# 校园禁烟控烟教育班会心得体会5篇汇总

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2024-11-22

*校园禁烟控烟教育班会心得体会应强调禁烟控烟的重要性，通过多种形式的教育活动提高学生的禁烟意识，并采取有效的监督和惩罚措施来确保禁烟控烟的实施。‌以下是小编为大家整理的关于的内容，供大家参考，希望能够给大家带来借鉴或帮助！校园禁烟控烟教育班会...*

校园禁烟控烟教育班会心得体会应强调禁烟控烟的重要性，通过多种形式的教育活动提高学生的禁烟意识，并采取有效的监督和惩罚措施来确保禁烟控烟的实施。‌以下是小编为大家整理的关于的内容，供大家参考，希望能够给大家带来借鉴或帮助！

**校园禁烟控烟教育班会心得体会 1**

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最大危险因素，世界卫生组织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2024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。

当你点燃香烟时，看着它慢慢燃尽的时候，不会想到自己的健康吗?不会想到自己的生命吗?不会考虑自己的健康与生命会象这燃烧的香烟一样愈燃愈短，摧枯待尽吗?当你在公共场合吸烟时，你不会考虑一下那些稚气未脱的孩子吗?他们什么都没有做，却因为你所谓的潇洒而要为你承担过错，付出比你更大的代价。你凭什么这样做?这些，你都考虑过吗?

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!

**校园禁烟控烟教育班会心得体会 2**

吸烟的危害，人尽皆知。有数据表明，全世界每年因吸烟死亡达250万人之多，烟是人类第一杀手，香烟里含有尼古丁、焦油和一氧化碳。一支烟里的尼古丁含量可毒死一只老鼠，20支烟里的尼古丁含量可毒死一头牛。

另外，吸烟对我们的机体也有损害，抽一支烟就会短活12分钟。按照一个人一天抽15支烟来说，这个人就会比不吸烟的人少活6年多。而且长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高10-20倍，喉癌发病率高6-10倍，冠心病发病率高2-3倍。循环系统发病率高3倍，气管炎发病率高2-8倍。在中国3亿多烟民中，青少年的吸烟率达到了男生20%，女生10.5%。而且这一数据还在飞速上升。

多么可怕而又真实的事实啊，虽然有这么多血淋淋的例子，可还是有很多人在吸烟，比如说我的爸爸，他天天吸烟，有几次还在空调间里吸烟，弄得满房间都是烟味，我和妈妈实在受不了了，便让爸爸戒烟，一开始爸爸挺有毅力，可过了一个星期爸爸就坚持不住了，又开始吸烟，而且吸得比以前更猛了。

为此，妈妈已经和爸爸吵过几次架了，可爸爸就是不听。最近，外公查出了有高血压，医生劝他戒烟，于是，外婆对外公下达了禁烟令，还好外公凭着他坚强的毅力戒掉了烟瘾，戒掉烟后，外公的高血压降下去了，人也精神了许多。

我们青少年要拒绝第一支烟的诱惑，面对第一支烟的诱惑时，我们应该学会说：“不!”我们拒烟要坚决、果断，面对同学和家长吸烟，我们应该积极劝阻，并且给他们讲述关于吸烟有害健康的数据资料。学生吸烟是违反校规的，而且我们初中生是在长身体的时候，如果我们吸烟，则会对我们的成长造成很大的危害。所以在我们各方面思想还不成熟的时候，我们一定要听父母、老师、长辈们的话，为了自己为了家人，也为了社会，珍爱生命，拒绝吸烟。

**校园禁烟控烟教育班会心得体会 3**

吸烟是一种有碍身体健康的习惯，会导致许多不文明现象的发生，对学生的身体健康，对环境卫生会产生许多负面影响，杜绝学生吸烟，体现了一种文明，一种秩序，一种进步。为了创造良好的无烟环境，教育教职工养成良好的不吸烟习惯，促进学生身心健康发展，我们特地举办了这次禁烟主题班会活动。

在这次活动中，我们的中心思想是给烟民们介绍一些关于抽烟危害身体健康的常识，同时也是要让烟民们明白以下几个问题：

一、我们为什么要禁烟呢？

首先让我们给同学们通过举例子的方法来说明吸烟的坏处

烟草燃烧后冒的\'严重含有20多种毒素，对生命危害最大的要算尼古丁了。仅就这一点来说，吸烟有三大危害：

1、可以直接毒杀生命

有人通过动物实验获得了下列惊人的结果：在大的马也经不住注射8地尼古丁，就会很快死亡;活蹦乱跳的狗，用不了一滴尼古丁注射到静脉里就可以将它置于死地;另外，使某些动物长期吸烟后，可以发现有血管收缩甚至硬化的明显趋向

