

2023年禁烟演讲比赛稿子 禁烟的演讲稿(精选20篇)

欢迎大家来到这个美丽的场所，我将带领大家一同探索XX的奥秘和魅力。这里汇集了一些优秀的播音稿范例，希望对大家的播音稿写作有所启发。

禁烟演讲比赛稿子篇一

尊敬的各位领导，评委，亲爱的xx学子：

大家晚上好！

“香烟随风飘，戒烟莫忘掉”是我今天演讲的主题。

我亲爱的同学们，吸烟的xx兄弟们，你们有没有搞清楚自己吸烟的真正原因？有的出于公共社交的需要，有的为了减轻心理压力，而现在的我们则是为了追求时髦。而这种所谓的时髦是无形杀手，时刻危害着自己，影响他人。

今天，我们为了爸爸妈妈，为了他人，更为了自己，像戒烟成功的美国总统奥巴马一样，从现在开始，把烟戒掉吧！兄弟们，我相信你们，记住我，记住今天，从现在开始戒烟吧。

让香烟随风飘去，跨过我们的xx大学，从此之后，向我们xx兄弟姐妹们说再见！发扬爱国，崇德，团结，奋进精神。

爱国——为祖国栋梁打下基础，让香烟远离祖国；

崇德——念父母，为他人，远离香烟；

团结——手牵手，心连心，共同戒掉香烟；

奋进——把我们xx打下建造成绿色，文明，健康的校园！

同学们，行动吧！我的演讲完毕，谢谢大家。

禁烟演讲比赛稿子篇二

大家好。我是高x班的xxx[]今天我演讲的题目是《珍爱生命，远离烟草》。

烟草的危害是当今世界最严重的公众卫生问题之一，是人类健康所面临的危险因素，世界卫生组织近期发表过一项声明中指出：“如今烟草已经成为全球第二大杀手，吸烟产生的破坏比非典和海啸还要严重，如果维持当前的趋势不变，到20xx年，每年将有1000万人因吸烟而过早去世。”世界卫生组织将每年的5月31日定为世界无烟日，目的在于警醒世人，吸烟有害健康，呼吁人们放弃烟草。

既然烟草有如此可怕的危害，为什么还有众多的人吸烟呢？一是烟草中所含的尼古丁令人上瘾，使人对它产生依赖，不易戒掉，另外一个原因是大多数人还没有把吸烟看成一个丑陋的行为，相反地，有许多人认为这是一件很有派头，很潇洒的事情，因此，吸烟的人像滚雪球一样，越来越多，人们对它的依赖也越来越强。

研究证明，10岁以下的儿童对烟普遍反感，认为吸烟又呛又难闻，11-13岁得儿童才逐渐对吸烟产生好奇心，跃跃欲试，15岁以后则开始把吸烟作为自己长大的标志，由此可见11-15岁是中学生最容易染上吸烟嗜好的危险年龄。

对青少年来说，吸烟的危害远比想象中大的'多，不仅导致很多疾病，还会影响骨骼的生长发育，青少年正处在身体发育阶段，对各种有毒物质抵抗力不强，受烟雾的毒害也就更深，吸烟还可能使青少年养成不良生活习惯，诱发不良行为，甚至引发犯罪。

为了我们的健康，为了我们祖国的未来，我呼吁，全体同学自觉远离香烟，没有烟雾缭绕的空气会更加清新，没有烟草的生命会更加绚烂！

我的演讲结束，谢谢大家！

禁烟演讲比赛稿子篇三

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我国旗下讲话的主题是《拒绝吸烟，倡导文明生活》。20xx年5月31日是世界卫生组织发起的第28个世界无烟日。相信每个同学一定都知道，烟草是危害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重大危险因素。尽管如此，但目前全球仍然有约13亿的吸烟者，每年因吸烟导致死亡近500万人。

现如今我国吸烟族的平均年龄已日趋年轻化，青少年在其中占了很大的比例。吸烟已成为影响我国青少年健康成长的一大杀手，引起了全社会的广泛关注。1991年6月29日，第七届全国人大会议第20次会议通过了《中华人民共和国烟草专卖法》，将“劝阻青少年吸烟，禁止中小学生吸烟”，突出地写在了第一章总则第五条之内。20xx年11月28日，北京市人大常委会发布了关于落实《北京市控制吸烟条例》，决定自20xx年6月1日起，在室内及公共场所全面禁烟。

大量的科学研究证明，吸烟对人体健康的危害十分广泛。所有烟草中均含有可导致人体发生多种致死性和致残性健康问题的毒素；吸烟者患癌症，尤其是肺癌、心脏病、肺气肿及其他致死性疾病的危险性会明显增加。据世界卫生组织调查显示，全球每6.5秒就有一人因吸香烟而失去生命，香烟已成为继高血压之后的第二号杀手，有80%的肿瘤，75%的慢性阻塞

性疾病和25%的冠心病都与香烟有关。尤其对青少年来说，危害性就更大了。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。而且，吸烟还会损害大脑，使智力发育受到影响等。

人的生命只有一次，是父母的给予和上苍的恩赐，它承载着你的亲人，朋友和整个社会赋予你的责任。因此，请珍爱你生命中的每一天，从今天开始，放弃香烟，热爱生命，创造美好的人生！只有用心去感悟和体会人生，你才会真正懂得生命的美丽。

