通用9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

戒烟日手抄报篇一

戒烟难，难戒烟，这是让很多戒烟者头痛的事，内容详情如下。

戒烟难，难戒烟，这是让很多戒烟者头痛的事，我就给你们讲一个亲身经历的戒烟故事吧。

爷爷是个“大烟鬼”，只要他在家，烟雾弥漫。一天三包刚好，二包嫌少。家人多次劝爷爷戒烟，最后还是不了了之。为此事奶奶和爷爷多次吵架。轻者嘴皮大战，重者筷子飞舞。爷爷吸烟的口号是：宁舍一顿饭，不少二盒半。

我暗下决心非让爷爷戒烟不可，慢慢等待时机。

一次弟弟做错了事，爷爷严厉批评他。爷爷批评人很有一套：晓之以理，动之以情，头头是道，满嘴吐沫。俨然是一位大教育家，直到你口服心服，外加点头才算罢休。此刻，我眼前一亮，计上心头。

晚上，爷爷靠在沙发上，一边看电视，一边悠闲地吐着烟圈。我立即行动，把弟弟叫来说：“你想不想让爷爷戒烟？”弟弟学着电视机里的梅兰芳唱道：“只要让爷爷戒烟，小弟赴汤蹈火，也在所不辞。”我便对弟弟小声吩咐：如此这般。

弟弟嘴里叼着香烟，大摇大摆走进了爷爷的房间。我紧随其

后躲在暗处偷看，只见他故意走到爷爷的面前，故意引起爷爷的注意，爷爷看见他嘴里叼着香烟，火冒三丈：“小小的年纪，就学坏，谁让你抽烟的，你不知道吸烟的危害性有多大吗？快扔了！”弟弟指头夹烟，吐出烟雾，似乎很享受的样子。我看到心中暗喜：有门，弟弟还真行。爷爷气得满脸通红，一个箭步冲上前，抢过香烟，怒气冲冲，指着弟弟：“你，你……”

时机成熟，我赶紧走了进去，煞有介事，批评了弟弟一番，然后对爷爷笑眯眯地说：“爷爷，您听我慢慢道来，我们小学生都学过《品德与社会》中烟的n条罪状。罪状一：烟是许多疾病的致病因素，它能导致很多慢性疾病，甚至危急生命。罪状二：烟与肺癌之间存在着因果关系，它是引发肺癌的一个重要因素。罪状三：烟含有1200多种化合物，绝大多数对人体有害，毒性最大的是烟碱，又称尼古丁。一支烟含有6—8毫克的烟碱，足以毒死一只老鼠；20支烟的烟碱可以毒死一条牛。罪状四：烟被点燃之后，有大量的烟雾弥漫在周围的空气中。在通风不良的环境中，烟雾便会被周围的人吸入，造成被动吸烟或强迫吸烟。罪状五：20世纪90年代，全世界每年有300万人因吸烟致死，也就是说，烟平均每10秒钟就害死1人。而且，这个数字还在不断上升。估计至2020年全球每年因吸烟致死的人数将达到1000万。罪状六……”我是滔滔不绝，一边说一边看爷爷脸色变化。沉默、沉默、沉默，烟头烧到了指头。

为了试验爷爷是否真的戒烟，第二天上学前，我故意在桌子上放了一盒五叶神，晚上放学一看，烟没有动，却发现了一张纸条：每年世界的无烟日这一天，商店不准卖烟，烟民不准在公共场所吸烟。我成功了。

