# 无烟的演讲稿7篇

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2024-02-21

*详细的演讲稿需要我们整理好自己的思想，拥有清晰缜密的逻辑，我们在写演讲稿的时候，要尽量选择贴近生活的素材哦，下面是小编为您分享的无烟的演讲稿7篇，感谢您的参阅。无烟的演讲稿篇1尊敬的各位领导，评委，亲爱的学子：大家晚上好！“香烟随风飘，戒烟...*

详细的演讲稿需要我们整理好自己的思想，拥有清晰缜密的逻辑，我们在写演讲稿的时候，要尽量选择贴近生活的素材哦，下面是小编为您分享的无烟的演讲稿7篇，感谢您的参阅。

无烟的演讲稿篇1

尊敬的各位领导，评委，亲爱的学子：

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。

同学们你们知道吗？那一支支香烟是用金钱做成的，点燃时灰白色的烟如同烈日炎炎灼照，淡灰色的烟灰如同爸妈血汗挥洒在地。他们面朝黄土背朝天，不分昼夜工作多少个小时才换来一包香烟！而今天的你们却手指夹烟，乐欢逍遥，你能对得起他们吗？更不能谈得上爱自己，爱自己的父母！拿着父母赐给我们的生命，在慢性自杀，我们的爸妈伤心啊！我们的爸妈是无辜的啊！他们爱我们啊！爸妈的心在滴血，你们知道吗？

今天，我们为了爸爸妈妈，为了他人，更为了自己，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，向我们兄弟姐妹们说再见！发扬爱国，崇德，团结，奋进的精神。

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。

无烟的演讲稿篇2

各位领导、老师、同学们：

大家好，明天5月31日，是世界卫生组织发起的世界无烟日，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》。

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。做为一个班主任，我们将怎样引导学生“拒绝第一只烟，做永不吸烟的新一代”。而我们计算机班的同学们又该如何做呢？

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承诺。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承诺“小手拉大手，共创无烟校园”。

无烟的演讲稿篇3

同学们，老师们，大家早上好!

我今天国旗下讲话的主题是生命教育。同学们，你们知道本周的星期五是什么日子吗?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，第七届全国人大常委会第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。

那么，你们知道吸烟对人体的危害有多大吗?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。

同学们，听到这么多如此令人震憾的数字时，难道你们还无动于衷吗?难道你们还要一次次诡异的冲进厕所，偷偷摸摸，胆战心惊地过过烟瘾，沉寂在那烟吐云绕的所谓快感之中吗?难道还要在校外，嚣张地吞云吐雾，谈笑风生，如入无人之境吗?

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。

我的国旗下讲话完毕，谢谢大家!

无烟的演讲稿篇4

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

你们好!

你可知道“点燃香烟的一刹那，你也点燃了死亡的导火线”?

你可知道“现在吞云吐雾，以后病痛缠身”?

你可知道“抽烟等于燃烧生命也等于燃烧时间”?

你可知道“抽烟等于燃烧金钱也等于燃烧了一部分衣食住行”?

你可懂“健康随烟而灭!有多少生命可以重来?”

健康，随烟而逝;病痛，伴烟而生!

吸烟的危害，人人皆知。全世界每年因吸烟死亡达250万人，吸烟是人类的第一人为杀手。研究表明，吸烟是导致呼吸道疾病的主要原因之一，吸烟者的平均寿命比不吸烟者少20年。

吸烟对青少年的影响更大。青少年时期，身体器官还没有发育成熟，抵抗力较弱，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，吸烟要耗费一定的钱财，用的都是父母的血汗钱，我们的父母绝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!

吸烟不仅有害于健康，还容易导致青少年的堕落，因为吸烟还会导致个别学生犯罪。为过烟瘾铤而走险，走向犯罪的例子并不罕见。

我们是祖国的花朵，东方的曙光，肩负着振兴中华的使命，我们的未来任重而道远。为了我们的使命和重任，我们杜绝吸烟!

20xx年5月31是世界第二十六个世界无烟日。作为青少年的我们，要远离烟草，拒吸第一支烟----净化空气，保护环境。

禁止青少年吸烟不仅是一个健康问题，也是一个社会问题;不但家长应该重视，学校和社会均不能掉以轻心。为了祖国的未来，每一个人都有责任保护下一代的健康;为了祖国的未来，我们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!

任何一棵大树都是由小苗逐渐长成，任何大错都是由一个个小错组成，此所谓习惯养成。如果你今天抽一支烟，认为无所谓，明天再抽一支烟，也无谓，那么，后天，抽烟就会成为你的习惯。因此，我们坚决反对不抽烟的同学接受第一支香烟。在此，我向全体同学发出倡议，摒弃吸烟这一不良的行为习惯，拒绝吸烟，从我做起，从今天做起，从拒绝第一支香烟做起，追求健康、文明的生活方式，让烟蒂在校园销声匿迹!

为此，我们应该努力做到以下几点：

一、牢固树立消除烟害人人有责的观念。

二、提高自控能力，抵制诱惑，拒绝第一支烟。

三、以远离烟草为荣，以接近香烟为耻。

四、已经吸烟者要有坚强的意志和信心戒烟。

五、积极主动地向家人、亲友宣传吸烟有害健康的知识，规劝他们戒烟、控烟。

明智的人，学会用金钱买健康，而不是用金钱买死亡。

香烟本来就squo;虚无缥缈squo;，不如让它从未发生!