我的演讲到此结束。

禁烟演讲比赛稿子篇四

尊敬的各位老师，同学们：

大家好！明天5月31日，是世界卫生组织发起的第xx个世界无烟日，根据世界卫生组织《烟草控制框架公约》要求和我国卫生部实施的《公共场所卫生管理条例实施细则》，从xx年5月1日起，我国室内公共场所和工作场所完全禁烟。

首先，为了祖国的未来，为了营造卫生、健康、文明、和谐的校园环境，我们计算机班的全体学生应该珍惜自己的身体、珍惜自己的年华，已经有吸烟史的同学们要放下手中的烟卷，走出吞云吐雾的角落。拿起桌上的书本，焕发出我们青年应有的风采。

其次，被动吸烟已成为对青少年的一个巨大的危害。我们在无可奈何中吸入别人吐出的烟气和香烟燃烧时散发在环境中的烟雾。为了不让这被动吸烟损害我们的健康、污染我们的环境，我们应该勇敢的站出来。请同学们从今天起以各种方式劝阻家人戒烟，同时动员家长以书面方式予以。也要将烟

的危害介绍给你身边的烟民，劝他们戒掉烟瘾，重新拥有健康的身体。小手牵大手，共同创建无烟环境。

再次，禁止青少年吸烟已不仅是一个卫生问题，而且也是一个社会问题，不单学校重视，家长和社会也不能掉以轻心。我们将积极参加学校组织的各项禁烟活动，同时我们班也要组织一次班会“烟草吞噬生命、吸烟有害健康”，一次征文活动“我的无烟学习生涯”一次学生与家长交流活动“致亲人戒烟一封信”通过一系列活动加强学生对烟草危害的认识，对学校控烟的认识，对无烟家庭的认识，提出戒烟的建议，为了让学生更好的拒绝吸烟，家庭、社会和学校要共同努力。

最后，我们计算机班的全体同学共同“小手拉大手，共创无烟校园”。

我的演讲完毕，谢谢大家！

禁烟演讲比赛稿子篇五

尊敬的老师们，同学们：

大家好！

今年5月31日第_个世界无烟日，主题“卫生工作者和控烟”。相信每一个人都知道，烟草危害当今世界最严重公共卫生问题之一，人类健康所面临最大危险因素。目前全球烟民总量已突破13亿人，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，目的在于警醒世人吸烟有害健康，呼吁人们放弃烟草，为人类自己创造一个健康生存环境。

那么烟草究竟有多大危害呢？

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，人足以被置于死地。除尼古丁外，点燃香烟时产生约5000种化合物，都导致癌症元凶。

禁烟演讲比赛稿子篇六

尊敬的各位老师，同学们：

大家好！

吸烟危害健康，这句话无论是在家里，在学校里，还是社会中，都被我们听过很多遍了。可是，吸烟到底有哪些危害呢？许多同学对此却不是太清楚。那么，先让我们来看一组令人触目惊心的数据吧！

因为吸烟有着如此巨大的危害，在许多国家都成立了民间反烟组织，甚至就在许多国家的政府也都纷纷下令禁止在公共场合吸烟，以抑制烟民的热情。然而，就是在今天这样一个全球上下一片反烟之声的时代里，我们学校的少数同学却正在尝试着吸烟，或许，他们自认为自己的行为很酷，很吸引人注目。可是，当他们在走廊的转角，在无人的车棚，甚至是在厕所里抽烟时能睁开眼睛好好看一看的话，就不难发现周围同学的震惊，反感和不屑。的确，香烟或许能给人以逃避现实中不顺的机会，可是我们正处在生长发育期，如果此时抽烟的话，不但会引发诸多疾病，还会干扰我们身体的正常发育。长期如此的话，大量的尼古丁甚至还有可能诱导器官的畸变，使人发育畸形，这都是我们为一时之快所付出的代价，更何况，科学研究已经证实：因为青少年的呼吸道与神经系统尚未完全发育，此时吸烟除了使人的喉咙肿痛，干涩外，不会给人带来任何舒适感。所谓的“吸烟能给青少年减轻压力”只是一句天大的谎言而已。

同学们，吸烟对我们有百害而无一利，为了我们自己的将来，也为了别人的明天，让我们携起手来，一同抵制吸烟吧！当有人向你递上香烟时，请有礼貌而坚定的拒绝；当看到亲朋好友吸烟时，请勇敢地走上前去制止他们；当看家陌生人在吸烟时，也请礼貌地向他宣传吸烟的害处。同学们，抵制吸烟不仅需要国家、政府的努力，更需要我们的支持，让我们从细节做起，从生活中的一点一滴做起吧！我相信，当真正的无烟社会到来时，受益的. 一定会是我们所有人！

我的演讲结束，谢谢大家！

禁烟演讲比赛稿子篇七

尊敬的老师们、同学们：

大家上午好！又是新一周的第一天，我们的生活也每天都在经历着各式各样的第一。有的人经历第一次成功，有的人面临第一次挫折，而有的人在尝试第一次挑战。纷繁复杂的尝试中，有的同学尝试了第一次抽烟。