戒烟日手抄报篇二

虽然不可能靠一些小的方法来帮你戒烟，但掌握这些小的技

巧会提高您戒烟成功的几率。下面我们一起来看看都有哪些具体的小技巧：

1、丢掉更吸烟有关的东西吧，这会减少您想起香烟的次数。这包括：火柴、烟灰缸、香烟盒或者香烟。

2、告诉您的亲戚朋友有关您戒烟的事，告诉他们不要引诱你吸烟，也不要在你面前展示香烟。

3、在随身笔记本上写出一些您戒烟的原因。比如：有害健康、影响家庭和睦、增加生活成本等等。在您“尼古丁戒断症”发作时您可以随时拿出来看看并告诫自己不可以放弃。

4、拟定一份戒烟大纲，并不断补充戒烟注意事项，逐渐减少对香烟的依赖。

5、多做一些户外运动。比如：慢跑、打球、旅行等等。一方面可以减轻自己的精神状况，另一方面可以填补因为戒烟所带来的空虚状态。

6、数据研究证实：戒烟时多喝果汁之类的饮料会减轻人体对尼古丁的依赖。

7、当您觉得烟瘾难耐的时候，你可以用水来代替。事实也证明，喝水对戒烟也有部分作用，起码它会让您分散对烟瘾的注意力。

8、当您发现单纯的戒烟很困难时，您可以选择一些尼古丁替代产品或非尼古丁治疗法来帮助戒烟。尼古丁替代产品是服用微量的尼古丁产品来代替香烟中的尼古丁，并通过逐渐减少尼古丁的含量来达到戒烟的目的。这些产品包括：尼古丁口香糖、尼古丁鼻腔喷雾剂、尼古丁贴片等等。非尼古丁治疗法也有很多，比如载班就被证明在戒烟方面具有神奇的功效，可以将戒烟者戒烟成功的几率提高2倍。

根据大量的戒烟实例反馈数据来看，吸烟只是一种心理依赖，在戒烟初期会出现“尼古丁戒断症”，主要表现为：身体乏力、精神不佳、注意力分散、易怒失眠。您只需要根据自己的戒烟计划继续戒烟，一般这样的状况都会慢慢消失。但在某些情况下，比如：心脏病发作、癫痫发作时，您需要立刻就医，并在医生的帮助下服用一些辅助药物来帮您缓解病情。

戒烟日手抄报篇三

- 1、珍爱生命, 拒绝毒品。
 - 2、莫沾毒品, 莫交毒友。
 - 3、防毒反毒, 人人有责。
 - 4、扫除毒害, 利国利民。
 - 5、毒品是人类社会的公害。
 - 6、吸毒是犯罪的祸根。
 - 7、根除毒品危害、振奋民族精神。
 - 8、禁毒利国、利民、利己，吸食毒品害己害人。
-
- 1、吸烟有害健康。
 - 2、为了您的健康，请不要吸烟。
 - 3、为了您的肺，把烟戒了吧。
 - 4、禁烟+戒酒=健康体魄。
-
- 1、高品如山不可移，勿因杯酒失威仪。

- 2、祸根万种皆由醉，醒后方知恨也迟。
- 3、戒酒——幸福美满久久久。
- 4、戒酒防三高，常跑常笑身体好。珍爱生命，拒绝毒品。
- 2、莫沾毒品，莫交毒友。
- 3、防毒反毒，人人有责。
- 4、扫除毒害，利国利民。
- 5、毒品是人类社会的公害。
- 6、吸毒是犯罪的祸根。
- 7、根除毒品危害、振奋民族精神。
- 8、禁毒利国、利民、利己，吸食毒品害己害人。
- 1、吸烟有害健康。
- 2、为了您的健康，请不要吸烟。
- 3、为了您的肺，把烟戒了吧。
- 4、禁烟+戒酒=健康体魄。
- 1、高品如山不可移，勿因杯酒失威仪。
- 2、祸根万种皆由醉，醒后方知恨也迟。

戒烟日手抄报篇四

戒烟酒已经成为现代人生活方式的一部分，毒品滥用和酗酒

已经成为社会公害。但是，逃避这些坏习惯并不仅仅只是走在时尚潮流的前沿，而是保护身体健康，为人类服务的一种表现。本文将分享我戒烟酒的体会和心得。

第二段：戒烟的体会和心得

戒烟是一个漫长的过程，有时候需要耐心和毅力。在我戒烟的过程中，我试图搜寻了所有线索，从尝试别的替代品到试图找到理解和支持。我使用了一些替代品，如口香糖、甜食和沙拉，以减轻离开香烟的关注。此外，我还找到了一位理解和支持我的朋友，他们为我鼓掌并建议去从事有意义的体育运动或者旅游来缓解压力。

