

吸烟吸毒的危害 学生吸烟的危害和顶防 心得体会(优质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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

吸烟吸毒的危害篇一

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。

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。

吸烟吸毒的危害篇二

如果同学溺水了，先别慌张，大声呼救，也可以找大人们帮

忙，也可以用木板，塑料瓶等可以浮起来的東西扔給受難者可自救，如果受難者被救上來了，要大人們迅速撥打120，在救護車來的路上，先觀察一下受難者的心跳和脈搏，在救護車來的路上，可採用人工呼吸，胸部按摩去救人，直到救護車來了的時候才可以停止。

同學們，生命只有一次，生命不可以重來，你們是祖國的花朵，不要讓悲劇重演！重要的事情說三遍，不要讓悲劇重演!!!不要讓悲劇重演!!!不要讓悲劇重演!!!

學生防溺水心得體會2

一、游泳安全要點

- 1、下水時切勿太餓、太飽。飯後一小時才能下水，以免抽筋。
- 2、下水前試試水溫，若水太冷，就不要下水。
- 3、若在江、河、湖、海游泳，則必須有伴相陪，不可單獨游泳。
- 4、下水前觀察游泳處的環境，若有危險警告，則不能在此游泳。
- 5、不要在地理環境不清楚的峽谷游泳。這些地方的水深淺不一，而且涼，水中可能有傷人的障礙物，很不安全。
- 6、跳水前一定要確保此處水深至少有3米，並且水下沒有雜草、岩石或其他障礙物。以腳先入水較為安全。
- 7、在海中游泳，要沿着海岸線平行方向而游，游泳技術不精良或體力不充沛者，不要涉水至深處。在海岸做一標記，留意自己是否被沖出太遠，及時調整方向，確保安全。

二、如何預防游泳時下肢抽筋

游泳前一定要做好暖身运动。

游泳前应考虑身体状况，如果太饱、太饿或过度疲劳时，不要游泳。

游泳前先在四肢撩些水，然后再跳入水中。不要立刻跳入水中。

游泳时如胸痛，可用力压胸口，等到稍好时再上岸，腹部疼痛时，应上岸，最好喝一些热的饮料或热汤，以保持身体温暖。

三、夏季游泳溺水自救方略

如何保证游泳的健康和安全，避免溺水事件的发生？对水情不熟而贸然下水，极易造成生命危险。万一不幸遇上了溺水事件，专家介绍，溺水者切莫慌张，应保持镇静，积极自救：

(2)若是小腿或脚趾抽筋，先吸一口气仰浮水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾，并用力向身体方向拉，同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上，帮助抽筋腿伸直。

(3)要是大腿抽筋的话，可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

对于溺水者，除了积极自救外，还要积极进行陆上抢救：

(1)若溺者口鼻中有淤泥、杂草和呕吐物，首先应清除，保持上呼吸道的通畅。

(2)溺者若已喝了大量的水，救护者可一腿跪着，另一腿屈膝，将溺者腹部放在屈膝的大腿上，一手扶着溺者的头，将他的嘴向下，另一手压在背部，使水排出。

(3)若是溺者已昏迷，呼吸很弱或停止呼吸，做完上述处理外，要进行人工呼吸。可使溺者仰卧，救护者在身旁用一手捏住

溺者的鼻子，另一手托着他的下颚，吸一口气，然后用嘴对着溺者的嘴将气吹入。

吹完一口气后，离开溺者的嘴，同时松开捏鼻子的手，并用手压一下溺者的胸部，帮助他呼气。如此有规律地反复进行，每分钟约做14—20次，开始时可稍慢，以后可适当加快。

四、溺水急救

溺水是常见的意外，溺水后可引起窒息缺氧，如合并心跳停止的称为“溺死”，如心跳未停止的则称“近乎溺死”这一分类以病情和预后估计有重要意义，但救治原则基本相同，因此统称为溺水。

急救方法

1、将伤员抬出水面后，应立即清除其口、鼻腔内的水、泥及污物，用纱布(手帕)裹着手指将伤员舌头拉出口外，解开衣扣、领口，以保持呼吸道通畅，然后抱起伤员的腰腹部，使其背朝上、头下垂进行倒水。或者抱起伤员双腿，将其腹部放在急救者肩上，快步奔跑使积水倒出。或急救者取半跪位，将伤员的腹部放在急救者腿上，使其头部下垂，并用手平压背部进行倒水。

2、呼吸停止者应立即进行人工呼吸，一般以口对口吹气为最佳。急救者位于伤员一侧，托起伤员下颌，捏住伤员鼻孔，深吸一口气后，往伤员嘴里缓缓吹气，待其胸廓稍有抬起时，放松其鼻孔，并用一手压其胸部以助呼气。反复并有节律地(每分钟吹16~20次)进行，直至恢复呼吸为止。

