# 2024年世界无烟日演讲稿小学生 世界无烟日演讲稿(模板14篇)

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2024-06-18

*演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。世界无烟日演讲稿小学生篇一尊敬的各位老师，亲爱...*

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

**世界无烟日演讲稿小学生篇一**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

你们好！

今年5月31日第26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。

世界卫生组织在今年发表一项声明中指出：\"如今烟草已经成为全球第二大杀手。吸烟所产生破坏比非典和最近海啸还要严重。如果维持当前趋势不变，到20xx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危害，为什么有众多人吸烟呢？

分析其原因主要有两个：一烟草中所含尼古丁令人上瘾，使人对它产生依赖，不容易戒掉；另一个原因大多数人还没有把吸烟看成一个丑陋，既害人又害己恶习。相反，认为这一件很有派头，很潇洒事情。因此，吸烟人群像滚雪球一样越滚越大，人们对它依赖也越来越强。

然而，烟草商们说：\"我们生产烟给那些没有知识人，年轻人和愚蠢人吸。\"

我国世界上最大香烟生产国，也最大香烟消费国。全世界三分之一以上香烟由中国人一口一口吸掉。而在我国烟民中，青少年又占了很大一部分。对青少年来说，吸烟危害远比想象中大得多，不仅会导致很多疾病，还会影响骨骼生长发育。这因为青少年正处于身体迅速成长发育阶段，身体各器官系统还没有发育成熟，对各种有毒物质抵抗力不强，受烟雾毒害也就更深，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当务之急。为此，我国政府提出了在今后25年中，将我国烟民总数减少1.1亿总体目标。

为了积极响应政府号召，更为了我们自己健康，我们呼吁，全体同学都要自觉地远离香烟，并劝说吸烟亲友尽量戒烟。毕竟，香烟对我们有害无益；毕竟，没有烟雾空气会更加清新，没有烟草生命会更加绚烂！

我的演讲结束了，谢谢大家！

**世界无烟日演讲稿小学生篇二**

老师们,同学们:

大家好!

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20xx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.\"

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!

香烟随风飘,戒烟寞忘掉.

尊敬的各位领导,评委,亲爱的黄埔学子:

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,吸烟的黄埔兄弟们,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，跨过我们的黄埔大学，从此之后，向我们黄埔兄弟姐妹们说再见!发扬爱国，崇德，团结，奋进的黄埔精神.

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――把我们黄埔打下建造成绿色，文明，健康的校园!

同学们，行动吧!我的演讲完毕，谢谢大家.

老师们、同学们 大家早上好!

首先介绍一下吸烟的危害：

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，因而失去携带氧气的功能。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，影响学习和工作，使学生的成绩下降。

所以同学们应引起足够重视。

当然在我们身边有时候同学们还会被动吸烟。下面介绍一下被动吸烟的危害。

先介绍一下什么叫被动吸烟 ：

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。被动吸烟又称“强迫吸烟”、“间接吸烟”、“吸二手烟”。被动吸烟对青少年健康危害很大。

首先，学生厌食与家长吸烟有关：

青春期的学生身体发育还未健全，抵抗尼古丁的侵害能力还很低，家长吸烟，小孩被动吸烟，烟雾中有害物质残留体内很难排除。尤其小孩进食时，家长吸烟，会使小孩发生恶心不适，一旦这种恶心不适与某种食物联系起来，便产生条件反射，拒绝吃某种食物，时间一长就形成了厌食。

其次，学生身高与家长吸烟有关：

另外，家长吸烟影响学生智力发育：

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。

此外，家长吸烟会引起许多小孩呼吸道疾病：

鉴于被动吸烟的危害，我们青少年应该珍惜自己的身体，珍惜自己的年华，拒吸第一支烟，同时做一名宣传使者，建议自己的家长、亲朋戒烟，共同创建无烟环境。

谢谢大家!