有报道称□xx省xx市一家中学为了杜绝学生躲进学校厕所吸烟，校

领导

便决定让每个代课老师轮流去厕所义务值班，而且每周在厕所值班时间竟接近10个小时！看完这则报道，我的心情颇为沉重，在脑海深处浮现出这么几副画面：几个穿着校服的学生在一处偏僻的角落叼着根香烟，周围烟雾缭绕，而这些学生则是一脸的满足和享受。还有就是下课铃响过，一大帮男同学逃出老师的视线范围，一个人负责“放哨”，而其余的人则围堵在“安全地带”尽情地享受香烟带来的“愉悦”。每天有

2000

人因吸烟而死亡。我国烟民的数量正以每年2.1%的速度增长。如果按目前的状况持续下去，到

2030

年

中国

每年因吸烟而导致死亡的人数将高达200万人。 萎靡的香烟受害者！

我们的校园是一个学习知识的殿堂，一个传承文明的摇篮。营造一个无烟的校园环境，不仅有益于同学们的身心健康，而且对全民族体质的增强和良好社会风尚的形成都具有深远的意义。

禁烟演讲比赛稿子篇八

吸烟有一定的社会性，在社交中具有一定的社会功能，但同时又可能诱发多种疾病，对个体健康危害极大。也正由于如此，现在戒烟越来越受欢迎，比如现在用k-smoker办法戒烟的人就非常多了。据世界卫生组织调查，在工业发达的国家中有四分之一的癌症者，吸烟的占90%；死于支气管炎的，吸烟的占75%；死于心肌梗塞者，吸烟的占25%。吸烟不但给本人带来危害，而且还殃及子女，有学者对5200个孕妇进行调查分析，结果发现其丈夫每天吸烟的数量与胎儿产前的死亡率和先天畸形儿的出生率成正比。父亲不吸烟的，子女先天畸形的比率为0.8%；父亲每天吸烟1~10支的其比率为1.4%；每天吸烟10支以上的比率为2.1%。孕妇本人吸烟数量的多少，也直接影响到婴儿出生前后的死亡率。例如，每天吸烟不足一包的，婴儿死亡危险率为20%；每天吸烟一包以上的，婴儿死

亡危险率为35%以上。同时吸烟作为一种成瘾性行为，也有一定的精神卫生问题。男性：烟草中尼古丁有抑制性激素分泌及杀伤精子的作用。同时烟草毒素可阻碍精子和卵子的结合，大大降低了妇女的受孕机会。最新研究发现吸烟还会导致阳痿。女性：烟草更易影响生理，会出现月经紊乱、流产、绝经提前等症状，并使绝经后的骨质疏松症状更加严重。

吸烟开始年龄与肺癌死亡率呈负相关。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，因而失去携氧的功能。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又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。这样，必然会影响学习和工作，使学生的学习成绩下降。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。

有些人吸烟会引起头晕，恶心，面色发黄等症状，严重者甚至站立不稳等。原因大约有三点，尼古丁中毒，缺氧及过敏症状。尼古丁中毒主要由于吸烟过量导致，通常是老烟枪面对的问题，情况严重时甚至会猝死或引发心脏病等；而对于吸烟新手来说由于吸烟导致吸入一氧化碳，从而引起大脑缺氧，应及时呼吸新鲜空气严重时吸氧；而有些人对于香烟中含有的尼古丁与烟焦油等成分有过敏反应，就算吸入量不是很大也会有很严重的反应，因个人体质而异，最好及时就医。综上所述，还是不要抽烟比较好。

大家一定不要因为好奇而去尝试着吸烟，也希望更多的吸烟

者可以努力把烟戒掉。我们的演讲结束了，谢谢大家！

禁烟演讲比赛稿子篇九

老师，同学们：

大家下午好！

“清洁空气，拒吸二手烟”是21世纪的第一个“世界无烟日”的主题，值得令人深思。

二手烟，也称为环境烟草烟，也就是指吸烟的人所呼出的气体和香烟本身燃烧时的烟雾的俗称。二手烟中包含4000多种物质，其中包括40多种致癌物质，吸进体内，亦可能和氡气的衰变产物混合一起，对人体健康造成更大的伤害。美国最新一份研究报告指出，被动吸烟即吸“二手烟”比原先外界所知道的还要危险，在吸烟者吐出来的烟雾中，烟焦油和烟碱的含量，比吸烟者本人吸入的有害物质多出1—50倍。

“二手烟”危害猛于虎。据统计，目前我国被动吸烟的人数已经达到6亿人。其中有2亿人为未成年人。他们尽管自己不吸烟，但却无奈地吸入别人吐出来的、夹有大量卷烟毒性物质的空气。

有人认为只要通风好，在室内吸烟，对别人没什么影响。这种观点是错误的。烟草烟雾是发散、滞留在墙壁、沙发、地毯、家具的有害微粒(可吸入颗粒物)，它包含有重金属、致癌物、放射物质，吸烟者的衣服、皮肤、头发也都有残留。这些可吸入颗粒物可滞留数小时、数天甚至数月，不会随风而散。所以，单纯的开窗通风是没用的。所以请每一位吸烟者，请不要在别人面前吸烟，每一位不吸烟者都要有勇气和责任向吸烟者说：请到室外吸烟。