3、心跳停止者应先进行胸外心脏按摩。让伤员仰卧，背部垫一块硬板，头低稍后仰，急救者位于伤员一侧，面对伤员，右手掌平放在其胸骨下段，左手放在右手背上，借急救者身体重量缓缓用力，不能用力太猛，以防骨折，将胸骨压下4厘

米左右，然后松手腕(手不离开胸骨)使胸骨复原，反复有节律地(每分钟60～80次)进行，直到心跳恢复为止。

五、游泳时耳朵进水怎么办

由于水又有一定的张力，进入狭窄的外耳道后形成屏障而把外耳道分成两段，又由于水的重力作用，使水屏障与鼓膜之间产生副压，维持着水屏障两边压力的平衡，使水不易自动流出。有时外耳道内有较大的耵聍阻塞，则水进入耳道后更易包裹于耵聍周围而不易流出。

耳内进水后会出现耳内闭闷，听力下降，头昏，十分不舒服，因此人们往往非常迫切想把水排出来。有人甚至用不干净的夹子、火柴棒、小钥匙等掏耳，这样虽然可侥幸将水屏障掏破，使水流出，但也易损伤外耳道甚至鼓膜，而导致耳部疾病。

耳内进水后应及时将水排出，最常见的方法是：

- 1、单足跳跃法：患耳向下，借用水的重力作用，使水向下从外耳道流出。
- 2、活动外耳道法：可连续用手掌压迫耳屏或用手指牵拉耳廓；或反复地做张口动作，活动颞颌关节，均可使外耳道皮肤不断上下左右活动或改变水屏障稳定性和压力的平稳，使水向外从外耳道流出。
- 3、外耳道清理法：用干净的细棉签轻轻探入外耳道，一旦接触到水屏障时即可把水吸出。

由于游泳池或河水不干净，污水入耳后引起外耳道皮肤及鼓膜感染，或耳内进水后处理不当，如不洁挖耳等，常可引起以下几种耳病：外耳道炎，外耳道疖肿，耵聍阻塞，鼓膜炎，化脓性中耳炎。

如果耳内进水后出现以上症状，应暂时停止游泳，并去医院检查，对症治疗。

同学们，今天我们学习了这么多知识，希望同学们学以致用。

学生防溺水心得体会3

每当夏季来临时，总能看见一些儿童在水中嬉戏、打闹，可一下不注意就可能造成溺水事故发生。每年因溺水死亡的儿童多如牛毛，以下几个事件更是引起了我们的熟虑：1. 跟爷爷刚学会游泳的小孩，擅自下河洗澡，其中一个游到河中心，因体力不支而活活淹死；两名小学一、二年级的学生，暑期到外婆家度假，暗地里瞒着外公、外婆去河里摸鱼，结果淹死在河里，无一生还……这一串串惊人的数据足以令人深省，而这些死亡的背后，更多的是对防溺水知识的缺乏。

学生防溺水心得体会4

人最宝贵的是生命，生命对于任何一个人来说都十分重要，正如长篇小说《钢铁是怎样炼成的》作者奥斯特洛夫斯基一样，虽然是生活中的强者，伟大的战士但在人生的旅途中，他却遇到了诸多的不幸：双目失明，全身瘫痪即使这样他也没有放弃对生命的追求，对健康身体的渴望，也许正是因为这样，他在文章中呼喊：“生命之火万岁”！

在学习中一些专业人士为我们讲述了如何进行溺水自救救他人，以及一些游泳，防溺水的常识，这些方法让我们的日常安全知识增长了许多，也让我们认识到了日常生活的危害。

例如：他人溺水怎么办？

一、未成年人发现有人溺水尽量不要下水营救。

二、应大声呼救，用救生器材或当时可以利用的竹竿木板绳

索等物件营救。

还有中小學生游泳四不要：

一、不要单独游泳要和大人同行。

二、不要到无救生人员的水域游泳。

三、不要的海江等不熟悉的水域游泳，游泳前先要了解水下的环境。

四、不要马上下水应先做准备活动适应水温。

这些游泳常识不仅可行，而且对于每一个人来说都是一笔十分宝贵的财富。中国传统称60岁为花甲，70岁为古稀，即使以现代的医疗条件和生活条件，能活到x-x岁担任也不是太多，所以我们要珍惜生命从现在开始珍爱自己的生命吧！