同学们：

今年的5月31日是第十九个世界无烟日，尽管全世界都在关注吸烟有害健康这一重大公共卫生问题，但目前全球仍然有十一亿吸烟者，其中有八亿人生活在发展中国家，每年因吸烟死亡的人口近五百万。据以往的资料调查表明，我国现有烟民3亿多人，有63%的男性和4%的女性在吸烟，占世界总吸烟人数的1/4，被动吸烟率高达39.7%，这样算来直接或间接受到烟草危害的共网有7亿人之多。同学们是否知道，吸烟，是一种能导致多种慢性、致死性疾病的不良行为。香烟燃烧时会释放4000多种化学物质，其中有害成分主要有焦油、一氧化碳、尼古丁和刺激性烟雾。烟雾中的有害物质，可在几年和几十年里缓慢破坏肌体组织，引起支气管炎、肺气肿、心脑血管病和肺癌等疾病。据统计，吸烟的人60岁以后患肺部疾病的比例为47%，而不吸烟的人60岁以后患肺部疾病的比例仅为4%，这是一个触目惊心的数字。曾有人计算过，吸一只烟的代价是付出宝贵生命的两分钟。吸烟危害健康已为大量的科学研究所证实，其危害，已到了不可等闲视之的地步。

如今我国吸烟族年龄已日趋年轻化，青少年在其中占了很大的比例。1992年4月至6月，根据山东临沂地区教育部门对沂蒙山地区3667名中学生中吸烟情况的调查，其总吸烟率为24.46%，男生吸烟率为42.5%，女生吸烟率为7.3%。男女生吸烟率均随年龄增长而提高。他们中出于好奇和好玩而吸烟者占59.7%。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。3月，在教育部修订的《中学生日常行为规范》中明确规定中学生要做到“珍爱生命，不吸烟，不喝网酒，不滥用药物，拒绝”。据此，许多中小学校都拿出了相应的措施严禁学生吸烟，并给以适当的处罚。

就我们学校来说，虽然学校三令五申禁止吸烟，但我们有的同学甚至还有个别女同学仍然我行我素，躲在厕所里，躲在寝室里，躲在楼道的阴暗角落里，偷偷摸摸，胆战心惊地过过烟瘾。如果到了学校外面，有些同学就更加嚣张了，吞云吐雾，谈笑风生，如入无人之境，好一副帅哥酷男之状，但我想提醒你们别忘了，当你沉醉于吸烟之“酷”时，是要付出生命的代价的。

同学们，人的生命只有一次，是父母的给予和上苍的恩赐，拥有生命本身就是一种幸福。但人的生命又是短暂的，古人云：“人生处一世，去若朝露唏”，人的价值就在于使短暂的生命永恒。如果你渴望健康和美丽，就请珍爱生命中的每一天，只有用心去感悟和体会人生，你才会真正懂得生命的美丽。

同学们、老师们：

大家中午好!今天我讲座的题目是：青少年应远离烟草的危害。

据日前中国吸烟与健康协会的有关数据显示：我国吸烟人口呈低龄化，青少年吸烟率上升，吸烟人数达5000万。吸烟的危害很多，这已是公认的。世界卫生组织192个成员已在20xx年5月31日一致签署了一个为全球减少烟草使用、降低烟草危害和死亡的世界性公约。我国的青少年吸烟情况是严重的，在世界上处于突出的地位。\"少年难过吸烟关\"，很少有人在25岁以后才开始学吸烟。在庞大的吸烟人口背后，我国吸烟人群年轻化趋势开始加剧，与20世纪80年代相比，开始吸烟的平均年龄由224岁降为197岁。通常，开始吸烟的年龄在15岁以下。据统计，目前我国9-12岁小学生约有10%-15%吸烟;12-15岁的初中生约有35%以上的吸烟;16岁以上的高中生、大学生吸烟者则占75%。“小烟民”队伍正在日益“壮大”，那么是什么原因造成青少年过早地接触香烟，染上烟瘾的呢?专家指出，青少年吸烟是多方面原因促成的，其中青少年对吸烟的危害性认识不足是最主要的一个原因。很多青少年在刚开始吸烟时有些是由于好奇，还有一些是受同伴影响。同时，青少年对于吸烟的危害基本不考虑，他们觉得吸烟的成年人身体照样健康，因而也很不在乎地吸起烟来。另外，社会对青少年吸烟监管力度不严，也是促成他们敢于过早接触香烟的重要原因。