被动吸烟是一个重大的公共卫生问题，在我们的校园，有个

别学生躲在厕所、寝室等地方偷着吸烟的现象也时有发生。学校为大家着想也对这些同学进行了批评教育。希望吸烟的同学到吸烟区吸烟，最好是努力战胜自己，早日戒烟成功。同时也希望大家引以为鉴，杜绝吸烟。

作为新时代的大学生。我们要时刻警惕吸烟的危害，坚决拒绝吸第一支烟，坚决拒绝吸二手烟，切实做好禁烟的宣传者和实践者，为把我校建设成为无烟学校、和谐校园而努力！

禁烟演讲比赛稿子篇十

大家好！今天我国旗下演讲的题目是严于律己，宽以待人。

屏蔽自己的缺点，不要评论别人的缺点，不要宣传别人的缺点，更不要抓住别人的缺点不放。古人说，[见贤思齐，见不贤而内自省”即是这个道理。

但是，生活中，却常见有的人宽于律己，严以待人，凡是敝帚必然自珍自夸，凡是他人必然求全责备，时而感世伤怀，时而悲天悯人，时而怨物，时而自嗟，总而言之，昂昂然天地间惟我独尊，世间万物难入他的红眼。

在生活和工作当中，看人、对人，要见人之长，容人之短。[己所不欲，勿施于人“，希望别人宽容自己，自己就应该宽容别人，不情愿别人苛求自己，也就不应该苛求别人。学会将心比心，以责人之心责己，爱己之心爱人，就一定能豁达地宽容别人。

宽容是深藏爱心的体谅，宽容是一种智慧和力量，宽容是对生命的洞见。宽容是一种文明胸怀，一种仁爱的光芒，更是一种人生的境界，宽容了别人就等于宽容了自己，宽容的同时，也创造生命的美丽。

在日常生活中，我们怎样才能做到严以律己，宽以待人呢？同

学之间朝夕相处，学习生活在一起，交往中难免会产生一些误会和矛盾，当这种情况发生时，首先应该严于律己，多想想自己的不足，主动承担责任，以求得[化干戈为玉帛”，增进同学之间的友谊，求得谅解，同时还应宽以待人，多站在对方的角度想一想，即使受点委屈，也要从大局想，以友谊为主，做到有理让三分。

得不可收拾。俗话说心底无私天地宽，人到无求品自高“，事实证明，一个人只要能跳出个人的圈子，才能严于律己，宽以待人。

我的演讲完了，谢谢大家。

禁烟演讲比赛稿子篇十一

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好。今天我演讲的题目是《拒绝烟草，对生命负责》有的火炬点燃凝聚的激情，有的火炬却即将燃尽你的生命。烟草就是后者的典型代表。据世界卫生组织统计，烟草的危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一。

据统计，香烟中的有害物质有20__多种，最主要的有害物质是焦油和一氧化碳，其中的成瘾物质是尼古丁。美国环境保护局在1992年就将香烟列为“一级致癌物”，而吸二手烟的危害比吸“一手烟”要高6倍。有80%的肺癌，75%的慢性阻塞性疾病和25%的冠心病均与吸烟有关。全球每年约有500万人死于与吸烟有关的疾病；中国每天有上千人因吸烟而致病死亡，每年近100万。据医学研究表明，吸烟对青少年的危害比成年人更大。青少年正处在身体迅速成长发育的阶段，对各种有毒物质的吸收比成年人要容易。对骨骼发育、神经系统和呼吸系统都有一定程度的影响，长期吸烟会导致注意力下降，同时还会降低人的智力水平、学习效率和工作效率，还有可能使青少年养成不良的生活习惯，诱发不良行为，甚至引发

犯罪。

作为新时代的中学生，我们有充分的理由拒绝烟草。这既是对自己负责，也是对身边的人负责，对生命负责，对社会的负责！我校已经开展集中治理吸烟的活动，希望全体同学积极行动起来，向吸烟说“不”，共建无烟校园。校团委向全体同学发出以下倡议：

一、从自身做起，更新观念，增强自控能力，抵制烟草诱惑，自觉摒弃吸烟陋习，严禁在校园内外吸烟。

二、从身边做起，投入到戒烟活动中，积极学习和宣传吸烟有害健康的常识，劝阻吸烟，共建无烟校园。

三、从家庭做起，主动向亲友宣传吸烟的危害，规劝父母及亲朋好友拒绝烟草，珍爱生命。

四、加强体育锻炼，积极参加各种有益活动，培养健康的身体和健全的人格，提高自身素质。

为了让我们的生命更洁净，让我们行动起来，共同拒绝烟草。没有烟雾的空气会更加清新，没有烟草的生命会更加绚烂！

禁烟演讲比赛稿子篇十二

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家好！

我是__班的__，非常荣幸今天能站在这个主席台上来为大家分享我的演讲，也感谢大家都能认真的倾听我之后的话。

同学们，有一件大家都知道，但是却一直没能好好的改正过来的事情！不知道大家能不能想起来呢？是啊，想不起来。因

为这样的事情实在是太多了，对环境的保护，对资源的保护，对学习的态度，太多我们的坏习惯，都在等着我们去改正。当然，并不包括所有的同学，毕竟就和众多的问题一样，我们的习惯也是参差不齐的。而今天，我要演讲的主题和问题就是“水资源的保护”！

