

# 世界无烟日班会心得体会 世界无烟日广播 (通用8篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 世界无烟日班会心得体会篇一

有关医学研究表明，吸烟是心脑血管疾病、癌症、慢性阻塞性肺病等多种疾患的行为危害因素，吸烟已成为继高血压之后的第二号全球杀手。据统计，全球每年有500万人死于与吸烟有关的疾病，如果不加控制，这一数字到20xx年时将达到1000万。有资料表明，长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高10倍至20倍，喉癌发病率高6至10倍，冠心病发病率高2至3倍，循环系统发病率高3倍，气管类发病率高2至8倍。被动吸烟的危害更大，每天平均1小时的被动吸烟就足以破坏动脉血管。一些与吸烟者共同生活的女性，患肺癌的几率比常人多出6倍。目前全球有13亿烟民，其中9亿人在发展中国家。吸烟者的人数，特别是青少年烟民的数量越来越多。中国约有3.5亿吸烟者□20xx年，中国男性吸烟率为66%，女性吸烟率为3.08%。中国烟民正趋于低龄化，青少年吸烟人数高达5000万。

与1984年相比□20xx年开始吸烟的年龄提前了4-5岁，其中男性由22岁降至18岁，女性由25岁降至20岁。

分别于1984年、1996年和20xx年进行的三次全国吸烟流行病学调查显示，中国青少年的吸烟率呈上升趋势，目前中国青少年吸烟人数高达5000万。

中国是烟草生产和消费大国，生产和消费均占全球三分之一以上。目前，中国约有3.5亿吸烟者。20xx年，中国男性吸烟率为66%，女性吸烟率为3.08%。与1996年相比，尽管吸烟率略有下降，但是随着中国总人口的增加，吸烟人数仍然增加了3000万。

调查还显示，在中国被动吸烟的主要受害者是妇女和儿童，尽管她们自己并不吸烟，但经常在家庭、公共场所遭受他人吸烟的危害。55%的15岁以上女性每天都遭受被动吸烟的危害。儿童由于缺乏自我保护能力，被动吸烟情况更为严重。

据卫生部疾病控制局副局长孔灵芝介绍，吸烟是造成多种慢性病的重要因素之一。20xx年中国由吸烟导致的死亡人数近100万，超过艾滋病、结核、交通事故以及自杀死亡人数的总和，占全部死亡人数的12%。如不采取控制措施，预计到20xx年，该比例将上升至33%，死亡人数将达到200万，其中有一半人将在35岁至64岁间死亡。

虽然烟草业一直声称这个行业能够带来就业和税收，对世界经济有很大贡献，但根据世界卫生组织提供的数据，烟草业对经济的贡献远远不够抵消它对家庭开支、公共健康、环境和国民经济等所造成的损失。因此，世界卫生组织将烟草流行作为全球最严重的公共卫生问题列入重点控制领域。20xx年5月，在日内瓦举行的世界卫生大会上，世界卫生组织192个成员国一致通过了第一个限制烟草的全球性条约——《烟草控制框架公约》，为在全球控制烟草危害，共同维护人类健康提供了法律框架。

控制烟草危害是一个具有长期性、艰巨性和复杂性的公共卫生问题。因此，世界卫生组织提出“创建无烟环境”，也是在告诉公众，吸烟和被动吸烟是人类健康所面临的最大的但又是可以预防的危险因素，公众都有索取享有没有烟草烟雾污染的清洁空气的权利。只有“创建并享有100%无烟环境”，才能更好地保护人们免受烟草烟雾的危害。20xx年2月发布的

