

# 最新倡导无烟环境 共建无烟校园无烟日 演讲稿(汇总6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？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 倡导无烟环境篇一

尊敬的老师，同学们：

大家好！开展无烟日活动的目的在于提醒世人吸烟有害健康，呼吁全世界吸烟者主动放弃吸烟，号召所有烟草生产者、销售者和整个国际社会一起行动，投身到反吸烟运动中去，为人类创造一个无烟草的环境。

吸烟危害健康是许多国家的科学工作者经过半个多世纪的深入研究，得出的科学结论，一支香烟的尼古丁可杀死一只老鼠，十支香烟的尼古丁可杀死一头牛，全球每年有350万人因吸烟而死亡，医学研究表明吸烟是心脑血管病、恶性肿瘤的主要危险因素。

由此可见，吸烟已成为一个严重影响我国广大群众健康的公共卫生问题。医学专家的研究报告说，青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器官都尚未成熟，其对外界环境的有害因素的抵抗力较成人弱，易于吸收毒物，损害身体的正常生长。

为保障我们青少年的成长健康，中学生日常行为规范第一款第四条明确规定中学生不准吸烟，可是，在我们中间，不少同学没有认识到吸烟的严重危害，个别同学仍无视学校制度，

利用短暂的课间到卫生间抽烟，甚至还在学校门口吸烟，有些同学还充当携带烟具者，这种行为已造成了极坏的影响，遵规守纪是每个魏中学生义不容辞的责任，所以，在平时，要求我们都要自觉遵守学校关于学生禁烟的规定。同学们醒悟吧！谢谢大家！

## 倡导无烟环境篇二

近年来，无烟行动在全球范围内愈发普及，各个国家和地区纷纷加入其中。无烟行动旨在减少吸烟对人体健康的危害，并改善公共空间的环境质量。在我国，无烟行动也逐渐展开，但是在实际落地过程中，还存在一些困难和挑战。作为一名参与无烟行动的志愿者，我深感到，这不仅仅是一场禁烟运动，更是一次教育和引导人们关注健康的机会。在这次无烟行动中，我有了许多心得体会，下面将从个人体验、社会影响、法律法规、宣传和教育、个人责任等五个方面来讲述我的心得体会。

在我参与的无烟行动过程中，我个人深刻体会到了戒烟的艰难之处。戒烟对于吸烟者来说并不是一件容易的事情，许多人对烟草产生了强烈的依赖性，戒烟会引起身体和心理上的各种不适反应。因此，对于那些想戒烟的人来说，我们应该给予理解和鼓励，提供适当的帮助和支持。无烟行动中的一项重要任务就是帮助吸烟者戒烟，启发他们关注自己健康的重要性。

在社会影响方面，无烟行动的推广对整个社会环境有着积极的影响。通过减少吸烟行为，可以降低各类疾病和健康问题的发生率，减轻医疗负担。此外，无烟环境营造也可以提高人们的生活质量，增强人民群众的整体健康水平。无烟行动将对社会产生深远的影响，为我的国家健康发展贡献自己的力量。

无烟行动背后离不开法律法规的支持。在我国，吸烟行为受

到了法律法规的限制和规范，禁烟标志已经成为了公共场所的标配。但是，在实际操作中，仍然有一些吸烟者忽视了禁烟规定，公共场所的无烟环境受到了一定的破坏。因此，我们应该继续加强对禁烟法规的宣传和监督，对违规吸烟者进行严格的处罚，以确保无烟行动的顺利推进。

宣传和教育是无烟行动的重要手段之一。通过广泛的宣传和教育活动，可以提高人们对吸烟危害的认识，引发人们对无烟行动的重视。我参与了一场以无烟行动为主题的宣传活动，通过展示吸烟对身体的危害，向大众普及无烟行动的知识。在宣传活动中，我看到许多人对无烟行动的态度发生了改变，对戒烟产生了兴趣。这让我深感宣传和教育对于无烟行动的重要性，并坚定了我继续参与的决心。

最后，个人责任是无烟行动中不可或缺的一部分。无烟行动需要每个人的积极参与和自觉遵守，只有当每个人都能意识到自己对无烟环境建设的重要性，才能真正实现无烟行动的目标。作为一名无烟行动的志愿者，我感到自己肩负着责任，要以身作则，引领身边的人关注无烟环境，积极推动无烟行动的实施。

总之，无烟行动是一场严肃而重要的运动，对保障人民群众的健康和改善社会环境起着重要的作用。在这次无烟行动中，通过个人体验、社会影响、法律法规、宣传和教育、个人责任等五个方面的学习和思考，我对无烟行动有了更为深入的理解和认识。我相信，在全社会的共同努力下，无烟行动一定能够取得更加显著的成效，为人民的健康事业做出更大的贡献。