关于这个，我相信是大家都知道的事情，也是大家都了解的事。我们都明白，水，是很珍贵的东西，它是我们的生命之源，是我们赖以生存的资源。而且，它是不可再生的！长久以来，我们大多数的同学对节约水资源只学到了一个片面。只是因为老师和家长们让我们这么做才这样做的。当然，这样做也并没有什么不对。但是，仅仅是如此，我们还是有很多的同学连这样简单的事情都没有做到！在我们的校园中，在我们的寝室中！多少打开就没关上的水龙头？甚至有些根本不是在滴水，而是在流水！从过往的学习中我们就知道，光是滴水的龙头都能给我们造成多少的浪费。而这种让水直流的行为，会造成好几倍的浪费！

同学们，我们都知道，水龙头如果不是坏的，不会无缘无故的流水，而作为初中生，我们即使是看到了坏的水龙头，也因该及时的上报给老师。但是，在校园中，我却很少看到这样的现象。龙头不关也不是一次两次的事情！

同学们，即使我们现在还没有到缺水的时候，我们也总有一天会难求一口水的时候，也许不在我们但是我们的后代都会失去水的帮助！现在的我们，明白了水的凉爽，湿润，但是，难道要让今后的人类们，看着广阔的大海却没有干净的水可以用吗？也许我们现在的坏习惯只会造成一点的浪费，但是长久以来就是严重的危害！也许我们现在的节约只会留下一点点的水，但是只要坚持下来，我们留下的，就是一片汪洋！

积少成多，聚沙成塔。要怎样为我们的未来准备，全在我们自己的一念之间。我希望大家都能多为未来着想，多为后来着想。努力的学习提高知识，更多的去累积我们珍贵的财富！

我的演讲结束，谢谢大家！

水资源主题演讲稿800字作文

禁烟演讲比赛稿子篇十三

烟是人类的第一大杀手，吸烟的危害，人竟皆知。

据卫生部发布的消息，我国目前的吸烟人口已达3.5亿，其中青少年吸烟人数高达5000万。三次全国吸烟调查结果表明，我国青少年吸烟率上升，烟民趋于低龄化，与1984年比，20__年开始吸烟的年龄提前4~5岁。

现在不少吸烟的学生存在一种奇怪的想法，认为吸烟是一种时髦。青少年的好奇心很强，喜欢模仿成年人，也想亲身体会一下吸烟时吞云吐雾、悠游自在的感觉。在社会环境及家庭的影响下，在同学朋友的“义气相助”中，在所谓社交需要的理论支配下，从抽着玩到逐渐培养成习惯，一直成瘾。由于青少年尚无自食其力的能力，因此无法支付吸烟所付费用，久而久之，就会产生许多社会问题，使青少年犯罪率增高，殃及整个社会。

禁止青少年吸烟不仅是一个卫生问题，也是一个社会问题，不但家长应该重视，学校和社会也不能掉以轻心。为了祖国的未来，每一个人都有责任保护下一代的健康。未来祖国的未来，我们更应该珍惜自己的身体，珍惜自己的年华。

也许有人还不知道，每年的5月31日为“世界无烟日”。其实，只要每个人都努力一点点，自觉抵制香烟，主动劝解周围的人少抽一支烟，就可以创造无烟的环境，构建和谐校园。

为了保证同学们的身体健康，严明校规校纪，学校最近加强管理，严厉打击学生吸烟问题，并且加重的处罚力度。希望同学们可以积极配合，拒绝吸烟。

禁烟演讲比赛稿子篇十四

尊敬的各位老师，亲爱的同学们，大家好：

今天我国旗下讲话的主题是《拒绝吸烟，倡导文明生活》。20__年5月31日是世界卫生组织发起的第28个世界无烟日。相信每个同学一定都知道，烟草是危害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危险因素。尽管如此，但目前全球仍然有约13亿的吸烟者，每年因吸烟导致死亡近500万人。

现如今我国吸烟族的平均年龄已日趋年轻化，青少年在其中占了很大的比例。吸烟已成为影响我国青少年健康成长的一大杀手，引起了全社会的广泛关注。1991年6月29日，第七届全国人大会议第20次会议通过了《中华人民共和国烟草专卖法》，将“劝阻青少年吸烟，禁止中小学生吸烟”，突出地写在了第一章总则第五条之内。20__年11月28日，北京市人大发布了关于落实《北京市控制吸烟条例》，决定自20__年6月1日起，在室内及公共场所全面禁烟。

大量的科学研究证明，吸烟对人体健康的危害十分广泛。所有烟草中均含有可导致人体发生多种致死性和致残性健康问题的毒素；吸烟者患癌症，尤其是肺癌、心脏病、肺气肿及其他致死性疾病的危险性会明显增加。据世界卫生组织调查显示，全球每6.5秒就有一人因吸香烟而失去生命，香烟已成为继高血压之后的第二号杀手，有80%的肿瘤，75%的慢性阻塞性疾病和25%的冠心病都与香烟有关。尤其对青少年来说，危害性就更大了。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。而且，吸烟还会损害大脑，使智力发育受到影响等。

