# 最新世界无烟日演讲稿(实用11篇)

来源：网络 作者：梦里寻梅 更新时间：2024-06-07

*演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编...*

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**世界无烟日演讲稿篇一**

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。

**世界无烟日演讲稿篇二**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天我国旗下讲话的题目是《珍爱生命远离烟草》

5月31日是世界卫生组织发起的第30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！

**世界无烟日演讲稿篇三**

老师们：

同学们大家好！

今日是5月31日，你们知道今日是什么日子吗？今日是“世界无烟日”。今日我国旗下讲话的题目是吸烟有害健康，远离香烟！

我叫香烟，世界上无人不知无人不晓，而且大家都特殊喜爱我。尤其是男士，许多人是我的“粉丝”。据统计，世界上约13亿人热衷于我，在中国也许也有3.5亿！也可以说全世界每3个吸烟人中就有一个中国人，中国是世界第一烟草大国，烟草产销量均居世界首位。你们别看我长得小，看起来微不足道，可我的本事可大了！告知你们吧，我体内有4000多种化合物。怎么，你不信任？不是我自吹自擂，我们香烟个个都是最棒的，假如吸上一支，就会吸入几十个亿颗粒，立刻就会精神抖擞。不过，你们吸入的颗粒中含有尼古丁、焦油、氨、苯等致癌物，其中焦油含有几十种致癌物。

听科学家说，一支香烟中的尼古丁就可以毒死一只小白鼠呢！也许是我太放纵的原因，世界卫生组织特地对我进行了调查，据称全球每6.5秒就有一人因吸入我而失去生命，每年约500万人死于和我有关的疾病，还说我已成为继高血压之后的其次号杀手，有80%的肿瘤，75%的慢性堵塞性疾病和25%的冠心病都与我有关我真的没想到我会给我的“粉丝”带来这样大的损害。我自己听了都有一种心惊肉跳的感觉。也许是由于我太伤人了，人们便把5月31日定为“世界无烟日”。

虽然我有些不快乐，但看看我的劣迹还是打算保持缄默了。同学们，听了香烟的自我介绍，不知道你们有什么感受，我想，你们肯定和我一样，有一种毛骨悚然的感觉。看看你们四周有多少烟民吧。见面的时候，他们会热忱地敬烟，一脸有福同享的表情——他们把这些含有毒物的烟雾当作一种交际工具，悠哉悠哉地享受着有烟的生活，可他们不曾想到，在他们享乐的同时，他的家人，他的伴侣，还有一些无辜的人都受着烟雾的侵害。在通风不好的\'室内吸上两支烟，室内的空气污染就要比室外高出20倍。烟可不是一个好东西。同学们，从今日开头，将“烟的自述”讲给身边的烟民们听，帮他们丢掉小小一支烟，重新拥有健康的身体！同学们，听完了香烟的自述盼望你能对家人和身边吸烟的人进行劝阻，劝阻他们不吸烟。做一个健康的人。

我的讲话完了。

感谢大家！

**世界无烟日演讲稿篇四**

吸烟，在当今社会是一个极为常见的现象。尽管大家都心知肚明，吸烟危害健康，百害而无一利，遗憾的是，依然有那么多人难以抵挡烟草的诱惑。

日前，中国疾控中心发布的《中国青少年烟草调查报告》显示，我国13—15岁在校初中学生吸烟率为6.4%，其中男生吸烟的占10.6%。这是我国首个具有全国代表性的青少年烟草调查国家报告，也是全球青少年烟草调查史上进行的最大规模的调查活动。

近年来，青少年吸烟率上升，烟民趋于低龄化，已并非新闻。多年来社会各界也一直呼吁要严格遏制这一态势，可惜效果不佳，没有取得明显的成效。当一张张纯真的面孔吞云吐雾，沦为新一代烟民的时候。人们不禁要问：现在的孩子怎么了?我们常说，少年智则国智，少年强则国强。难道祖国的伟大复兴就靠这些年轻的烟民吗?其实，我们首先要做的并不是一味地责怪孩子，重要的是冷静下来好好想想，孩子为什么抽了“第一口烟”。究其原因，好奇之外，40部电影，65%有吸烟镜头，30部电视剧，83.33%也有吸烟的画面。