《世界卫生组织全球烟草流行报告》显示，烟草是人类健康所面临的最大且又可以预防的危险因素，也是按其生产说明使用却导致高达50%吸食者死亡的唯一消费品。20世纪烟草流行导致全球1亿人死亡，如果各国政府不采取有力措施，这个数字将在21世纪变成10亿，而且80%发生在发展中国家。全世界只有5%的人生活在完全禁止烟草广告、促销和赞助的国家，10亿青少年中的85%生活在发展中国家。烟草业的广告和促销活动，能诱惑青少年吸烟。青少年一旦尝试了烟草这一高度成瘾的产品，很容易造成终身烟草依赖。广泛禁止烟草广告和促销，杜绝烟草行业对任何赛事或活动的赞助，是保护青少年不受烟草危害的最有效途径之一。

中国有3亿多人吸烟，约占全球吸烟总人数的三分之一。20xx年的调查报告显示，我国15岁以上男女学生的现在吸烟率分别为22.4%和39%。20xx年，男性教师吸烟率高达48.4%，既给儿童青少年造成了不良影响，又为学校控烟工作增加了难度。健康是人全面发展的基础，关系千家万户的幸福。儿童、青少年是国家的未来，为进一步做好控烟履约工作，提高全社会对吸烟危害的认识，保护未成年人。

## 世界无烟日班会心得体会篇二

烟草是生长在南美洲的一种野生植物，最初印第安人将烟叶口嚼或做成卷烟吸吮。烟草在全球盛行了200多年，直到20世纪，人类才开始认识到烟草对人类的危害。1977年，美国癌肿协会首先提出了控制吸烟的一种宣传教育方式——无烟日。这天，在美国全国范围内进行“吸烟危害健康”的宣传，劝阻吸烟者在当天不吸烟，商店停售烟草制品一天。美国把每年11月第3周的星期四定为本国的无烟日。以后，英国、马来西亚、香港等国家和地区也相继制定了无烟日。

目前全球吸烟人数约为11亿，估计到2025年这一数字将达到13亿至17亿。现在每年死于吸烟及其相关疾病的人数达490

万，每年支出的医疗费和造成的经济损失超过2000亿美元。烟草造成人的死亡和人患疾病的数量有据可查，但是它在导致贫困增长方面的作用却没有引起人们的足够重视。全世界有75%的吸烟者分布在发展中国家，他们用于购买香烟的家庭开支通常非常高，浪费了本该用于营养、教育等必须开支的有限家庭资源。烟草种植还危害环境。烟草作物攫取土壤营养，所使用的化肥和杀虫剂造成污染，烤烟需大量消耗森林资源等。最新研究表明，各烟草种植国近5%的森林砍伐与烟草加工有关。

## 世界无烟日班会心得体会篇三

1、认识禁烟标志，大胆根据已有经验讲述禁烟的危害。

2、积极讨论各种禁烟的办法，感受禁烟的意义。

二、活动准备课件一份(禁烟海报若干) 禁烟标志 收集烟盒若干

三、活动过程(一)、主持人出示禁烟标志，请同学说说自己的原有经验。

1、什么事情发生了?这是什么标志?2、你还在哪些地方看见过这个标志呢?3、这么多地方都有禁烟标志?说明了什么问题?吸烟到底有哪些坏处呢?请你把它画下来。

(二)、同学们分别介绍了香烟的历史、“尼古拉”、“二手烟”等，谈谈一些吸烟的危害及后果。

(三)、明确香烟对身体的坏处，想想禁烟的办法。

1、这里有许多香烟的包装，你知道他们的名字吗?多少钱一包?

2、如果把这些钱省下来，可以做哪些有意义的事呢？

3、你周围有人抽烟吗？你喜欢他们抽烟吗？

4、那想什么办法让他们不要抽烟呢？让他们戒烟呢？

(四)、倡议：从现在做起，从身边做起，让我们一起来禁烟！

被动吸烟，你愿意吗？吸烟，有害健康，人人皆知。我国的吸烟率在下降，但吸烟量在增加，吸烟严重程度在提高。香烟中含有焦油、尼古丁、一氧化碳等危险化学物质，会使人的寿命缩短。而并不吸烟的人，但长时间和吸烟者呆在一起，吸进了大量的香烟烟雾，导致被动吸烟。这其实是和吸烟的性质是一样的，也会引来各种疾病。大部分同学的爸爸都有吸烟的习惯。在家里，也许是因为妻子、孩子的督促，一般不吸烟。即使忍不住，也只在阳台上抽上几口。这是为了不让孩子因自己的影响而被动吸烟。