专家呼吁：让青少年远离烟草危害。

吸烟的害处很多，它不但吞噬吸烟者的健康和生命，还会污染空气，危害别人。这要从以下五个方面来讲：

一、吸烟易导致肺部疾病。香烟燃烧时释放4000多种化学物质，其中有害成分主要有焦油、一氧化碳、尼古丁和刺激性烟雾。焦油对口腔、喉部、气管、肺部均有损害。据统计，吸烟的人60岁以后患肺部疾病的比例为47%，而不吸烟的人60岁以后患肺部疾病的比例仅为4%，这是一个触目惊心的数字。

二、吸烟易患心血管疾病。香烟中的一氧化碳使血液中的氧气含量减少，可使肾上腺素分泌增加，引起心跳加快，心脏负荷加重，影响血液循环而导致高血压、心脏病、中风等。

三、吸烟可引起癌症。据统计，吸烟与口腔癌、鼻烟癌、肺癌、胃癌、肠癌、膀胱癌、乳腺癌等有关。吸烟还损伤人的免疫功能，为什么吸烟的人容易感冒，是因为人体的淋巴细胞象卫兵一样保卫人体不受侵害，而吸烟会导致淋巴细胞活性降低，导致癌症。

四、吸烟还会导致骨质疏松，更年期提早来临。吸烟可使男性丧失性功能和生育能力。孕妇吸烟可导致胎儿早产及体重不足、流产机率增高。吸烟使牙齿变黄，容易口臭。

五、吸烟使人的注意力受到影响。有的人认为吸烟可以提神、消除疲劳、触发灵感，这都是毫无科学道理的。实验证明，吸烟严重影响人的智力、记忆力，从而降低工作和学习的效率。为什么会出现这种情况呢?因为香烟中尼古丁进入体内刺激植物神经系统，引起血管痉挛，影响大脑皮层的神经活动，使人的智力减退。

有一个16岁的少年得了肺癌，小小年纪的中学生怎么会得这种要命的疾病呢?原来，他是个烟民，吸烟史已有两年多，从偷偷地吸到公开吸，直到一个月需要吸3条香烟。据肿瘤专家介绍，吸烟时，烟雾大部分经气管、支气管进入肺里，小部分随唾液进入消化道。烟中有害物质部分留在肺里，部分进入血液循环，流向全身。在致癌物和促癌物协同作用下，正常细胞受到损伤，变成癌细胞。年龄越小，人体细胞对致癌物越敏感，吸烟危害就越大。这位青少年之所以患癌，是他过早、过多吸烟与其他促癌因素协同作用的结果。如今，经过医生精湛的手术而死里逃生的他不仅表示\"再也不吸烟了\"，而且准备劝说他的同学、朋友也赶快戒烟。

那青少年应该如何远离香烟呢?

一、青少年应提高认识，抵御诱惑，不要主动购烟。

二、禁止向未成年人售烟。商业部门和个体烟贩应该遵照国家相关的法律规定，不要向青少年出售香烟。

三、无烟环境的创造更需要家长和学校的支持。因此有关社会学专家建议，学校和家长应该联手为青少年禁烟努力。一方面，学校应该加强对学生的思想道德的教育，大力宣传吸烟的害处，并且严肃整治在学校吸烟的行为，让学生们尽量减少和香烟接触的机会。而另一方面，家长也要密切观察孩子的变化，一旦发现孩子吸烟，要耐心、积极地进行引导。而家长更要以身作则，为孩子表率，尽量戒烟或在孩子面前少抽烟。

正在吸烟的青少年们，我想要告诉你们的是，如果你们还不觉悟的话，那就会和那个16岁的花季少年一样，最终导致癌症之神的来临，但都不会那么幸运，晚戒不如早戒，远离香烟是对的，决不能轻易让烟雾里的尼古丁来损害你们的学习能力。让我们在这人生的黄金时间，一起远离烟草的危害，努力学习，做一个对社会、对家庭有用的人才吧!