这样的数据是不是让人忧心忡忡，再看看我们的周边，情况一样不容乐观。校门口、居民楼零售烟摊近在咫尺，网络购烟轻松快捷不设门槛……不论学校、生活还是网络上的虚拟空间，烟草的诱惑无处不在。作为涉世未深的孩子，面对周遭充斥的烟草信息，会受到怎样的影响可想而知。他们对烟草的危害一知半解，对烟草的尝试在蠢蠢欲动，终于从最初的新奇变成了最终的放纵，从此沉溺其中，一发不可收拾。

早有专家指出，正在成长发育的的青少年，各系统和器官的发育尚不完善，抵抗力很弱，吸烟会让他们比成人更易吸收到有毒物质，从而对骨骼发育、神经系统、呼吸系统及生殖系统造成不同程度的影响。吸烟会使青少年学生记忆力减退，精神萎麻不振，学习成绩下降，甚至会助长他们追求享乐的生活态度，更有甚者会为了弄到烟钱而走上违法犯罪的道路。

这些还不是全部。即使是不吸烟的儿童也一样正在承受二手烟的侵害，目前这个数据在我国高达1.8亿。让人惊心的是，吸“二手烟”的危害几乎等同于吸烟。每年因二手烟雾造成的死亡的`人群中31%是儿童。

对于烟草的话题，早已是老生常谈，我们已经说得太多太滥了。烟草对健康的危害也是人尽皆知的一个健康常识。当你夹着烟卷吐出烟圈的时候，别忘了身边还有这样的群体——儿童，别忽视了你的行为将会给孩子造成怎样的影响。

许多家长，为了孩子吃什么更健康而劳心费神，为了孩子上哪个学校更有利于成长而四处奔走，为了给孩子创造良好的生活环境而奋力打拼。但是，首先要做的应该是为了孩子的健康把手里的烟熄掉。这是一个简单的小动作，却有着大大的意义和价值。

每年的5月31日是世界无烟日。选择儿童节前夕的这一天作为无烟日，对于我们而言是不是一种特别的提醒，提醒作为成年人的我们，有责任有义务给孩子创造一个绿色、无烟、健康的成长环境。

为了孩子，请让“烟”消云散，还孩子一片无烟的天空。

**世界无烟日演讲稿篇五**

各位老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

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。

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！

谢谢大家！

**世界无烟日演讲稿篇六**

友爱的老师、同学们：

大家好！

吸烟已经成为我们青少年生活中常见的现象。信任大家都知道烟草的危害，香烟是世界上最严峻的公共卫生问题之一，也是危害人类健康的一个危急因素。

目前超过13亿人在吸烟，每年造成近500万人死亡。为此联合国世界卫生组织建议将5月31日作为第一个世界无烟日，每年开展这个活动，目的是为了警醒吸烟有害健康，呼吁人们放弃吸烟，制造一个健康的生活环境。

“烟草现在是世界其次大杀手”，世界卫生组织在一份声明中说。吸烟造成的危害比非典更严峻。假如照目前的\'趋势连续下去，到20xx年，吸烟每年将导致1000万人过早死亡。

既然烟草有如此可怕的危害，为什么那么多人吸烟呢？分析的主要缘由有两个：第一，烟草中含有的尼古丁简单上瘾，使人依靠它，不易戒除；另一个缘由是，大多数人还没有把吸烟看作是一种有害于他人和自己的丑陋恶习。

相反，他们认为这是一个特别有尊严和聪慧的事。因此，吸烟人口就像滚雪球一样越滚越大，越来越依靠它。

吸烟不仅在社会上广泛认为是对身体有害的事情，而且是一种浪费和昂贵的消费，是现阶段虚荣心强的青年人追求的潮流。觉得所谓吸出品牌，就能吸引异性目光，说白了就是耍酷。

但是你没有想过你的父母，为了一个家庭的生计，他们工作多么努力！为你需要舍命赚多少钱啊！

吸烟患者大多有不良的健康习惯，如随便咳嗽、随地吐痰等，会影响城市文明，破坏环境卫生，传播病毒，造成不良行为习惯。

青少年吸烟的危害比想象中还要大，不仅会导致许多疾病，还会影响骨骼生长，这是由于青少年正处于快速进展阶段，身体各个器官系统还不成熟，难易反抗各种有毒物质，烟毒是更深层次的破坏，它甚至可以导致过早年轻。