第三段：戒酒的体会和心得

戒酒也是一个漫长的过程，同样需要耐心和毅力。在我戒酒的过程中，最初的一步是打算让自己不受任何诱惑。我开始减少自己和酒的接触和频次，而是尝试寻找新的休闲方式。我会去找运动活动或者说和好友聊天，而不是选择喝酒作为消磨时光的方式。这个过程中，最重要的事情是要有一个清晰的头脑和坚定的决心。

第四段：坚持戒烟酒的好处

瓦解这些癖好，不仅仅会带来绝对的健康福利，也有助于您改善您的个人生活。某种程度上，快乐是相对的，事实上，戒烟酒的人生活会更有意义。他们因为减少了这些坏习惯带来的消极心态而更加知道珍惜和感恩生活，增加了健康寿命，改善了情感生活，并且，也有更多的机会去享受生活。

第五段：结论

绝不犯错误却并不是人性天生具有的特点，会犯错并且从错误上成长才是应有的态度。因此我为自己戒烟酒的愿望感到

骄傲，我意识到这是一次人生的成长。因而我坚信，在我们的生命旅程中，我们必须脱离对这些毒害字眼的依赖，更多地寻找生活，培养自己对自然和好事的热爱和关注，并持续不断地学习和成长，为实现个人价值、走向成功作一个更好的贡献。

戒烟日手抄报篇五

《戒烟记》

班级：新闻0902

小组成员：林诚瑞1109102223张铭俊110910222

胡荣辉

1109102225

李新元110910222

阮飞龙110910222

场景：某办公室

道具：办公桌，一包烟，薯条若干，作业纸

第一幕：（办公室内）

林老师（严厉地）：抽烟吗？

小胡（紧张地直摆手）：不不不，老师我不抽！

林老师（语重心长）：嗯，很好。你的检讨书我看了，很深刻，希望你能坚持下去啊！

小胡（频频点头）：是的，老师，我知道！

林老师：来，吃薯条！

（特写：小胡伸出右手食指与中指夹起薯条，送进嘴里）

林老师（生气，怒拍桌子）：嗯？回去再写份检讨给我！

（小胡惊呆，随即惭愧低头）

（环拍工院南区大全景，作为过度画面；同时字幕介绍：一周过去了）

第二幕：（办公室内）

林老师（看着新的检讨书，点头）：嗯，不错，看来你有意识到自己的错误，来，吃薯条！

（特写：小胡小心翼翼地伸出左手拿起一根薯条，蘸一蘸番茄酱，发现过量之后用食指抖落薯条上的酱）

林老师（皱起眉，生气）：怎么回事？！回去写检讨！

（小胡黯然，低下头）

（环拍工院南区大全景，作为过度画面；同时字幕介绍：又一周过去了）

第三幕：（办公室内）

（小胡递上第三份检讨书，林老师微皱眉，缓慢地接过）

林老师（边看检讨，边舒展眉头）：嗯，反省得很彻底嘛，老师相信你已经快要成功了，继续加油！来，吃薯条吧！

小胡（战战兢兢地接过，抓起几根往嘴里塞，同时重复第一幕第二幕中吃薯条的动作）：老师，我已经完全戒掉了，我不想抽烟了！

林老师（目不转睛地盯着他，微微点头）：很好很好，来，拿一些回去吃！（小胡接过两根老师手中的薯条，一根拿在手上，一根夹在右耳上）林老师（愤怒地站起来）：再给我回去写检讨！