## 倡导无烟环境篇三

亲爱的老师们、同学们：

下午好！

明天是20xx年5月31日是世界卫生组织发起的第24个世界无烟日。本次世界无烟日的主题是“世界卫生组织《烟草控制框架公约》”，口号是“烟草致命如水火无情，控烟履约可挽救生命”。

首先介绍一下吸烟的危害：

一、吸烟危害人的健康已为人们所共识，对青少年来说，危害性就更大。据医学家研究表明，青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器官都尚未成熟，其对外界环境中有害因素的抵抗力比成人弱，易于吸收毒物，损害身体的正常生长。据美国的调查表明，开始吸烟的年龄与肺癌死亡率呈负相关，吸烟开始年龄越早，肺癌发生率与死亡率越高。烟的烟雾(特别是其中所含的焦油)是致癌物质——就是说，它能在它所接触到的组织中产生癌，因此，吸烟者呼吸道的任何部位(包括口腔和咽喉)都有发生癌的可能，口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍。另外，医学证实，吸烟与膀胱癌的发生也有密切关系。

二、吸烟损害大脑，使智力受到影响。在烟草的烟雾中，一氧化碳含量很高，吸入人体后，与血液中的血红蛋白结合成碳氧血红蛋白，使血红蛋白不能正常地与氧结合成氧合血红蛋白，因而失去携带氧气的功能，此外，一氧化碳与血红蛋白结合力要比氧气大260倍，而从碳氧血红蛋白中离解出一氧化碳的速度要比从氧合血红蛋白中分离出氧的速度慢得多。由于人的大脑对氧的需要量大，对缺氧十分敏感，因此，吸多了烟就会感到精力不集中，甚至出现头痛、头昏现象，久之，大脑就要受到损害，使思维变得迟钝，记忆力减退，必然影响学习和工作，使学生的成绩下降。

三、烟草中的尼古丁是一种神经毒素，主要侵害人的神经系统。一些吸烟者在主观上感觉吸烟可以解除疲劳、振作精神等，这是神经系统的地一过性兴奋，实际上是尼古丁引起的欣快感。兴奋后的神经系统随即出现抑制。所以，吸烟后神

经肌肉反应的灵敏度和精确度均下降。烟草中含有30多种有毒物质，其毒性最强的也是尼古丁。实验证明，提取香烟中的尼古丁2滴放在小狗的舌头上，1到2分钟小狗立即中毒死亡，成人只要服50毫克尼古丁，就会立即身亡。美国有一个团体举行吸烟比赛，一位“吸烟冠军”接连吸了100支香烟，还没来得及领奖，当场中毒死亡了。可见烟中的尼古丁、烟焦油等的毒性是多么的厉害。

四、据调查，引起心肌梗塞的因素很多，如高血脂、高胆固醇、高血压病、糖尿病、肥胖症、酗酒、紧张等，但最主要的因素是吸烟，尼古丁能使心跳加快，血压升高，烟草的烟雾可能是由于含一氧化碳之故，似乎能够促使动脉粥样化累积，而这种情形是造成许多心脏疾病的一个原因，大量吸烟的人，心脏病发作时，其致死的机率比不吸烟者大很多。

所以青少年应引起足够重视。全世界每年吸烟死亡达250万人之多，烟是人类第一杀手。

禁止青少年吸烟不仅是一个卫生问题，而且也是一个社会问题，不单家长应该重视，学校和社会均不可掉以轻心。为了祖国的未来，每一个人都有责任保护下一代的健康；为了祖国的未来，我们青少年应该珍惜自己的身体，珍惜自己的年华，拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代。为了让社会更加重视烟草的危害，中国控制吸烟协会组织了第二十四个世界无烟日“拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代”签名活动。我们各个班级、每位同学都积极地参与到了此项活动中。

下面播放一段音乐，音乐之后我们会给大家介绍被动吸烟的危害。

## 倡导无烟环境篇四

无烟行动是一项高度重视公众健康的活动，旨在减少吸烟对人体以及环境的危害。我积极参与了无烟行动，并收获了一

系列的心得体会。

## 第二段：提出主要观点

无烟行动的主要目标是呼吁人们停止吸烟，并建立无烟的生活环境。通过参与这一活动，我深刻体会到了吸烟对身体健康的危害以及无烟环境对大家的重要性。

## 第三段：探讨吸烟对身体健康的危害

吸烟对身体健康的危害不容忽视。通过无烟行动，我了解到吸烟会导致肺癌、心脏病、中风等严重疾病的发生。此外，吸烟还会引发许多其他健康问题，如口腔溃疡、牙齿变黄等。这些危害性让我更加坚定了自己坚决拒绝吸烟的决心。