燃烧的是香烟，消耗的是生命。

吸烟是你最简单的快乐，也让你最彻底地哭泣!

小小一支烟，危害万万千。

境由心生，戒烟之勇自在娇子

鹤舞白沙，戒烟之心永远飞翔

吸烟几时止?美景几时还?青春何能驻?生命何与共?只愿君能禁吸烟，盼回“无烟好世界”!请把火柴留给你的生日蜡烛，而不是香烟。

无烟的演讲稿篇5

20xx年5月31日是第xx个“世界无烟日”，今年的宣传主题是：“xxxx”。控制烟草对人类健康的危害已经刻不容缓。为了使大家自觉地参与到控烟行动中来。为此我镇利用第三十二个“世界无烟日”的有利契机，围绕宣传主题“烟草和肺部健康”，在全镇范围内开展多种形式的宣传活动。，现将5。31宣传活动开展情况总结如下：

一、领导重视、周密部署、精心安排

为搞好本次宣传活动，按照上级有关要求和统一部署，区卫计局领导对此次宣传活动非常重视，指示要按要求做好该项工作，区疾控中心制订了宣传工作计划，布置了活动的具体方案和措施，

工作人员精心准备了大量宣传单。

二、认真宣传、形势多样、内容丰富

5月31，我院公共卫生科在我院门诊楼前开展宣传咨询活动，悬挂了健康宣传条幅，设立了宣传咨询台，介绍有关烟草对人体危害知识，工作人员身穿工作服向过往人群发放宣传资料，接受群众咨询，耐心细致地向人民群众宣传控烟知识，并详细地解答群众提出的疑难问题和心中困惑，并且指导群众戒烟技巧，受到广大群众的一致好评。生动、活泼、热闹的场面吸引过往群众纷纷前来咨询，观看索取宣传单资料。这次活动充分利用条幅、宣传单等开展形势多样宣传活动，据统计，此次宣传活动共发放宣传单300余张、咨询群众100余人，接受健康教育人数500余人。

本次宣传活动使广大群众对烟草危害知识有了正确的认识，有效的控制了我镇群众的吸烟率，对我镇控烟工作有了积极地促进作用，且得到了广大群众的一致好评。我们将继续加强控烟知识宣传教育。

无烟的演讲稿篇6

各位老师，各位同学：

大家好!

我今天所讲的主题是：吸烟有害健康!

就我们学校而言，就有好一部分男生吸烟，在上学路上、在课室、在宿舍、甚至厕所里。试问：你们真的认为吸烟就表示很有风度、很酷吗?你们可曾想过，当你点燃一支烟，既伤害了你自己也伤害了周围的其他同学，同时给家庭加重了负担，污染了环境。为什么我们不能好好珍惜自己的身体，体惜父母的血汗钱，遵守学校的规章制度呢?同学们，父母送你们来学校是为了长知识、学做人、学本领、以求日后有新作为：奉献给社会。大家可经过这样一则令人深思笑话：有个50多岁的老烟迷，归纳出三个吸烟的好处，第一，可以防盗，因吸烟者睡着了也常常咳嗽，偷盗者以为房主还没有睡，起到防盗的作用;第二，狗都怕他，因长期吸烟者咳嗽驼背至弯腰，狗以为吸烟者在捡石头打它呢;第三，年轻化因吸烟者易患各种疾病、癌症、寿命不长、烟碱(nicotine)是烟草中的主要成分之一，具有很强的毒性。

据报道，一支香烟中的尼古丁可毒死10只小白鼠，25支香烟中的尼古丁能毒死一头牛，40～60毫克尼古丁可使人致死。尼古丁损害脑细胞，使吸烟者出现中枢神经系统症状;引起血压升高、心跳加快，甚至造成心律不齐、诱发心脏病;引起胃痛及其它胃病;损害支气管粘膜，引发慢性支气管炎;还有致癌作用等。据英国皇家癌症研究基金会对34400名英国男性吸烟者追踪40年的资料分析，吸烟造成的致命性疾病约有40多种，其中仅癌症一类疾病就有多种，如口腔癌、食道癌、喉癌、肺癌、胰腺癌、胆囊癌和子宫内膜癌等等。许多吸烟者辩解说抽烟也有好处，但专家认为，好处只有1%，而死亡的可能性却增加了100倍。比如吸烟20年的人得肺癌死亡的危险性比不吸烟者增加了20倍，吸烟者中年死亡的可能性是不吸烟者的3倍。

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。

同学们，我们在校就要像一个学生，懂礼貌、守纪律、遵守中学生守则，中学生日常行为规范，做一个不吸烟、不喝酒、不赌博的好学生，这样父母会放心，师长也会赞许的。为了我们的环境，为了我们的身体，为了我们的青春请大家远离香烟，珍爱生命，让世界天天都是无烟日。

无烟的演讲稿篇7

拒吸第一支烟，做不吸烟新一代

亲爱的同学们：

“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。

一．有人让你吸烟时：

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。

二．下决心远离吸烟这一坏习惯

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。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！