小胡（无奈地看着镜头）：啊，还要写检讨啊！

戒烟日手抄报篇六

全院戒烟活动是为了倡导健康生活方式的展开。尽管参与者中有些人戒烟的过程并不容易，但是我们从中收获了很多宝贵的经验和感悟。通过这次活动，我们深刻认识到戒烟并非一蹴而就的事情，需要坚定的决心和适当的方法。

第二段：身体健康的转变

戒烟对身体健康的影响不容忽视。在戒烟的过程中，我们逐渐意识到了烟草对身体的危害，特别是对呼吸系统的伤害。一旦戒烟，我们能感受到体力逐渐恢复的迹象：体能增强、呼吸变得更加顺畅、咳嗽减少等等。这些身体上的变化令我们对自己的坚持更加有信心，并增加了对戒烟的动力。

第三段：心理状态的变化

除了身体上的变化，戒烟对心理状态的影响也是显而易见的。通过抛弃烟草，我们逐渐恢复了对生活的热情和对未来的信心。戒烟让我们变得更加自信和坚强，我们开始相信自己可以摆脱任何坏习惯。同时，我们也学会了更好地控制情绪，避免因为戒烟而产生的焦虑和烦躁。这些心理上的改变让我们重拾了对生活的热爱，并帮助我们克服其他的困难。

第四段：家庭和社交关系的改善

戒烟不仅对个人有益，也对家庭和社交关系产生了积极的影响。戒烟后，我们的身体状况和精神状态有所改善，这不仅增加了与家人共度时光的乐趣，也赢得了家人的理解和支持。同时，我们作为戒烟者，也在某种程度上成为了身边人的榜样，鼓励着他们也加入戒烟的行列。我们与朋友、同事之间的交往也更加愉快和轻松，因为我们不再担心因为闻到烟味而感到不适。

第五段：未来的展望

通过全院的戒烟活动，我们更加深刻地认识到了戒烟的重要性和好处，同时也积累了一些有效的戒烟经验。在未来，我们计划继续保持良好的生活习惯，为身边的人树立榜样，并不断努力抵抗烟草的诱惑。同时，我们也希望通过分享自己的戒烟体会，鼓励身边的人加入健康的生活方式。

总结：

从身体健康到心理状态的转变，再到家庭和社交关系的改善，戒烟给我们带来了诸多的好处。通过这次活动，我们感受到了戒烟的意义和价值，也增加了对自己的自信和对未来的期望。虽然戒烟的过程有时困难重重，但我们坚信只要有决心和正确的方法，就一定能戒烟成功，并享受到烟草戒断带来的健康和幸福。我们将继续努力保持健康的生活方式，为身边的人树立良好榜样，并推动戒烟的宣传和普及。让我们携手努力，共同迈向一个无烟的未来！

戒烟日手抄报篇七

戒烟忌酒是很多人都想要做到但却很难坚持的一件事情。我曾经也是这样的一位困扰着这个问题的人，吸烟和饮酒在我生活中扮演着重要的角色，但如今，我已经成功戒烟忌酒并

在此分享我个人的经验和体会。

第二段：戒烟心得

首先，我想分享我戒烟的经历和心得。对于我来说，戒烟是一个艰难的过程，因为我曾经对烟草有着很大的依赖性。然而，当我决定戒烟时，我首先意识到我需要改变自己的心态。我告诉自己，戒烟并不是一件让人痛苦的事情，而是一种解脱，一种走向健康和自由的方式。我还将戒烟与自我奖励相结合，每戒掉一天都会给自己买一些小奖励，以激励自己坚持下去。此外，我还寻求了家人和朋友的支持，告诉他们我正在努力戒烟，并请求他们在我身边时不要吸烟。通过这些努力，我最终成功地戒掉了烟瘾。

