# 世界无烟日升旗仪式演讲稿：禁烟

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-02-12

*世界无烟日升旗仪式演讲稿：禁烟（精选3篇）世界无烟日升旗仪式演讲稿：禁烟 篇1　　你们这里有多少人吸烟的?今天我的演讲主题就是吸烟有害健康。依据疾病控制与预防中心的数据，香烟中含有多于4000种化学物质，以及250余种有毒或者致癌物质。我将*

世界无烟日升旗仪式演讲稿：禁烟（精选3篇）

**世界无烟日升旗仪式演讲稿：禁烟 篇1**

　　你们这里有多少人吸烟的?今天我的演讲主题就是吸烟有害健康。依据疾病控制与预防中心的数据，香烟中含有多于4000种化学物质，以及250余种有毒或者致癌物质。我将分三部分的内容，首先是谈谈吸烟的危害，其次谈谈为什么那么多人吸烟，最后是一些戒烟建议。

　　吸烟的危害

　　吸烟有害健康---我们都觉得有道理。据世界卫生组织调查，在工业发达国家有1/4的肺部癌症患者中，吸烟者占90%;死于支气管炎的，吸烟者占75%，死于心肌梗塞的吸烟者占了25%

　　吸烟不仅给本人带来危害，而且殃及子女。有学者对5200个孕妇进行调查分析，结果发现，父亲不吸烟的，子女先天畸形比率约为0.8%。父亲每天吸烟1-10支，这个比率增加到1.4%，每天吸烟10支以上，比率增加到2.1%。孕妇本人吸烟也会影响婴儿的死亡率

　　每天吸烟不足一包的，婴儿死亡率为20%，吸烟一包以上者，死亡比率增加到35%以上。 吸烟会使人变笨吗?根据英国伦敦国王学院的调查，研究涉及8800名50岁以上的老人，吸烟会加速大脑的老化，而超重和高血压等和记忆力下降有关。

　　吸烟者周围的人群我们称之为被动吸烟者，二手烟的危害一点也不比主动吸烟者轻。二手烟中含有4000多种化学物质，包含40多种与癌症有关的物质。美国卫生总局报告，二手烟使非吸烟者冠心病风险增加25%-30%，肺癌风险提高20%--30%;根据卫生部20xx年中国控制吸烟报告，我国有540，000，000人受二手烟的危害，其中15岁以下的儿童占1/3，每年死于被动吸烟的人数超过100，000人。

　　为什么选择吸烟既然吸烟对自己或他人有这么多危害，为什么还那么多人吸烟呢?

　　一， 这是一个长期形成的习惯，很多人短时间内摆脱不了。调查显示，86%的人在25岁之前就开始吸烟，而27%的烟民不到16岁就开始“腾云驾雾”的漫漫人生路。

　　二， 社交需要。比如，生意或者聚会的时候别人递给你香烟，你不接的话会被认为不礼貌。很多时候香烟也被作为礼品赠送出去。

　　三， 很多人对吸烟的后果的严重性的意识不强。调查显示，有20%人不清楚或者不关

　　注吸烟产生什么危害。

　　如何戒烟

　　戒烟的方法各种各样，并且因人而异首先请要有信心和决心。自信是成功的基石。如果你没有决心戒烟后面的事你做也是徒劳，而信心不足，会使你在烟瘾来的时候动摇

　　其次，有计划地减少每天吸烟的次数

　　比如，现在每天抽两包，一个月后每天抽一包，两个月后半包。

　　再之，丢掉所有的香烟，打火机，烟灰缸，请你的家人监督。比如，在烟瘾来的时候怎么办?，比如，可以做深呼吸，喝茶，吃些小零食等活动来分散注意力，等等

**世界无烟日升旗仪式演讲稿：禁烟 篇2**

　　敬爱的老师、亲爱的同学们：

　　大家好!今天国旗下讲话的题目是《健康生活令》。

　　小小一支烟，危害万万千。大家知道吗?吸烟已经被列为世界迄今所面临的最大公共卫生威胁之一。那些看似惬意放松的“吞云吐雾”，其实正悄悄地吞噬着抽烟者和身边人的身体健康。