可是在公共场所，他们也许就不一样了。你看在舞厅、卡拉ok厅等密封的场所，到处都能见到人们大口大口的吸着烟，到处都弥漫着一股浓重的烟草味。尽管贴着“禁烟标志”。在公园、草坪上，人们也都大模大样的抽着烟，变幻着各种姿势。在这种地方，我们也不难看到一些高年级学生装着大人们的样子老练地吸着烟。是呀，现在吸烟也在趋向小龄化。中学生吸烟已不足为奇。其实大部分学生并不是主动买烟的，而是受小贩们的引诱，有的自己抽着烟，表现出味道很好的样子，使学生们也馋得直流口水，迫不急待的想买来抽抽。有的以“买三送一”来引诱一些爱贪小便宜的人来买。还有的就是在朋友的“介绍”下开始抽的。

也许本身并不想抽，也知道抽烟是有害身体健康的，可身边有那么多同学都在抽，看他们的样子好酷啊，于是学着也抽起了烟。初尝一小口，没感觉；抽完一支，蛮好玩；抽完一包，挺有趣。往往就是这样，慢慢地抽烟上了瘾。有句话说得好：

吸烟就是慢性自杀。我倒要问一问：难道你想毁在自己手里？难道你想在一口一口的烟中度过自己短暂的生命？难道你愿这害人的烟雾缠绕着你吗？大家肯定都不想这样。那么，来，我们一起来禁烟吧！禁烟，靠的是大家，靠的是自己，从我做起。不但自己要抵挡外界的诱惑，还要劝身边的人戒烟。特别是我们小学生，更应该远离烟草，这样才能健康地成长。来吧，让我们一起来创造一个无烟的环境吧！

(五)、欣赏禁烟海报，来理解其中含义。不仅我们反对抽烟，世界上许多人都想赶走香烟，每年的5月31号就是世界无烟日。他们设计了许多海报，贴在人们经过的地方，提醒人们不要抽烟。我们一起来看一看。

## 世界无烟日班会心得体会篇四

20xx年5月31日是世界卫生组织(who)发起的第xx个世界无烟日。活动目的让孩子们了解吸烟有害自己及家人的健康，吸烟更会污染环境，懂得保护环境就是从身边的点滴做起。

中班组全体师生

幼儿园内

1、认识禁烟标志

2、了解吸烟对身体和环境的危害。

(1)通过故事、图片教育幼儿吸烟对人体的危害

图片上的人长得怎样？他为什么会咳嗽、生病？幼儿将自己调查的资料与大家共享，（有吸烟的人牙、衣服、手指怎样？）

图上的人被什么呛得直流眼泪？阿姨肚子里的小宝宝为什么哭？

加油站为什么发生火灾?知道吸烟容易造成火灾。

### 3、宣传戒烟:

发放宣传单,通过大手牵小手的活动,向家长普及吸烟有害健康的知识。

### 4、绘画“禁止吸烟”标志

指导幼儿每人制作1个“禁止吸烟”的标志带回家里,鼓励幼儿人人争做禁止吸烟的小宣传员。

## 世界无烟日班会心得体会篇五

看,我带来了我最宠爱的三位大将中学生禁烟主题班会:青春的花季,拒绝香烟主题班会。

### 学生2. 尼古丁

我是尼古丁小姐,我的绝技是使用“迷魂大法”只需7.5秒,我就能到达烟民们的大脑,使烟民们感到一种轻柔愉快的感觉,是让人们上瘾的秘密,我的杀伤力也了不得,25支烟中的尼古丁就可以让一头冲劲十足的公牛死于我的红裙之下。