第三段：忌酒心得

其次，我想分享我对忌酒的体验和心得。和很多人一样，我经常会在聚会、酒吧或者家庭聚会上享受一杯酒的快感。但是，我逐渐意识到酒精对我的健康和生活带来的负面影响。我开始研究关于饮酒对身体的影响，并逐渐认识到酒精会导致健康问题，如肝病和心脏病等。而且，饮酒也会影响个人生活和家庭关系。因此，我决定放弃酒精，选择更健康的生活方式。戒酒同样需要坚定的决心和自律。我设定了一个小目标，逐渐减少饮酒的频率和数量，并持之以恒地坚持下去。通过自身的努力和家人的支持，我逐渐戒除了对酒精的依赖。

第四段：戒烟忌酒的益处

那么，戒烟和忌酒到底有什么益处呢？首先，戒烟可以显著降低罹患肺癌、心脏病和中风等疾病的风险。此外，戒烟还能改善皮肤质量、增加呼吸能力和提高体力。忌酒同样有益于身体健康。过度饮酒会导致肝脏损伤和肝病，戒酒可以降低患这些疾病的风险。此外，忌酒还能提高心理健康并减少家庭和人际关系问题的发生。因此，戒烟忌酒不仅对身体健

康有益，还能改善整体生活质量。

第五段：总结与展望

通过戒烟和忌酒的过程，我意识到坚定的决心和自律是成功的关键。并且，我已经亲身体会到戒烟和忌酒对身体健康和生活质量的积极影响。我鼓励任何想要戒烟和忌酒的人参考我的经验，寻求支持，并坚持下去。终有一天，你会以健康的身体和清晰的头脑享受自由和快乐的生活。

戒烟日手抄报篇八

吸烟是一个严重的公共卫生问题，它不仅对吸烟者本人的健康造成了巨大威胁，还对周围的人产生了被动吸烟的危害。为了摆脱这个恶习，许多人努力戒烟。在这个过程中，我也经历了很多挑战和心得。通过不断努力和总结，我逐渐找到了适合自己的戒烟方法，并从中受益匪浅。

第一段：了解吸烟对健康的危害

在决定戒烟之前，我首先深入研究了吸烟对健康的危害。吸烟与心脏病、肺癌、慢性阻塞性肺病等多种疾病之间有着密切的关系。吸烟可以导致血管收缩，增加心脏病和中风的风险。此外，烟草中的有害物质会损害肺部功能，增加肺癌和慢性阻塞性肺病的患病风险。了解了这些危害后，我意识到戒烟是保护自己健康的有效途径，于是我下定决心要彻底戒烟。

第二段：找到适合自己的戒烟方法

因为戒烟是一个长期的过程，我明白了不能急于求成。根据自己的情况，我选择了逐渐减少烟量的方法。我先是每天抽烟的数量限制在一定范围内，并确定一个目标，每天减少一定数量的烟。随着时间的推移，我成功地将烟量逐渐减少到

零。此外，为了替代烟草的刺激，我还经常嚼口香糖或吃坚果作为口腔上的刺激物。通过控制烟量和寻找替代物，我成功地戒除了对烟草的依赖。

第三段：坚持戒烟带来的好处

戒烟固然有一些不适应的时候，但随着时间的推移，我逐渐体会到戒烟带给我的好处。首先，我发现我的身体状况有了显著改善。我以前常常感到疲倦和气短，但在戒烟后，我发现自己的呼吸变得更加顺畅，精力更旺盛。其次，我经济上也受益匪浅。烟草价格越来越高，每天的烟钱花费也是一个不小的数目。戒烟后，我每天不再花费这笔钱，可以为其他更有意义的事情节约下来。最重要的是，戒烟让我更加自信和健康。我不再担心身体受到疾病的侵害，也不再因为烟味而感到尴尬。戒烟给了我新的生活。

第四段：应对戒烟的困难和诱惑

虽然经历了戒烟带来的好处，但在戒烟过程中，我也遇到了很多困难和诱惑。吸烟在我心里已经形成了一种习惯，几乎成了生活的一部分。每当我面临压力或焦虑时，我常常会有想要吸烟的冲动。为了应对这些困难和诱惑，我采取了积极的策略。我与家人和朋友分享我的目标和挑战，寻求他们的帮助和鼓励。此外，我还制定了一个戒烟计划，并在每天的打卡记录中记录下自己的进展。通过这样的努力，我逐渐培养了戒烟的意志力和坚持力。