**世界无烟日演讲稿小学生篇三**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

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？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。

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。

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！

**世界无烟日演讲稿小学生篇四**

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处上演，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!

**世界无烟日演讲稿小学生篇五**

各位老师同学，大家好!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，世界无烟日演讲稿。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，一九八九年，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。邓公是“一国两制”的首创者，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。如果当年邓公能去，港人该是多么开心，现在只能成了永远都不能弥补的遗憾，演讲稿《世界无烟日演讲稿》。

美国《基督教教学箴言报》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，指着自己说：‘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energy a nd persistence conquer all things.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。

前人唱，后人和，饭后一支，神仙生活。

错，错，错!

烟如旧，人苦透，咳嗽气喘罪受够。

**世界无烟日演讲稿小学生篇六**

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！

**世界无烟日演讲稿小学生篇七**

你们好！

今年的5月31日是第十九个世界无烟日，尽管全世界都在关注吸烟有害健康这一重大公共卫生问题，但目前全球仍然有十一亿吸烟者，其中有八亿人生活在发展中国家，每年因吸烟死亡的人口近五百万。据以往的资料调查表明，我国现有烟民3亿多人，有63%的男性和4%的女性在吸烟，占世界总吸烟人数的1/4，被动吸烟率高达39.7%，这样算来直接或间接受到烟草危害的共网有7亿人之多。同学们是否知道，吸烟，是一种能导致多种慢性、致死性疾病的不良行为。香烟燃烧时会释放4000多种化学物质，其中有害成分主要有焦油、一氧化碳、尼古丁和刺激性烟雾。烟雾中的有害物质，可在几年和几十年里缓慢破坏肌体组织，引起支气管炎、肺气肿、心脑血管病和肺癌等疾病。据统计，吸烟的人60岁以后患肺部疾病的比例为47%，而不吸烟的人60岁以后患肺部疾病的比例仅为4%，这是一个触目惊心的数字。曾有人计算过，吸一只烟的代价是付出宝贵生命的两分钟。吸烟危害健康已为大量的科学研究所证实，其危害，已到了不可等闲视之的地步。

如今我国吸烟族年龄已日趋年轻化，青少年在其中占了很大的比例。1992年4月至6月，根据山东临沂地区教育部门对沂蒙山地区3667名中学生中吸烟情况的调查，其总吸烟率为24.46%，男生吸烟率为42.5%，女生吸烟率为7.3%。男女生吸烟率均随年龄增长而提高。他们中出于好奇和好玩而吸烟者占59.7%。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。3月，在教育部修订的《中学生日常行为规范》中明确规定中学生要做到“珍爱生命，不吸烟，不喝网酒，不滥用药物，拒绝毒品”。据此，许多中小学校都拿出了相应的措施严禁学生吸烟，并给以适当的处罚。

就我们学校来说，虽然学校三令五申禁止吸烟，但我们有的同学甚至还有个别女同学仍然我行我素，躲在厕所里，躲在寝室里，躲在楼道的阴暗角落里，偷偷摸摸，胆战心惊地过过烟瘾。如果到了学校外面，有些同学就更加嚣张了，吞云吐雾，谈笑风生，如入无人之境，好一副帅哥酷男之状，但我想提醒你们别忘了，当你沉醉于吸烟之“酷”时，是要付出生命的代价的。

同学们，人的生命只有一次，是父母的给予和上苍的恩赐，拥有生命本身就是一种幸福。但人的生命又是短暂的，古人云：“人生处一世，去若朝露唏”，人的价值就在于使短暂的生命永恒。如果你渴望健康和美丽，就请珍爱生命中的每一天，只有用心去感悟和体会人生，你才会真正懂得生命的美丽。

**世界无烟日演讲稿小学生篇八**

同学们，老师们，大家早上好，我今天演讲的题目是《远离烟草，珍爱生命》。

同学们，你们知道5月31日是什么日子吗?是世界无烟日。

同学们，你知道吸烟对人体的危害吗?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，点燃香烟时产生约5000种化合物，都是导致癌症的元凶。