　　吸烟给少年儿童造成的危害尤为严重。将“世界无烟日”定在每年国际儿童节的前一天，就是为了提醒人们加倍关注烟草对少年儿童的危害。

　　同学们，对于身边那些吸烟者以及各种吸烟现象，我们应该如何对待呢?不妨帮助他们制定一个健身计划，和他们一起参加各种体育运动，强身健体，陶冶情操;帮助他们制定一份绿色食谱，培养健康的饮食习惯，让健康食品代替尼古丁;帮助他们制定一个行动公约，及时而礼貌地制止各种吸烟行为，共同营造文明的绿色生活环境„„远离烟草危害，引领健康生活。

　　同学们，让我们从现在开始，学习更多的健康常识，向更多的人普及吸烟的危害性，争取更大的力量，为童年生活营造一片绿色、健康的“无烟区”。

**世界无烟日升旗仪式演讲稿：禁烟 篇3**

　　尊敬的各位领导，各位评委，亲爱的同事们:

　　早上好!今天我国旗下讲话的题目是《珍爱生命远离烟草》。

　　本周六5月31日，是世界卫生组织发起的第二十七个世界无烟日，说起无烟日，它是由美国癌肿协会在1977年提出的控制吸烟的一种宣传教育方式，旨在劝导烟民在当天不吸烟，商店停售烟草制品一天。自1988年世界卫生组织确定世界无烟日以来，每年的5月31日全球都开展同一主题的控烟活动。

　　台下的同学们都已经历或正在经历青春期，多数的同学在心理上产生逆反，觉得已不再是小孩子了，你们对各种事物充满好奇，凡事都想试一试。而不少你们的家长没有重视自身行为给你们带来的影响，无意中轻率地流露出“成年才可以吸烟”的观点。不少的青少年在这种心理驱使下，将吸烟当作是否成熟的标志，开始模仿吸烟。更有同学是在同伴的影响下，相互模仿并开始吸烟。你们是否知道，身体高矮一般来说与遗传有关，但香烟也是一害。中国科学院的科学家曾对千余名儿童进行长期研究，发现家庭成员每天吸10支以下香烟，其儿童身高平均矮0.45cm;每天吸10支以上的家庭，儿童身高平均矮0.65cm;每天吸20支以上的家庭儿童，其身高平均矮0.91cm。另据调查，在吸烟家庭成长到7岁的儿童，其阅读能力明显低于不吸烟家庭的儿童，在吸烟家庭成长到11岁的儿童，其阅读能力延迟了4个月，算术能力延迟5个月。

　　在烟草的\'烟雾中，一氧化碳含量很高，这是一种你们在化学课上学到过的一种物质，吸入人体后，使血红蛋白不能正常地与氧结合，因而失去携带氧气的功能。长期吸烟就会感到精力不集中，出现头痛、头昏现象，久之，大脑就要受到永久损害，使思维变得迟钝，记忆力减退，影响学习和工作。

　　另外烟草中的尼古丁更是让人闻之色变，作为一种神经毒素，主要侵害人的神经系统。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，成人不慎服50毫克尼古丁，就会立即身亡。可见烟中的尼古丁、烟焦油等的毒性是多么的厉害。

　　当然在我们身边有时候同学们还会被动吸烟。被动吸烟是指不愿吸烟的人无可奈何地吸入别人吐出来的烟气和香烟燃烧时散发在环境中的烟雾。

　　鉴于被动吸烟的危害，同学们，你们是不是应该珍惜自己的身体，珍惜自己的年华，不仅要拒吸第一支烟，同时建议自己的家长、亲朋戒烟，共同创建无烟的环境。我的讲话到此完毕，谢谢大家!

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找