第五段：持之以恒，不断巩固戒烟成果

戒烟只是一个开始，持之以恒才是关键。为了巩固戒烟的成果，我不断寻找新的方式来度过闲暇时光，避免无聊和焦虑的情绪。运动成为了我生活的一部分，通过锻炼我不仅能保持身体健康，还能转移注意力，减轻压力。此外，我还培养了读书、学习和社交等健康的兴趣爱好，使自己充实而有趣。

这些积极的生活方式，不仅帮助我巩固了戒烟的成果，也增加了我对生活的热爱和追求。

总结：

通过戒烟的过程，我明白了戒烟不仅仅是一个单纯的戒除烟瘾的过程，更是一个重新认识自己，改变生活方式的过程。戒烟带给了我更健康、自信和有意义的生活。我希望通过我的戒烟心得和体会，能够给那些正努力戒烟的人一些帮助和鼓励，让更多的人摆脱烟草的困扰，过上更美好的生活。

戒烟日手抄报篇九

现在的社会，抽烟已经不再是一个拥有高尚品质的象征，反而被视为一种不良习惯，更是众多人们痛恨的毒瘤。尤其对于男性而言，抽烟不仅会严重影响身体健康，还会影响声音、肌肤，甚至还会让荷尔蒙水平下降，性能力偏低等等。因此，越来越多的男生开始了戒烟的艰辛旅程，探索着崭新的人生。本文就从自身经验入手，谈谈男生戒烟的心得和体会。

第二段：意愿是戒烟的第一步

是否真心想要戒烟，是戒烟的第一步。对于许多男生而言，减少吸烟量甚至立誓戒烟，虽然说是迈出了一步，但真正坚持下来的却寥寥无几。因此，若是真的想要戒烟，那么就应该在内心积极地理解这个选择，赋予自己强大的劝说力量，从而提高戒烟成功率。同时，也应该明确自己想要戒烟的原因，是为了身体健康，还是要与烟草业划清界限等等，这样有明确的目标后才能根据需要采取适当的方法。

第三段：适当的降低依赖性

对于任何戒烟者而言，减少依赖性戒烟的核心措施。逐渐减量，不让烟草成为自己生活中的不可或缺，学会控制自己

的嘴巴，将自己的身体逐渐从烟草中解放出来。戒烟的男生们应该将这个目标设定在自己的日程表上，并与自己的心理匹配好。这样逐渐降低烟草的依赖程度，令戒烟更加得心应手。

第四段：采取一定的运动方式

采取一定的运动方式，也能有效地帮助戒烟，尤其对于那些身体素质比较好的年轻男生而言。每天都可以安排一些适当的体育活动，这有助于减轻身体疲劳，而且通过运动能够释放身体内部的各种物质，让烟草对身体留下的影响得到缓解，也能帮助戒烟。

第五段：坚定信念，持之以恒

戒烟过程一定不会是一帆风顺的，每个人在重要的时刻都难免会有些退缩，但是，我们必须要坚持自己的信念并持之以恒。要知道，戒烟的初衷不仅仅是为自己身体健康着想，这也是为了更好地走向人生上的下一层楼。在此期间，与同样有着戒烟打算的人建立一个支持体系，一起帮助自己战胜毒瘤，行与告别旧习霸道之路。

结语

总之，戒烟虽然艰辛，但却是值得去追求的。尤其对于男生而言，要意识到戒烟的重要性，从而从现在开始踏上戒烟的征程。我们要探索出最合适的方法，及时调整抽烟的习惯、降低烟草的依赖性，采取适当的运动方式来减轻身体疲劳，坚定自己的信念，持之以恒，并且与同样有着戒烟打算的人建立一个支持体系，一起逐渐摆脱烟草的毒害，走向一条更好、更健康、更美好的人生之路。