人的生命只有一次，是父母的给予和上苍的恩赐，它承载着你的亲人，朋友和整个社会赋予你的责任。因此，请珍爱你

生命中的每一天，从今天开始，放弃香烟，热爱生命，创造美好的人生！只有用心去感悟和体会人生，你才会真正懂得生命的美丽。

我的演讲到此结束。

禁烟演讲比赛稿子篇十五

吸烟就是一个慢性自杀，在此我向大家呼吁！

众所周知，烟草的公共卫生灾难，已经被世界所公认。

《20__年中国吸烟与健康报告》所揭示的中国烟草危害，更是触目惊心。who估计全世界有500万人死于吸烟导致的肺癌，其中有100万人发生在中国，远远超过中国矿难死亡人口的总和。烟草已经成为中国人民健康的主要杀手。可以毫不夸张的说，烟草已经成为全球最大的卫生灾难，在中国这一灾难还在加剧！

5月31日是第x个世界无烟日，可是无烟的日子仍然遥不可及。卫生部履行《烟草控制框架公约》领导小组办公室今天公布的数据显示，我国是世界上烟民最多的国家，有3.5亿人喜好享受吞云吐雾的感觉，并因此制造了5.4亿被动吸烟者，其中15岁以下儿童有1.8亿。履约办提供的20__年中国控制吸烟报告说，我国每年死于被动吸烟的人数超过10万，每一个凋零的生命就是一条拒绝被动吸烟的重要理由。因此卫生部呼吁立法控烟。

这一系列数字确实让人感到触目惊心，同时也让我们意识到亟待立法控烟！

控烟，在中国遇到的阻力，也不仅仅来自烟草生产厂家，更多的来自当前的控烟体制。我国市场经济尚不发达，在国民经济和财政收入中，烟草是块肥肉，烟草行业举足轻重，烟草维持着数以百万计的烟农的生计，并在卷烟生产和流通过

程中为社会提供了大量的就业机会。因此在控烟的过程中，许多地方政府及其相关部门，也确实面临着两难的选择。一方面，政府充当着控烟者的角色；另一方面，又充当着鼓励扩大，烟草生产的角色！还有政府官员在公开场合说禁烟影响社会稳定之类危言耸听的话！

从这一点可以看出，没有足够的经费支持和强有力的法律保障，单靠道德和良知的控烟结果是完全可以预见的。虽然说控烟在我国有困境和阻力，但是也有好的转机。

第四，美国巨富身份的纽约市市长县布鲁格捐出了1.25亿美金巨款，用于推动全球控烟工作。该款的首要使用地区便是中国，这对中国开展控烟工作而言可说是至关重要的大力投入和及时甘雨了。

从这四点来看，目前我国控烟工作还是有着良好的契机的，这时候我们要是再出台相关的法律法规，加强控烟的立法和行政措施，为削减烟害拟定方案，付诸实施，控烟工作一定会有很大的进展。

抽烟带了的疾病和死亡，正一步一步威胁着我们人类，因此控烟刻不容缓！强烈支持卫生部立法控烟的呼吁！

让我们一起创建无烟环境，享受健康生活。迅速离开吸烟的统治，摆脱烟这个病魔。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

禁烟演讲比赛稿子篇十六

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

早上好！

吸烟有害健康在这个话题一直被人们关注着，大家都知道吸烟对我们的健康有着极大的伤害。近50多年来，世界各国特别是工业发达国家，肺癌的发病率和病死率均迅速上升，死于癌病的男性病人中肺癌已居首位。大量流行病学研究证实，吸烟是导致肺癌的首要危险因素。为了引起国际社会对烟草危害人类健康的重视，世界卫生组织建议将每年的5月31日定为世界无烟日。

香烟中的尼古丁、一氧化碳和多种其它金属化合物对人体危害很大，对青少年的影响更甚。据医学研究表明，青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器官都尚未成熟，其对外界环境的有害因素的抵抗力比成人弱，易于吸收毒物。据调查，吸烟开始年龄与肺癌死亡率直接相关。15岁以下开始吸烟者死亡率为19.68%；20~24岁为10.08%；25岁以上为4.08%。这说明吸烟开始年龄越早，肺癌发生率与死亡率越高。同时，吸烟还会损害大脑，使思维变得迟钝，记忆力减退，影响学习和工作，使学生的学习成绩下降。心理研究结果表明，吸烟者的智力效能比不吸烟者低了10.6%。

我们也常听人说饭后一支烟，快乐像神仙，可事实并非如此。吸烟的坏处就像繁星点点，数也数不完。烟草里有三种危险化学物质：焦油，尼古丁和一氧化碳。焦油是由好几种物质混合成的物质，在肺中会浓缩成一种粘性物质；尼古丁是一种会使人成瘾的药物，由肺部吸收，主要是对神经系统发生作用；一氧化碳能减低红血球将氧输送到全身去的能力。其实烟也是一种毒品，只是没有那么剧烈，国家没有禁止而已。