吸烟还可能导致青少年形成不良习惯，诱发不良行为，甚至导致犯罪。

为了我们自己的健康，为了祖国的将来，我们呼吁青少年自觉远离香烟，并劝告吸烟的伴侣和亲人们尽量戒烟，究竟，没有烟的空气会更清爽，没有烟的人生会更绚烂！

感谢大家！

**世界无烟日演讲稿篇七**

尊敬的各位老师，同学们：

大家早上好！

很荣幸能够站在国旗下为大家带来关于无烟日的演讲，希望大家都不要做一个危害大家健康的人。

烟，对人的肺、心脏等人的内脏造成十分严重的危害，严重一点甚至会导致死亡。由此可见烟对人的危害有大了吧！当然烟对于我们这些十二岁左右的青少年更是像“手榴弹的脾气——一拉就火”。

据我所知烟里有一种害人不浅的一种化学元素——尼古丁。一包香烟大概有50到100毫升的尼古丁，要是一下子服用这么多尼古丁，那么后果不堪设想。但是千万别造成以为只要一次性不吸那么多就没事的错误思想，要知道烟是毒品，它更海洛因、x毒一样能一下子将毒素在短短的十秒钟之内深入大脑，使人像“十字路口迷了路——分不清东南西北”，导致“上瘾”，再也无法自拔。唉，正可为“一失足成千古恨”哪！

烟这种东西在市场得到畅销也不能烟贩子，我倒是要在这批评那些吸烟者不能控制住自己的烟瘾，自己主动走进了小店，掏腰包，简直就是“爱烟如命”我真的不懂烟这种可致人死地的东西有什么好吸的？也许他们也就是由于一时的.糊涂而断送了他（她）的前途。

现在有许多学校都在墙壁上贴了“不准吸烟”的公告。我觉得的这种做法很正确。我曾在网上看到我国20xx年竟然有约摸六万的青少年吸烟，这数字令人听了不由感到无比震撼，甚至有点伤感。

因为有许多吸烟少年都是受了吸“二手烟”而染上烟瘾的；不过现在好了，我们的学校、其他学校都及社会的公共场所到处都在宣传戒烟，不吸烟，美国、中国等其他国家都设定每年的五月十二日为“世界无烟日”。

也许你会说有的香烟听说某某香烟是无毒的，这烟种能吸吧。我倒不同意这说法，现在有些不法商人会为了赚钱而欺骗消费者。所以最好还是不要吸烟的好，在前文我已经说过了烟想“迷魂汤，一点就上瘾”，要是你吸烟已成惰性，你必须去尝试戒烟了，不然非让你吸得面黄肌瘦、倾家荡产不可，但是到那时已经晚，要知道世上可没“后悔药”哦！

虽然社会上有许多人吸烟，但我感到一丝欣慰的是我们家是无烟家庭。

我期望世上这样的家庭能有更多；让我们这些祖国未来的花朵能生活在无烟的环境里，让世界更美好。

我的演讲完毕，谢谢大家

**世界无烟日演讲稿篇八**

各位领导、老师、同学们：

大家早上好！

正是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。

**世界无烟日演讲稿篇九**

各位老师、同学们：

大家上午好！我是504班的，今天，我国旗下演讲的话题是世界无烟日，让吸烟远离世界!

下周六，就是5月31日，大家知道那是个什么日子吗对，世界无烟日。在这个日子里，我们都要告诫身边的大人不要抽烟，这样，既保护了自己的健康，又为他人创造了一个良好的环境。

相信每个同学都知道，烟草危害是当今世界上最严重的公共问题之一，也是人类健康所面临的最大危险因素。我先来给大家读一组数据吧，据统计，目前全球烟民人数达13亿人，每年因吸烟致死近500万人，而据研究，一支香烟里含尼古丁可毒死一只老鼠，而约一包香烟中的尼古丁能毒死一头牛。每天吸一包烟，相当于吸入了50——70毫克的尼古拉，再加上点燃香烟时产生的约5000种化学成分，足以让人得癌，严重的话，会致人于死地。

少年强则国强,少年弱则国弱。为了摘掉烟草大国的帽子,为了下一代的健康成长,我们要大声呐喊：请别再吸烟了!

谢谢大家!

**世界无烟日演讲稿篇十**

各位老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

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。

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！

谢谢大家！

**世界无烟日演讲稿篇十一**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!我是初二2班的xxx，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。

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