## 第四段：强调无烟环境的重要性

建立无烟环境是保护自己和他人的健康的重要措施。无烟行动的宗旨是要让每个人都能呼吸到清新的空气，远离二手烟的侵害。通过无烟行动，我认识到二手烟同样对健康造成严重威胁，尤其对儿童和孕妇更为危险。因此，我们要不仅拒绝自己吸烟，也要呼吁身边的人们注意无烟环境的重要性。

## 第五段：总结意义和行动建议

参与无烟行动让我深刻认识到吸烟对健康的危害以及建立无烟环境的重要性。无烟行动不仅仅是一个个人行为，更是一个社会行动。建议个人要通过自己的言行来影响和带动身边的人们，共同构建无烟的社会环境，保护每个人的健康。让我们携手行动，让无烟成为常态，为公众的健康持久努力。

## 倡导无烟环境篇五

亲爱的老师，同学们，大家好：

今天我为大家演讲的题目是《如何创建和谐校园》，创建和谐校园不仅是每个学生的责任，更是我们每个新时代的青年应尽的义务，我们要为创建和谐校园作出一份贡献。

蓝天和白云的心一样，希望白鸽自由翱翔。

老师和父母的心一样，希望我们健康成长。

花开的日子我们走进校园这个快乐的地方，在平安校园愉快歌唱；

花开的日子我们遨游在校园这个知识的海洋，和老师一起编织梦想；

花开的日子我们愿意用心情的音符，去谱写和谐校园的和谐乐章。

和谐是我国传统文化中具有代表性的观念，是事物存在的最佳状态，也是一切美好事物的共同特点。

实现和谐，是自古以来人们孜孜以求的美好理想和愿望。

而调动一切积极因素构建和谐文明校园环境也将是一个永恒的主题。

构建和谐校园需建立和谐的师生关系。

师者，传道授业解惑也，是老师给了我们文化知识的启迪，使我们从无知到有知，从幼稚走向成熟。

老师给了我们知识的雨露，需要的是我们全身心地接受，珍惜老师的付出，尊重老师的劳动。

师生互敬互爱，从而打造和谐的学习气氛。

构建和谐校园需要建立和谐的同学关系。

关心帮助有困难的同学，让他们感受到和谐校园的温馨。

保持良好的心态，宽容待人，用一颗真诚的心去换另一颗真诚的心。

同学之间友好相处，从而打造和谐的人际关系。

构建和谐校园需建立好的学风，好的校风。

我们要提倡一种蓬勃向上的团队作风，一种脚踏实地的学习精神，将学风建设的目标指向“理想、团结、自强、成才”。

一种团结奋进的班风和刻苦勤奋的学风，能促使个人在良好的环境中成长。

好的校风如春风化雨，不声不响的吸引每个学子奋勇向前，为了理想而努力拼搏。

校风积极向上，从而打造和谐的教学氛围。

同学们老师们，构建和谐校园需要我们大家共同的努力，人前方荆棘丛生，我们将持之以恒。

茫茫学海中，我们要做勇敢的水手，乘风破浪、共赴前程。

青春的脚步如行云流水，青春的岁月需知识的滋养。

让我们把握生活中的每一天，向和谐校园的彼岸前行。

用我们的智慧和勇气扬起理想的风帆，用我们的青春和生命奏响时代的强音。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印



推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 倡导无烟环境篇六

尊敬的老师、亲爱的同学们：

我国是世界上最大的烟草生产国和消费国，吸烟者达3.5亿，被动吸烟人口达5.4亿，中国每天有20\_\_人因吸烟而致病死亡，每年死于直接吸烟或被动吸烟的人数高达110万，全世界每年有350万人死于与吸烟有关的疾病。惊人的数字值得我们警醒。

学校是一个绿色场所，是学生健康成长的摇篮。为树立和展现我校教师良好的精神面貌，养成良好文明的生活习惯，创设文明、洁净、优美的校园环境，我们在此发出倡议——“构建无烟校园，共享美好生活”。

构建无烟校园需要我们做到：

1. 认真学习控烟知识，支持控烟工作，遵守公共场所禁止吸烟的规定，自觉从自身做起，倡导文明健康的生活习惯。
2. 主动参与禁烟，给身边的人创造一个健康的学习、生活和工作环境。

3. 强化保护他人健康的意识，不在教学区、校园内等公共场所吸烟，尤其不在人群中吸烟，使他们免受被动吸烟的危害，并带头戒烟，做戒烟先锋。

4. 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。

5. 积极参与宣传吸烟的危害，让你的亲人和身边的朋友明白吸烟的危害，自觉远离烟草。

6. 积极开展无烟学校创建活动，倡导讲文明、讲卫生、改陋习、树新风的社会风尚。

请大家积极响应我们的倡议，为了自己和他人的身体健康，为了创造洁净、文明、优美的和谐校园环境，让我们远离烟草，构建无烟校园，共享美好生活！

倡议人□\_x

时间：\_\_\_\_年\_\_月\_\_日