炎热的夏天，游泳是最热门的活动，除了室内室外游泳池，还有迷人的河滨，沙滩和小溪但欢乐享受之余，也请留意其中所潜藏的危机。因为随时有一只恶魔之手将你拉入深渊，由你下水的那一刻起，它就一步一步地向你逼近，只是你没有察觉而已。事前多一份预备和考量就可以带给我们无限的欢笑，减少悲伤和遗憾。

水就像一只凶残的老虎，一不小心就会成为它的“猎物”。

还有数不清这样的“意外”，所以请同学们珍爱生命，就如同孝顺父母。

假如要想游泳，必须在家长的陪同下，到有救生员，安全设施完善的游泳池进行活动，不独自一人或和朋友成群结队地到河边游泳。上学路途中要多加留神，留意安全，不要被一时的凉快所吸引，而到路旁的池塘去玩耍。下水前先活动活

动筋骨，清楚水的深度，才进行游泳，避免游泳时抽筋。身体弱的同学，不应到深水区游泳。有镶牙的同学，应先除下假牙，避免游泳时卡住呼吸道。

假如我们在游泳时抽筋，应用力蹬腿或拉扯抽筋部分，同时头向上仰，并用手紧紧抓住岸上的东西，如树枝石头等，然后立即向旁边的人呼救。

让我们吸取血的教训，敲响长鸣的警钟，预防溺水事故，共建一个和谐美好的社会吧！

学生防溺水心得体会5

今天的语文课上老师给我们看了一组关于防溺水知识的图片和视频，看了那些触目惊心的图片，同学们都感慨万分。那些揪心的画面，悲痛欲绝的哭泣声，萦绕在我的耳边，使我的心情久久不能平静。

俗话说的好“不怕一万，就怕万一”。在前几年，在我们村里就发生了一件令人悲伤的事。一群孩子在无防护措施，没人看管的情况下下河游泳。

突然一个孩子，慢慢的沉下去，当岸上的孩子找来大人施救的时候，那个孩子已经奄奄一息了。不管怎么摇动，怎么做人工呼吸，孩子就是不醒。孩子的父母伤心欲绝，在一旁的我忍不住哭了。

这不是天灾！是人祸！是他们自己缺乏安全知识，最终造成了不可挽回的惨痛。

同学们，有时候危险总在我们不经意的时候发生，所以酿成了一个惨不忍睹的事件。现在处于青春期的我们，有无比美好的未来。

所以我们必须珍惜自己的生命，认真听老师和父母的教诲，减少悲剧的发生。我们不愿意看到一个个的生命被无情的流水带去，我们更不愿意看到那悲痛欲绝的一幕幕。

同学们，让我们行动起来：珍爱生命！让我们的世界充满欢笑！

吸烟吸毒的危害篇三

各位老师同学，大家好！我我演讲的题目是：香烟，请从我的身边，走开！

人生在世，常常有所偏爱。有的人好酒，有的人爱花。在蹉跎的岁月里，对烟情有独钟的人更是数不胜数。列宁也曾是吸烟者，据说他从17岁就染上这种习惯。伟大领袖毛泽东更是烟不离手，一天可以抽到5包之多。

据世卫组织统计，目前全球每年约有500万人因吸烟而死亡，烟草已成为继高血压之后的第二号“杀手”。如果不加以控制，到每年吸烟致死的人数有可能增加一倍。同时，吸烟会增加心血管疾病和脑卒中的发病危险。与吸烟有关的疾病还有缺血性心脏病、口腔癌、咽喉癌、食道癌、呼吸道癌症、以及慢性支气管炎等。就算知道这些，相信很多人都会像邓爷爷一样，说：“正因为我的健康很好，才抽。听人说，抽烟还有好多好处。”我记得其中说可以增加税收，扩大就业率，等等。

话虽这样说，但事实是吸烟对邓公健康的损害，愈到晚年的时候愈明显，一九__年，邓公患了慢性气管炎，加上有点哮喘。亲人都劝他戒烟，医疗专家也从医学角度谈了戒烟的必要性。邓公听后说：“好，不抽了！”从此，他就再也没有抽了。邓公是“一国两制”的首创者，曾经多次表示香港回归祖国后要到香港走一走、看一看。他说：“我自己是争取活到一九九七年，要中国收回香港之后，到自己的土地上走一

走、看一看。”他还说：“就是坐轮椅也要去，哪怕在香港的土地上站一分钟也好。”

可惜的是，一九九七年二月十九日，距香港回归祖国仅仅一百三十一天之际，他竟溘然长逝。别说不抽烟，只要早戒几年，他就可以到回归后的香港走一走、看一看了。如果当年邓公能去，港人该是多么开心，现在只能成了永远都不能弥补的遗憾。