世界卫生组织发表的一项声明中指出:“如今烟草已经成为全球第二大杀手。

吸烟所产生破坏比非典和海啸还要严重。

我国世界上最大香烟生产国，也是最大香烟消费国。

全世界三分之一以上香烟由中国人一口一口吸掉。

而在我国烟民中，青少年又占了很大一部分。

因为青少年正处于身体迅速成长发育阶段，身体各器官系统还没有发育成熟，对各种有毒物质抵抗力不强，受烟雾毒害也就更深。

为此，我国政府提出了在今后25年中，将我国烟民总数减少1.1亿总体目标。

为了积极响应政府号召，更为了我们自己的健康，我们呼吁，全体同学远离烟草，珍爱生命。

各位老师、同学们:

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二十五个世界无烟日。

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二十个世界无烟日活动。

2024年世界无烟日主题是“xxx”，旨在提高公众对被动吸烟和环境烟草烟雾危害的认识，号召公众积极参与创建无烟环境，营造健康清新的工作环境和公共环境，免除吸烟和被动吸烟给人类带来的健康危害。

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世界无烟日演讲稿4篇世界无烟日演讲稿4篇。

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。

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要从青少年学生抓起。

让我们一起努力，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!

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?2024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。

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。

聚效

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世界无烟日演讲稿4篇演讲稿。

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。

我的国旗下讲话完毕，谢谢大家!

**世界无烟日演讲稿小学生篇九**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!

我是初二2班的xx，今天我讲话的题目是《杜绝吸烟关爱健康创建无烟校园》。

在人们日益关注健康的今天，“吸烟有害健康”已成为人们的共识，世界卫生组织把每年的5月31日定为“世界无烟日”。

世界卫生组织的研究表明，吸烟会导致癌症，30%的癌症和吸烟有关。每年有近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年每年因吸烟致死的人数有可能达到1000万。目前，全世界每13秒钟有1人死于和烟草有关的疾病，我国每年约有200万人死于与吸烟有关的疾病。

据研究：一支香烟里含尼古丁可毒死一支老鼠，而一包香烟中尼古丁可能毒死一头牛。每天吸一包烟相当于吸入50---70毫克尼古丁，如果一次性服用这些量足以置人于死地。

吸烟有害健康已成为全世界的共识，而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。由于青少年正处于发育成长期，身体各系统和器官的\'发育尚不完善，抵抗力弱，吸烟对骨骼发育、神经系统、呼吸系统等均有一定程度的影响。烟草中的大量尼古丁对脑神经也有毒害，它会使学生记忆力减退、精神不振、学习成绩下降。更为重要的是吸烟一旦成瘾，就形成神经依赖，一时很难戒除。

不仅如此，青少年吸烟还可能养成不良的生活习惯，诱发不良行为。许多研究资料都表明，青少年一旦染上吸烟的不良习惯，就会吸烟上瘾严重者甚至发展到吸毒，从而引发偷窃、抢劫等违法犯罪行为以至于身陷监狱。

吸烟“百害而无一利”，影响健康，缩短寿命。其实我们每天还有很多人都在被动吸烟，被动吸烟俗称二手烟，危害更大。因此，我们除了洁身自好以外，还要自觉抵制和劝诫他人。对家人、对公共场所吸烟的人，我们应当适时予以提醒，使之尽量克制，从而减少吸烟，也减少被动吸烟。

21世纪应该是一个文明健康的世纪，我们要携手共同创建一个洁净健康的环境。为此我们倡议：

1.“拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代”

2.鼓励和监督身边的亲人、朋友戒烟。

让我们一起努力，为创建无烟校园、创建文明校园贡献我们的力量!

高考即将来临，祝高三学长们放松心情，去迎接挑战，在高考中发挥出自己的水平。祝你们金榜题名，考上自己理想的大学!相信你们是最出色的。

**世界无烟日演讲稿小学生篇十**

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”。

**世界无烟日演讲稿小学生篇十一**

我今天所讲的主题是：吸烟有害健康!