### 学生3. 烟焦油

我是得到师傅真传的烟焦油。我由好几种毒素混合而成。在肺中我会浓缩成一种粘性物质,堵塞你的肺泡,阻碍你的呼吸。

### 学生4. 一氧化碳

我,一氧化碳,我的绝技是偷梁换柱,我能冒充氧气,偷偷登上血液循环的列车,当人的大脑细胞需要氧气时,才发现

被我做了手脚。没有了充足的氧气，人类的大脑将会昏昏沉沉。

学生1. 哈哈，有了这些心爱的大将的辅佐，我对于登上“世界顶级杀手”的宝座，充满了信心。亲爱的朋友，快点加入烟民的行列吧，只要你吸了烟，保管你的身体慢慢会有意想不到的疾病发生。

主持人(男) 哇，这么具有杀伤力，厉害，厉害，佩服，佩服。

主持人(女) 不知道吧!不过不知道也不怪你，接下来，我们再来看看受害最深的肺是怎么说的。

学生5. 肺甲

学生6. 肺乙

我就没你那么幸运了，我是一个伤痕累累的肺。我的主人是一个具有30年烟龄的老烟民，他每天要抽两包烟，大量的烟雾把我熏得黑黑的，我在勉强支撑着，如果他再继续伤害我，我将不得不和他挥泪告别。

主持人(男) 真是不听不知道，一听吓一跳。

主持人(女) 现在，你懂得香烟家族的高手了吧。想必在座的各位也都对香烟家族的成员有所认识了吧。

主持人(男) 真是“听君一席谈，胜读十年书”啊!

主持人(男) 我们的生活本是那样的美好，但是香烟，一种危害极大的物品，却在不断的残害着许许多多的青少年朋友。

## 世界无烟日班会心得体会篇六

20xx年是世界卫生组织(who)发起的第29个世界无烟日，主题是“无烟生活”。烟草危害是当今严重的公共卫生问题之一，烟草中的尼古丁、氰化物、烟焦油、放射性物质、重金属元素等多种有害物质，已成为致癌和引发、恶化多种疾病的罪魁祸首。

一、各部门(单位)要在办公室、会议室等办公场所率先做到全面禁烟，张贴禁烟标志，并通过各种形式积极宣传吸烟有害健康的科学知识。

二、学习烟草危害知识，提高控烟防护意识，做控烟的支持者和参与者。

三、自觉遵守在公共场所禁止吸烟的规定，不在公共场所吸烟，同时对吸烟者进行劝阻。

四、青少年要拒绝吸第一支烟，为健康，为形象，珍惜自己，绝不吸烟。

五、禁止发布烟草广告，禁止向未成年人销售香烟。

六、谢绝第一支香烟，养成健康文明的生活方式，并在家庭和社会中宣传控烟。

七、积极参与“无烟单位”、“无烟学校”、“无烟医院”争创活动，营造主动参与控烟、自觉远离烟草的氛围。

八、工作交往不敬烟，礼尚往来不送烟，鼓励吸烟者早日戒烟。

九、主动学习和传播吸烟危害健康知识，争做控烟工作义务宣传员和劝导员，帮助和鼓励吸烟者戒烟。

十、支持和参与各级政府开展控烟活动，并提出宝贵的意见和建议。

让我们行动起来，拒绝烟草，珍爱生命，减少疾病，引领健康，共创一个没有烟草危害的清新环境与和谐社会！

## 世界无烟日班会心得体会篇七

1. 认识吸烟及吸二手烟对健康的危害。
2. 拒绝吸第一支烟，不成为新烟民。

学生利用图书馆或网络，查找有关吸烟有害的资料。

### 一、导入

1988年4月7日是世界卫生组织成立40周年纪念日，这一天被确定为了第一个世界无烟日，主题是：要烟草还是要健康。在这一天要求世界各国的商店不售烟，所有人此日也不吸烟。此决议受到广大会员国的支持。1989年世界卫生组织决定将每年的5月31日定为世界无烟日，我国也将该日作为我国的无烟日。