美国曾组织过一次题为《写给成年人看的童话》的征文，获得第一名的是《一支燃着的烟》，全文仅34个字：“一支冒着袅袅青烟的香烟，指着自已说：‘我是最好的直观教具，说明抽烟会缩短生命。’”各位，生命的长度好比您手中烟的长度，您贪婪的吸食正在加速火苗燃尽您和您周围的人的生命。

相信所有的烟民都知道“吸烟有害您和他人健康”，那么他们为什么还要吸呢？我爸爸说烟瘾难耐呀！其实很多尝试过戒烟的人可能都会有这样的想法，“不是不想戒，可是这烟怎一个戒字了得？”为什么这么说呢？林语堂说戒烟要过两关，哪两关呢？生理关和心理关，生理关容易过，心理关难过。于是，很多人一次次“断奶”，一次次地又捡起来。正如幽默大师马克吐温所说的：“戒烟是很容易的事，大家知道为什么吗？那是因为我已戒过一千次了。”

难道戒烟真的就有那么困难吗？我看过一则关于列宁的故事，说的是列宁上大学时开始吸烟。他的母亲是医生的女儿，懂得吸烟的害处。母亲疼爱儿子，她想了许多办法叫儿子戒烟，可都没有效果。有一天，列宁看到母亲在吃自己的剩饭，十分困惑，于是母亲对列宁说：“孩子，我们是靠你爸爸那一点点的抚恤金过日子，每一样多余的花费都会直接影响到家庭生活。你吸烟虽然花费不多，但日长天久，也是一笔不少的开支，如果妈妈自己不节省，家庭生活会十分困难。”那列宁听到母亲的话，十分愧疚。他对母亲说：“对不起，您说

的这些过去我没有考虑到。好!从今天开始,我不吸烟了。”我想,人是需要一点精神的,一种决心的。戒烟也是如此。弗兰克林曾经说energyandpersistenceconquerallthings.意思是说能量加毅力可以征服一切。

各位,如果你还爱自己,那么请你放下你手中的烟,因为它正在燃尽你的生命;如果你还爱你的家人,请灭掉你手中的香烟,因为它正在侵蚀她们的生命;如果您还爱你身边的人,请你熄掉你手中的烟,因为它让我们的健康饱受煎熬;如果你还爱这个世界,请你大声说:

香烟,请从我的身边,走开!

吸烟吸毒的危害篇四

吸了烟,现在终于了戒了,非常高兴。其实有戒烟的想法很久了,但一直没有行动,自从卫生系统倡导医务人员带头戒烟后,我戒烟的想法更加强烈,特别是在市人民医院进修学习后我更加认识到吸烟的危害,下定决心一定要戒烟。我是从去年国庆节时开始戒烟的,但那时平均每天还会吸1-2根,今年过春节时我完全戒断,一直到现在没有复吸,我报名参加健康行动戒烟标兵评选活动就是要更加坚定自己戒烟的信念不动摇,并且希望能带动更多的人加入到戒烟行列。戒烟近一年来,对如何解除烟瘾也有些体会和大家分享。

分认识吸烟危害后,自然对烟有抵触心理,戒烟就更容易了。

其次,决定戒烟后,要广为宣布“我戒烟了”,朋友见面要发烟时,立即表明自己已戒烟,阻断自己经不住诱惑接烟的后路。

另外,不仅要自己不吸烟,还要劝同事、朋友尽量不吸烟,这样自己再也不好意思再吸烟了,断了自己复吸得后路。

总之，戒烟不难，戒烟永远不迟，只要愿意你也可以。

祝想戒烟的人都成功戒烟，远离香烟!!!

吸烟吸毒的危害篇五

性烟民由下降期转入了回升期，目前约占3%，且呈年轻化趋势。

迄今为止，已知的与烟草有关的疾病已超过25种。烟草所致的急性危害包括缺氧、心跳加快、气喘、阳痿、不孕症以及增加血清二氧化碳浓度。吸烟的长期危害主要是引发疾病和死亡，包括心脏病发作、中风、肺癌及其他癌症。研究表明，吸烟不仅危害吸烟者本人，而且危及间接吸烟者多种同样的病，特别对婴幼儿危害更大可导致急性死亡、呼吸道疾病及中耳疾病等。世界卫生组织估计，在世界范围内，死于与吸烟相关疾病的人数将超过爱滋病、结核、难产、车祸、自杀、凶杀所导致死亡人数的总和。

由于烟草中的尼古丁(烟碱)有很强的成瘾性，要更多的人很快地戒掉它也不是件易事。但是，我们为了珍惜生命、维护健康，坚决不抽烟。