吸烟不仅会对自己的身体造成威胁，还会对你身边那些被动吸烟的人也造成极大的危害。这一根根烟头，就像一只只毒药，徐徐的向我们逼近，给我们的生活和工作也带来了极大的威胁。假如你每天都处在烟雾中，你的身体会越来越虚弱，病魔会时时侵害你，甚至危及你的生命。可怕的是：一个每天吸15到20支香烟的人，极易患肺癌、口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍；极易患食道癌致死的机率比不

吸烟的人大4倍;比死于膀胱癌的机率要大两倍;死于心脏病的机率也要大两倍。吸香烟是导致慢性支气管炎和肺气肿的主要原因，而慢性肺部疾病本身，也增加了得肺炎及心脏病的危险，并且吸烟也增加了高血压的危险。

现在，我郑重的呼吁大家，积极宣传吸烟有害健康的科学知识，让你的亲人、朋友放下手中的烟，形成禁烟的良好氛围，把禁烟纳入精神文明建设的轨道。

我们都要做无烟青少年做文明的主人！

让我们一起和家人幸福的生活，一起创造美好的未来吧！

禁烟演讲比赛稿子篇十七

烟里有一种对人身体不好的东西尼古丁。

一枝香烟中的尼古丁可以毒死一只小白鼠□25g的香烟里的尼古丁可毒死几头牛，40至60毫克纯尼古丁可以毒死一个人。

尼古丁的危害也是相当的大，它可以引起胃痛或其它胃病;还会使人引起心律不正诱发心脏病;严重的还可能引起癌症的爆发。

香烟是隐藏在我们身边的隐形杀手，是大家所应警惕的。

据科学家测定，烟草中含有数百种复杂的化学成分，大部分对人体有害，其中焦油、尼古丁、酚类、醇类、酸类、醛类等40种是有毒和有致癌作用的物质。烟在点燃后，所产生的烟雾，包含了烟草中所有的化学成分，同时比烟草本身又增加了一些有害物质，如一氧化碳和烟焦油等。这是因为除烟草本身外，在制成卷烟的过程中，要在原料中加入一些可可、甘草、糖、甘油、乙二醇等调味、湿润、产香、助燃物质。这些添加剂虽然本身无害，但在燃烧过程中却起了变化。例

如，在鼠背涂上可可燃烧后产生的烟油，可长出皮肤瘤。甘草中的甘草酸在燃烧后，与其他成分化合，可生成有致癌作用的多环芳烃。糖与烟草一起燃烧后增加了焦油量，而糖燃烧后的产物是烟中的一个重要致癌物。甘油和乙二醇在燃烧后的物质，不但可能使吸烟者患膀胱癌，而且所产生的丙烯醛可抑制气管和纤毛分泌物从肺内排出，从而增加患气管炎和肺气肿的机会，并使患有这两种病的人病情加重。

烟对人的危害是多么大啊！所以我们不能吸烟。杜绝吸烟，造福后人。

禁烟演讲比赛稿子篇十八

尊敬的各位领导，评委，亲爱的xx学子：

大家晚上好！

“香烟随风飘，戒烟莫忘掉”是我今天演讲的主题。侯同锁整理

我亲爱的同学们，吸烟的xx兄弟们，你们有没有搞清楚自己吸烟的真正原因？有的出于公共社交的需要，有的为了减轻心理压力，而现在的我们则是为了追求时髦。而这种所谓的时髦是无形杀手，时刻危害着自己，影响他人。

今天，我们为了爸爸妈妈，为了他人，更为了自己，像戒烟成功的美国总统奥巴马一样，从现在开始，把烟戒掉吧！兄弟们，我相信你们，记住我，记住今天，从现在开始戒烟吧。

爱国——为祖国栋梁打下基础，让香烟远离祖国；

崇德——念父母，为他人，远离香烟；

团结——手牵手，心连心，共同戒掉香烟；

奋进——把我们打下建造成绿色，文明，健康的校园！

同学们，行动吧！我的演讲完毕，谢谢大家。

禁烟演讲比赛稿子篇十九

老师们、同学们：

大家上午好。又是新一周的第一天，我们的生活也每天都在经历着各式各样的第一。有的人经历第一次成功，有的人面临第一次挫折，而有的人在尝试第一次挑战。纷繁复杂的尝试中，有的同学尝试了第一次抽烟。

有报道称，__省__市一家中学为了杜绝学生躲进学校厕所吸烟，校领导便决定让每个代课老师轮流去厕所义务值班，而且每周在厕所值班时间竟接近10个小时！看完这则报道，我的心情颇为沉重，在脑海深处浮现出这么几副画面：几个穿着校服的学生在一处偏僻的角落叼着根香烟，周围烟雾缭绕，而这些学生则是一脸的满足和享受。还有就是下课铃响过，一大帮男同学逃出老师的视线范围，一个人负责“放哨”，而其余的人则围堵在“安全地带”尽情地享受香烟带来的“愉悦”。

在人们日益关注健康的今天，“吸烟有害健康”已日益成为人们的共识。据世界卫生组织报告：全球每年都有300万人死于与吸烟有关的疾病；中国每天有20__人因吸烟而死亡。我国烟民的数量正以每年2.1%的速度增长。如果按目前的状况持续下去，到20__年中国每年因吸烟而导致死亡的人数将高达200万人。