烟碱(nicotine)是烟草中的主要成分之一，具有很强的毒性。

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。

**世界无烟日演讲稿小学生篇十二**

各位老师、各位同学：

上午好!今天我在国旗下讲话的题目是《创建无烟学校，构建和谐校园》。

细胞，导致记忆力衰退，头痛，失眠等。世界卫生组织报道：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;中国每天约有20xx人因吸烟而致病死亡，每年近80万。近年来，吸烟危害同癌症、艾滋病被列为危害人类健康的三大敌人。以上的数据触目惊心，我们呼吁：请珍爱生命，远离香烟!

为贯彻落实《江苏省教育厅省卫生厅关于进一步加强全省学校控烟工作的意见》，响应市、区教育局关于开展创建无烟学校的通知精神，为进一步保护师生的身心健康，努力营造一个无烟、清洁、健康的学习，工作和生活环境。在此我们特向全体师生发出创建“无烟学校”倡议：

一、从自我做起，自觉拒绝烟草，树立吸烟危害自己及他人健康的`理念，养成良好的健康卫生习惯和文明生活方式。

二、从校园做起，学校教职员工要以身作则，带头不吸烟，积极帮助身边吸烟的同事、同学戒烟、禁烟，倡导并形成人人能主动规劝他人、老师和家长戒烟、禁烟的良好习惯，推行无烟办公室、无烟教室、无烟宿舍，共同携手创建无烟校园，营造健康、和谐的校园环境。

三、从家庭做起，主动向亲友宣传吸烟的危害，把无烟学校的精神带回家，创建和谐文明的无烟家庭。

**世界无烟日演讲稿小学生篇十三**

尊敬的老师，亲爱的.同学们：

大家好!

吸烟对身体有极大的危害，每天因为吸烟死的人数就有不少，现在，不但大人吸烟，有的小孩也开始吸烟，先是模仿，后来有好奇心，然后一吸烟，就上瘾了，还想吸第2口，有的好学生，被一些坏孩子带坏了，也去吸烟，最后上课不发言，下课作业也完成不了，最后变成了差等生。

拒绝吸烟演讲稿配图

在家里，有些家长也吸烟，但是家里的人不喜欢眼味，一闻就不舒服，所以，请家族不要吸烟，不要为了自己的一次舒服，让家里的人难受!

学生吸烟，最初应该是那些逃学，或者不好好学习，不好好写作业，但是爱骂人，这类学生应该注意，因为这类学生最可能吸烟!

在此我推荐：吸烟有害健康，请大家不要吸烟!

**世界无烟日演讲稿小学生篇十四**

老师、同学们：

大家好!

我演讲的主题是“吸烟”，但我不想用烟盒上的“吸烟有害健康”来劝诫你，毕竟身体是你的，如果自己都不爱自己，又有什么理由来要求别人爱你?但你还记得史校长对我们提出的“公共精神”那个词吗?你只是应该知道，吸烟不止有害你的健康，更有害他人的健康，在卫生间、宿舍等公共场所吸烟的你，可曾考虑过他人的感受?“爱人者，人恒爱之”。

而提到“吸烟”这个主题，我的内心有些复杂，因为曾经作为学生的我，也尝试过吸烟。

反问自己，为什么高中时候即便学校明令禁止，却还是想去尝试，我给自己找出了如下几条理由，但回想当初那个幼稚的自己，真是觉得有几分滑稽：

1、也许就是喜欢烟草的味道(似乎听起来还有点文艺)，但在学校，烟草的味道通常都出现在厕所里……而这样的.品味还真是有些怪异。

2、可能是觉得点烟、吸烟的动作很帅，会增加个人魅力。但效果却适得其反：如果一个才华横溢的诗人吞云吐雾，会被人们称之为是“放荡不羁”的话，那回想当初，手夹烟卷的自己，那气质可能更像个地痞。

3、或许是因为周围的小伙伴们都在抽烟，我不抽的话，会显得我很“不合群”。但你知道吗?担心自己“不合群”，不过是自卑的表现而已，想将懦弱的自己掩藏在集体的光环之下，以为那样，便可遮风避雨。殊不知，最精彩的“不合群”，便是“鹤立鸡群”。你的戎装铠甲，不应当是退缩在众人光环之下，而应该，是内心的强大!

那个曾经的“我”，也许就正是现在的你。谢谢!

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn