

2023年无烟日活动总结 无烟日活动演讲稿 (优质8篇)

军训总结是对参加军训活动的经历、收获、感悟等进行总结和概括的一种书面材料，可以帮助我们回顾军训期间的种种经历和成长。下面是小编为大家搜集整理的考试总结范文，希望可以启发你写出一篇出色的总结。

无烟日活动总结篇一

各位老师同学：

大家好！

我是广州中医药大学的xxx□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。世纪伟人邓小平嗜烟如命，他不到16岁便开始抽烟。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20xx年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小平一样，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，后来，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。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。

美国《——教学箴言报》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！邓小平在没有香烟的时候，捡些树叶用碎纸包起来当烟抽。当时他还说：“我是香烟制造厂的。”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。

相信在座的很多男士都吸烟吧。在这里，为大家献上一首《戒烟歌》。

本国烟，外国烟，成瘾苦海都无边。

谢谢大家！

无烟日活动总结篇二

老师们，同学们：

大家早上好！

今天我演讲的主题是世界无烟日。相信每一个人都知道，烟草危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一，人类健康所面临的重大危险因素。目前全球烟民总量已突破13亿，每年因吸烟致死近500万人。为此，1987年11月，联合国世界卫生组织建议将1988年4月7日定为第一个世界无烟日，以后固定为每年5月31日，开展这项活动，目的在于警示世人吸烟有害健康，呼吁人们放弃烟草，为人类自己创造一个健康的生存环境。

我们国家对于吸烟也早就制定了相应的规则，自

2011

年1月起，

中国

内地将在所有室内，公共场所，室内工作场所，公共交通工具和其他可能的室外工作场所完全禁止吸烟。比如最近王源室内抽烟导致人设崩塌的这个问题，可能同学们认为这也不是一个特别严重的问题，但为什么会上热搜，甚至导致他的人设崩塌呢？我们知道吸烟是一种不健康的行为，而且它的坏处比好处要多很多。它容易引起各个系统相关性疾病，呼吸系统、脑部、骨骼、皮肤、肝脏都会大大受损。而且作为家里的一员，你一个人吸烟危害的不仅仅是你自己，更是你的家人。二次吸烟的危害其实要远远大于你自己吸烟。所以王源所犯的严重错误就是：

一、他是违反了室内控烟禁烟法。

，好无礼貌素养可言。可能大家都不以为然，其实呢？礼貌是“冬天里的一把火”，礼貌是感情的“粘结剂”，礼貌是提高效率的“钥匙”。有时候，不礼貌的话语，会影响到全局。礼貌，是人际交往中，相互之间表示尊重和友好的言行方式和规范的总称。我国有句古话：“良言一句三冬暖，恶语伤人半句多。”古为今用，我们可以这样理解：如果你能够尊重的与他人对话，他人也将回报予你真心的帮助，让你受益良多；但如果你恶言相向说话没有礼貌，那么最终吃亏受累做无用功的只能是你自己，所以伤人的、不礼貌的话一定不要说出口。说话的语气，也是一个人内心对人对事态度的直接体现。文明，不只是一种习惯，一种理念，而且是一种素质，一种光荣。种种不文明现象，都或多或少的反应出我们同学的素质道德修养的缺失。我们同学是新生代的力量，是未来社会的主要生力军。学生道德状况如何，将直接关系到中华民族的整体素质，关系到和谐社会的建设的进程，关系

到社会主义现代化建设能否成功，关系到能否实现中华民族的伟大复兴，学生道德属于特定社会群体的公民道德，因此学生的道德取向，是一个社会道德的风向标，它的好坏可以直接反映出这个社会所存在的问题！

所以，同学们，从现在开始，从小事做起，向身边的人宣传禁烟，注重自己的一言一行！我的演讲结束了，谢谢！

无烟日活动总结篇三

“吸烟有害健康”已为人们所公认，烟草的危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一，是人类健康所面临的最大的然而又是可以预防的危险因素。吸烟既有害自身的健康，也影响着他人的健康，在经济上更是一种极大的浪费。为了进一步提高我们未成年儿童对吸烟危害的认识，远离吸烟对我们的危害，我们提倡：“拒吸第一支烟，做不吸烟新一代”！

青少年正在长身体，智力发展正处于关键时期，对将来面临人生的`重大抉择有着举足轻重的作用；你愿意自己成为未来的吸烟者吗？你希望自己成为一种疾病缠身的人，还是做一个终生健康的人呢？你愿意接受健康、科学的生活方式吗“如果选择健康，你就要充分相信，能主宰自己的心理和行为，完全可以拒绝第一支烟的诱惑，你要树立信心，不去吸烟，并赢得健康。

下面告诉大家怎样以文明礼貌而又不使自己和别人陷入尴尬的方式聚聚吸烟。

微笑着说：不，谢谢！

说出理由或找借口拒绝吸烟；不，谢谢，我不能吸烟。

礼貌的反复谢绝，坚持不伸手接别人递送的烟。

躲开，在别人让烟时，立刻找借口暂时躲避。

远离吸烟人群，与不吸烟的人在一起，为自己创造一个无烟的环境。

当家长或亲戚朋友吸烟时，请用礼貌用语劝说，让他们由少抽转为不抽，这样你还会是一个优秀的“戒烟小帮手”呢！

如果你知道哪些地方有人经常吸烟，请避开这些场所。

世界各国都在积极地倡导人们远离吸烟，并把它与吸毒联系在一起，为人类生存空间创造一个良好的环境，为了自己和他人的健康，让我们行动起来，拒绝吸烟，做不吸烟的新一代，成为一个积极向上，活泼乐观，健康快乐的同学。

谢谢大家！

无烟日活动总结篇四

各位老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

六一儿童节是我们童年时代最期待的一个节日。但我们是否了解过它前一天5.31是什么重要的日子？世界无烟日。今天我在国旗下讲话的主题就借用今年世界无烟日口号：“小小一支烟，危害万万千”。

一支小小的烟，有多大危害？据研究，一支香烟里含尼古丁可毒死一只老鼠，一包香烟中尼古丁能毒死一头牛。每天吸一包香烟，相当于吸入了50~70毫克尼古丁，如果一次性地服用了这些量，足以使人置死。除尼古丁外，点燃香烟时还会产生约5000多种导致癌症的化合物。如今烟草已经成为全球第二大杀手，我国每年因吸烟致死的人约150万。如此可怕的

烟草，为什么那么多人愿意涉险？其原因主要有两个：一烟草中所含令人上瘾的尼古丁，使人产生精神依赖，不易戒掉；二多数年轻人还没有把吸烟看成一个害人害己的恶习，没有把它和责任连在一起，相反还认为有派头，很潇洒。当烟民吞云吐雾，损害自己身体的同时，他对周边的人也造成了危害，尤其可危害孕妇、婴儿和儿童的健康。有研究表明，在通风不太好的室内吸两支烟，室内空气污染比室外高出20倍；20%至30%的肺癌患者是由吸食“二手烟”引起的；与吸烟者共同生活的女性，患肺癌几率比常人高出6倍。目前我国有7.4亿二手烟民，随着二手烟危害的了解，以“生命、健康、权利”为主题的志愿者街头控烟宣传活动在各地上演，呼吁更多市民去了解二手烟，唤醒民众勇于维护自身健康权益，在工作、公共场所敢对二手烟说“不”。

为了消除和减少烟草烟雾的危害，维护无烟校园，我在此提出倡议：首先，同学们要拒绝第一支烟，做永不吸烟的新一代；其次要以行动积极投身到校园禁烟、控烟活动。看到有吸烟行为主动劝阻；第三我们还要积极锻炼身体，强化健康意识，抵抗二手烟危害。没有烟雾的空气更清新，没有烟草的生命更绚烂！最后愿所有的师生谨记香烟危害，远离烟草，健康幸福。

谢谢大家！

无烟日活动总结篇五

大家好！

我是广州中医药大学的xxx□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。世纪伟人邓小平嗜烟如命，他不到16岁便开始抽烟。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。

年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小平一样，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。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。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。

美国《——教学箴言报》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！邓小平在没有香烟的时候，捡些树叶用碎纸包起来当烟抽。当时他还说：“我

是香烟制造厂的。”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。”

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。

相信在座的很多男士都吸烟吧。在这里，

为大家

献上一首《戒烟歌》。

本国烟，外国烟，成瘾苦海都无边。

无烟日活动总结篇六

各位老师：

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xx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xx个世界无烟日活动。

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应从青少年学生抓起。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！

无烟日活动总结篇七

大家上午好！我是504班的xxx。今天，我国旗下演讲的话题是世界无烟日，让吸烟远离世界！

下周六，就是5月31日，大家知道那是个什么日子吗？对，世界无烟日。在这个日子里，我们都要告诫身边的大人不要抽烟，这样，既保护了自己的健康，又为他人创造了一个良好的环境。

相信每个同学都知道，烟草危害是当今世界上最严重的公共问题之一，也是人类健康所面临的最大的危险因素。我先来给大家读一组数据吧，据统计，目前全球烟民人数达13亿人，每年因吸烟致死近500万人，而据研究，一支香烟里含尼古丁可毒死一只老鼠，而约一包香烟中的尼古丁能毒死一头牛。每天吸一包烟，相当于吸入了50—70毫克的尼古拉，再加上点燃香烟时产生的约5000种化学成分，足以让人得癌，严重的话，会致人于死地。

少年强则国强，少年弱则国弱。为了摘掉烟草大国的帽子，为了下一代的健康成长，我们要大声呐喊：请别再吸烟了！

谢谢大家！

无烟日活动总结篇八

5月31日是世界无烟日，今天我们就先来了解一下，烟草的危害。

香烟燃烧时所产生的烟雾中至少含有2000余种有害成分，其中许多成分有致癌作用。吸烟能损害人体的各种组织器官，引起癌症、高血压、冠心病、脑中风、消化性溃疡、慢性支气管炎、肺气肿等多种疾病。世界卫生组织估计，全世界每天死于吸烟的达8000人。在我国1990年烟草造成60万人死亡，到2000年达到80万，如按目前的吸烟情况，到21世纪中叶每年将有约300万人死于烟草。

同学们，你们知道吗？据美国科学家研究，吸烟者比不吸烟者平均要缩短寿命20年左右。如果家庭中有人吸烟，家里的孩子容易得支气管炎和肺炎。青少年若吸烟危害更大，这是由于青少年在生长发育时期，毒物容易被吸收，人体组织受损害较严重。如果小于15岁就开始吸烟，肺癌的发生率比非吸烟者大17倍，开始吸烟的年龄越早到成年后因吸烟所致疾病的死亡率越高。青少年吸烟还可使学习成绩下降。

中国是世界第一烟草大国，烟草的产销量均居世界之首。据统计，全世界每3个吸烟人中就有一个是中国人，中国拥有烟民3.2亿，消耗着全世界烟草总量的三分之一。当发达国家的烟草商因在本国受到限制与责难，千方百计地向中国和发展中国家推销香烟、诱惑青少年吸洋烟时，我们广大青少年决不能“误上贼船”。

为了摘掉烟草大国的帽子，为了我们的健康成长，我们要争做禁烟宣传员，我们要对吸烟者说：“吸烟有害，为了您和他人的健康，请您不要吸烟！”