2、可以破坏人体的营养成分

吸烟可以阻止人体对维生素丙的吸收，尼古丁对维生素丙有直接的破坏作用。人体如果长期缺乏维生素丙，就有的坏血病的可能。

3、可以诱发多种疾病

由于吸入体内的烟对呼吸道、消化道等器官有恶性刺激作用，因而有人认为它是胃及十二指肠溃疡、呼吸道感染甚至为口、唇、舌、食道、呼吸道费等癌症的诱发因素。

由此看来，吸烟对人体健康来说有百害而无一利。所以要尽量戒除或少吸，不吸烟的人最好不要染上这个嗜好。

二、在这次活动中，我们给同学们提出了以下禁烟措施：

为了创造良好的育人环境，保证教师员工特别是学生的身心健康，积极响应上级的创建无吸烟学校活动的号召，认真学习对照“无吸烟学校标准”，争取年内实现“无吸烟学校”。措施：

1、领导重视，制度健全。

学校成立禁烟领导小组，建立健全网络组织，建立严格的禁烟规章制度，制定专门的学校禁烟规定。

2、公共场所禁止吸烟。

进入学校，禁止吸烟，并设有醒目的禁烟标志。进入学校的大门，一律不得吸烟，包括外来来访人员。

3、人人参与控烟活动。

学校领导带头不吸烟，全体教职工共同参与禁烟活动，人人争做禁烟主人。

4、积极开展禁烟教育。

充分利用宣传海报、主题班会、板报、广播等各种形式对全院师生开展吸烟有害健康的宣传教育，提高他们对禁烟的认识。

三、我们还宣传了怎样去创造一个无烟的校园

最后我们给同学们宣传了创建一个无烟的校园以及向全校师生发出倡议：

学校是健康场所，是我们健康成长的摇篮，我们应该坚决摒弃吸烟这种不文明行为!创建一个无烟的校园。

为此，我们向全校师生发出以下倡议：

1、增强自我控制能力，自觉抵制诱惑，提倡不吸烟，提倡互不敬烟。

2、老师们带头戒烟，并力劝身边吸烟的同学戒烟。

3、禁止在教学区、寝室等校园任何场所吸烟。

为了自己和身边老师、同学的身体健康，为了创造洁净、文明、优美和谐的校园环境，让我们远离烟草，做文明健康的公民。

虽然这次活动的时间比较短，但是这次活动意义却很大，让这些烟民多少也有了一些关于吸烟危害身体健康的概念了。

**校园禁烟控烟教育班会心得体会 4**

20xx年3月29日下午班会课时间，烹饪专业科召开了第一次全专业科的大班会，班会主题为禁烟主题。全专业科7个班级的学生和班主任们均参加了此次班会。

班会一开始，大家共同观看了吸烟有害健康的短片，让同学们直观的了解吸烟的危害性。之后进行了\"禁烟知识竞赛\"，在竞赛中同学们踊跃发表自己的观点，积极作答，掌握了许多禁烟知识。

知识竞赛结束后，各班进行了颁奖。之后全体同学进行了禁烟宣誓：

我志愿加入“戒烟队”!

拥护戒烟纲领，遵守戒烟承诺，履行戒烟义务，执行戒烟决定，严守戒烟纪律，净化空气，保护环境，从今天开始，严于律己，监督他人，为绿色社会而努力奋斗，永不失言!

最后，烹饪科副科长对班会进行了总结，希望同学们能真正了解到吸烟的危害性，自觉戒烟。

班会结束后，同学们感受很深，劝阻青少年吸烟，净化环境确实很重要。要达到了这个目的，不是一句两句话能说到的，也不是一次两次检讨能做得到的。关键在于，要让同学们从内心里清醒地认识到，吸烟确实有害健康，吸烟是慢性自杀。要让学生先“心动”，然后再“行动”。这样，就能收到事半功倍的好效果。

**校园禁烟控烟教育班会心得体会 5**

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最大危险因素，世界卫生组织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2024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。

当你点燃香烟时，看着它慢慢燃尽的时候，不会想到自己的健康吗?不会想到自己的生命吗?不会考虑自己的健康与生命会象这燃烧的香烟一样愈燃愈短，摧枯待尽吗?当你在公共场合吸烟时，你不会考虑一下那些稚气未脱的孩子吗?他们什么都没有做，却因为你所谓的潇洒而要为你承担过错，付出比你更大的代价。你凭什么这样做?这些，你都考虑过吗?

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!

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！