吸烟对青少年的影响更大。因为青少年时期，各个身体器官还没有发育成熟，抵抗力极弱，人体细胞对致癌物质更加敏感，青少年吸烟可直接导致脱发、听力下降、身体矮小、记忆力衰退，严重影响青少年的身心健康。况且吸烟既违反了

《中学生日常行为规范》，也不符合青少年学生的身份。你们的父母决不希望看到自己的孩子成为一个骨瘦如柴，精神萎靡的香烟受害者！

我们的校园是一个学习知识的殿堂，一个传承文明的摇篮。营造一个无烟的校园环境，不仅有益于同学们的身心健康，而且对全民族体质的增强和良好社会风尚的形成都具有深远的意义。

在此，我们向全体同学提出“珍惜生命，拒绝香烟”倡议，追求一种健康、文明的生活方式，以行动积极投身到校园禁烟、控烟活动。让我们共同努力，为创建无烟校园、创建文明校园贡献我们的力量！

禁烟演讲比赛稿子篇二十

老师们，同学们：

大家好！

相信每一个人都知道，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危险因素。目前全球烟民的总量已突破13亿人，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年的4月7日定为第一个世界无烟日，以后固定为每年的5月31日。开展这项活动，目的在于警醒世人吸烟有害健康，呼吁人们放弃烟草，为人类自己创造一个健康的生存环境。所有那么烟草究竟有多大危害呢！

据研究，一支香烟里含的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，人足以被置于死地。除尼古丁外，点燃香烟时产生的约5000种化合物，都是导致癌症的元凶。

世界卫生组织在今年发表的一项声明中指出：“如今烟草已经成为全球的第二大杀手。吸烟所产生的破坏比非典和最近的海啸还要严重。如果维持当前的趋势不变，到2020年，每年将有1000万人因吸烟而过早去世。”

既然烟草有如此可怕的危害，为什么有众多的人吸烟呢分析其原因主要有两个：一是烟草中所含的尼古丁令人上瘾，使人对它产生依赖，不容易戒掉；另一个原因是大多数人还没有把吸烟看成是一个丑陋的，既害人又害己的恶习。相反，认为这是一件很有派头，很潇洒的事情。因此，吸烟的人群像滚雪球一样越滚越大，人们对它的依赖也越来越强。

然而，烟草商们说：“我们生产的烟是给那些没有知识的人，年轻的人和愚蠢的人吸的。”我国是世界上的香烟生产国，也是的香烟消费国。全世界三分之一以上的香烟是由中国人一口一口吸掉的。而在我国的烟民中，青少年又占了很大的一部分。对青少年来说，吸烟的危害远比想象中大多，不仅会导致很多疾病，还会影响骨骼生长发育。这是因为青少年正处于身体迅速成长发育的阶段，身体的各器官系统还没有发育成熟，对各种有毒物质的抵抗力不强，受烟雾的毒害也就更深，甚至可以导致早衰，早亡。吸烟还可能使青少年养成不良的生活习惯，诱发不良行为，甚至引发犯罪。反吸烟已成为我国迫在眉睫的当务之急。为此，我国政府提出了在今后25年中，将我国的烟民总数减少1.1亿的总体目标。所有为了积极响应政府的号召，更为了我们自己的健康，我们呼吁，全体同学都要自觉地远离香烟，并劝说吸烟的亲友尽量戒烟。毕竟，香烟对我们有害无益；毕竟，没有烟雾的空气会更加清新，没有烟草的生命会更加绚烂！

珍爱生命健康成长

生命是宝贵的，每个人都只有一次，她不像财富能失而复得，也不像离离原上草周而复始。我们要珍爱生命，珍惜现在的生活，让生命之花绚丽多彩。

深夜，一个大哥哥还坐在电脑前玩游戏，嘴里不停地发出：“真刺激啊————”那神情多么专注，忘记了时间，忘记了明天还要上班，忘记了周围的一切。忽然，一本书掉到了地上，“啪”的一声，把他惊动了，一抬头，发现已经是凌晨两点，这才恋恋不舍地关掉电脑。

不久前，我听说xx中学有一位大姐姐从楼上跳下来，除此之外，我也经常听到有的人因为一些小事离家出走。事情发生后，他们的亲人伤心欲绝，痛不欲生。据我所知，这些人这样做并不是因为发生了什么大事情，只是一些极小的事。让我们来想想看，为什么会这样呢？我想有可能是因为他们平时骄纵惯了，想干什么就干什么，这次没得到满足，或是他们有什么心里话无法向别人诉说，一时想不开才会这样的。同样的，他们也是在摧残生命。

我觉得养成良好的行为习惯非常重要。每个人制定一张作息时间表，按时作息。平时，抽出一定时间进行运动，运动能增强我们的体质，锻炼我们的意志。多看一些好书，书能陶冶我们的情操，开阔我们的视野，让我们健康成长。看见好吃的东西，要适可而止，不图一时之快酿成大错，遇到解决不了的事情，不要憋在心里，可以找同学、爸妈、老师诉说，多与他们谈心，保持快乐的心情。

让我们养成良好的习惯，健康的生活方式，珍爱生命，珍惜生活，健康成长，真正接过上一辈手中的接力棒，担负起建设祖国的重任。