### 二、为何禁止青少年吸烟：

(由学生交流发言，可以读自己查找到的资料)

### 三、吸烟的危害

(一)吸烟对精神上的危害：「吸烟的孩子不一定都犯罪，但是犯罪的孩子几乎都吸烟」。由于未成年人无经济来源，为了达到吸烟的目的，他们会想方设法去搞钱，容易诱发盗窃、抢劫等犯罪行为的发生。有些未成年人犯罪，恰恰是从吸第一支烟开始的。未成年人吸烟还容易诱发不良交友，一些学

生三五成群地在一起吸烟，并以此为乐，来对抗家庭、学校、社会的正面教育。此外，吸烟的未成年人还容易被社会上的不法分子利用，走上违法犯罪的道路。

(二)吸烟对身体健康的影响：

学生各抒己见，说说如何劝解大人不吸烟

碰到吸烟场所，如何避免吸到二手烟

## 世界无烟日班会心得体会篇八

记忆中，熟悉的一张灰白照片渐渐染上了看不清的烟尘，上面最最熟悉的你的灿烂的笑容慢慢变得看不清，那些云烟雾绕遮住了似曾相识的容颜，侵蚀了你叫做健康的東西。

那张灰白的老照片上的年轻小伙笑的那样灿烂，看上去强壮而有活力，那个人就是爷爷。而小时候的我是在爷爷的家中度过，当时小小的我总是和爷爷腻在一起，总爱听爷爷谈古论今，说那些个曾经年少轻狂、意气风发的日子。偶尔爷爷会种种花，喝喝酒，每每饭后还会抽上几口烟。一次不经意间翻到了这张照片，便缠着爷爷说那些照片背后的故事。那时候的爷爷有着和其他老人一样的安详温暖的的笑容，甚至和那张照片的笑容一样，脸上闪着健康红润的光泽。爷爷从不像其他的老人那样总是有些病痛缠身，爷爷的身子一直很硬朗，中气很足，偶尔闪了神甚至还会被他的声音吓到。所以我从来没想到过，会有一天，爷爷也会病得如此严重。

就是在今年七月刚过，夏蝉还刚刚开始鸣叫，暑气开始驻足在小小的房间内。爷爷一直所有的咳嗽突然加重，高烧猝不及防的袭来。开始并不觉得什么，以为只是吃药就能够好起来。为了让爷爷休息，我被接回家里，开始了坐卧不安的日子。可是没几天，刚刚退下去的烧又一次抬头，几天后再见

到爷爷的时候，爷爷已经清减了许多，连嘴唇都开始开裂。此时家里人都开始帮着找医生，而爷爷一向都是不爱上医院的，我就帮着劝。本以为也是马上就能回来，不想却住了院。几番折腾，却不见爷爷好转，医生所说的病理我都听不太懂，却只是听进了一句“肺部已经纤维化了，不会好了，只会越来越坏。”我知道这都是爷爷抽烟所引起的，直到这一刻，我才真正看到了抽烟的危害。

烟之乐，不过弹指之间尔，然而当你点燃这支烟，燃烧的却是你的明天。的确，吸烟并不会100%导致各种疾病，可是我们又为什么要拿仅仅只有一次的生命做赌注呢？我们的明天还有很多很多，我们也有很多点烟的时间，可是当你点燃香烟的一刹那，你也点燃了死亡的导火索。吸烟还是不吸烟，答案显而易见。而现在的我们就要从自己做起，拒吸第一支烟，让烟在我们周围断绝，不要让更多这样的照片出现，不要让更多年轻的笑脸迷蒙在如此烟雾间，我想要看清你年轻的脸庞。