

最新吸烟有害健康班会总结(通用8篇)

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

吸烟有害健康班会总结篇一

吸烟有害健康，这句话人人都会说，然而我们对其实质上的了解却并不多，这也就使得很多人轻视戒烟问题。然而事实上，吸烟对我们什么的危害程度却远超过我们的想象。

吸烟会引起肺部疾病，香烟燃烧时所释放出的有毒物质，对吸烟者的口腔、喉部、气管、肺部均有损害。吸烟者的肺布满无数个小洞，它还在主人体内时，就已经丧失了呼吸功能。如果浸泡在甲醛溶液中肺是‘活’的，它困难收张的同时一丝丝脏东西就会从肺中渐渐渗出，漂浮在甲醛的表面。据统计，吸烟的人60岁以后患肺部疾病的比例为74%，而不吸烟的人60岁以后患肺部疾病的比例仅为4%，这个数字是惊人的。除此之外吸烟还会导致心血管疾病、身体癌变，更有甚者还会影响智力发展。

每支香烟经过燃烧可产生4000余种化合物，其中部分散播淤空气中。根据一项新的研究，抽一根烟会使人折寿十一分钟，如果一天抽上二十根一包的香烟，则可能约当使人减少三小时又是十分的生命。一支香烟的尼古丁量可毒死一只小白鼠，二十支香烟的尼古丁量可毒死一头牛。

除此之外，二手烟带被动吸烟的危害一点也不比主动吸烟者轻，特别是对于青少年儿童的危害尤其严重，分流烟中的一

些有害物质比主流烟中含量更高，如一氧化碳，分流烟中的含量是主流烟的5倍，油和烟碱是3倍，氨是46倍，亚硝酸胺是50倍。研究结果也表明，吸二手烟对身体影响，和主流烟相似。很多女性面对二手烟无可奈何，因为她们的丈夫就是烟民。日本曾对40岁以上的91540名家庭妇女肺癌发病情况随访调查，结果表明，吸“二手烟”的妇女发病率明显增加。丈夫每天吸20支以上香烟的妇女，患肺癌几率要比普通妇女高出一倍。与吸烟者共同生活女性的生殖系统更容易出现如月经不调、更年期提前、生育率下降和孕期失常等症状，患不孕症的可能性提高2.7倍，怀孕后易发生流产、早产和死产现象。所以，吸烟不仅对吸烟者伤害巨大，对于身边人危害更大。

在学校，也有少数吸烟的同学，他们为了追求与众不同大感觉，这些同学大多在厕所，或者宿舍。从他们所选的场所来看，在他们的心里，吸烟也并不光彩。因而在此倡导各位同学不要因为模仿心理，好奇心理而无视身体健康，做一些无益的尝试。为了祖国的未来，青少年更因该珍惜自己的身体，珍惜年华，不要吸烟。

戒烟等于自救。

吸烟有害健康班会总结篇二

吸烟有害健康作文

作者:陈祺

这段时间，我老爸经常从后备箱里拿出一又一条红色、黄色的东东。而且总是和快地放进我们家的柜子里。

我爸晚上睡觉了，我便偷偷打开。那个柜子，仔细一看，全是香烟。

你可别看我老爸平时不怎么抽，但是到的晚上，老爸摇身一变成了一台“排烟器”客厅里烟雾缭绕。幸好我和我妈有睡觉关门的习惯，否则就是睡觉也吸二手烟了！

到了第二天，烟气还未散去。烟灰缸里的烟头数不胜数。听我妈妈说我爸的烟龄比我的年龄还要大，据爷爷奶奶说，我爸从十五岁就开始抽烟了。我爸讲的保证不抽烟的话有成百上千次了，但一直没能做到。为了开导他，我告诉了：一个每天吸15到20支香烟的人，其易患肺癌，口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍；其易患食道癌致死的机纺比不吸烟的人大4倍；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。

但是，我爸死不悔改，我们用网上、书上全部的招数，都没用。

吸烟有害健康，还是要对我爸说一句：“你要戒烟啊！”

吸烟有害健康班会总结篇三

你们这里有多少人吸烟的？今天我的演讲主题就是吸烟有害健康。依据疾病控制与预防中心的数据，香烟中含有多于4000种化学物质，以及250余种有毒或者致癌物质。我将分三部分的内容，首先是谈谈吸烟的危害，其次谈谈为什么那么多人吸烟，最后是一些戒烟建议。

吸烟的危害

每天吸烟不足一包的，婴儿死亡率为20%，吸烟一包以上者，死亡比率增加到35%以上。吸烟会使人变笨吗？根据英国伦敦国王学院的调查，研究涉及8800名50岁以上的老人，吸烟会

加速大脑的老化，而超重和高血压等和记忆力下降有关。

吸烟者周围的人群我们称之为被动吸烟者，二手烟的危害一点也不比主动吸烟者轻。二手烟中含有4000多种化学物质，包含40多种与癌症有关的物质。美国卫生总局报告，二手烟使非吸烟者冠心病风险增加25%-30%，肺癌风险提高20%-30%；根据卫生部20xx年中国控制吸烟报告，我国有540,000,000人受二手烟的危害，其中15岁以下的儿童占1/3，每年死于被动吸烟的人数超过100,000人。

一，这是一个长期形成的习惯，很多人短时间内摆脱不了。调查显示，86%的人在25岁之前就开始吸烟，而27%的烟民不到16岁就开始“腾云驾雾”的漫漫人生路。

二，社交需要。比如，生意或者聚会的时候别人递给你香烟，你不接的话会被认为不礼貌。很多时候香烟也被作为礼品赠送出去禁烟演讲稿禁烟演讲稿。

注吸烟产生什么危害。

如何戒烟

其次，有计划地减少每天吸烟的次数

比如，现在每天抽两包，一个月后每天抽一包，两个月后半包。

总结

以上就是我今天要说的了。吸烟的危害，一些人吸烟的理由，最后是一些戒烟建议。谢谢大家的聆听。

吸烟有害健康班会总结篇四

28. 不一定烟雾缭绕的地方才是天堂。
29. 小小一支烟，危害万万千。
30. 吸烟，我们可以选择，那么，生命呢？
31. 还人类一片清新，请丢掉手中的香烟。
32. 点燃香烟的一刹那，你也点燃了死亡的导火索。
33. 不抽一支烟，快乐似神仙！
34. 烟缈缈兮肺心寒，尼古丁一进兮不复还。
35. 想说爱你(吸烟)并不是很容易的事，那需要太大的勇
36. 都说吸烟的男人够潇洒，可知香烟的危害有多大？
37. 请把火柴留给你的生日蜡烛，而不是香烟。
38. 生命只有一次，怎能断送在香烟上？
39. 燃烧的是香烟，消耗的是生命。

吸烟有害健康班会总结篇五

大家好！

我是大二国贸专业的安东尼，5月31日是“世界无烟日”。今天我讲话的题目是：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2003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”，很少有人会在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22.4岁降为19.7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。

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：远离香烟！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！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

吸烟有害健康班会总结篇六

大家早上好！

今天我演讲的主题是“香烟随风飘，戒烟莫忘掉”。

亲爱的同学们，你们找出原因自己真正吸烟的原因吗？有些是出于社交的需要，有些是为了减轻心理压力，现在我们青少年正在追求时尚。而这种所谓的时尚是无形的杀手，时刻伤害着自己，影响着他人。

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。

你知道吗？那一根香烟是用金钱做成的，点燃时，灰色的烟雾就像炙热的太阳在燃烧，浅灰色的灰烬就像父母汗流浹背的在工作岗位上努力拼搏。他们夜以继日地背对着阳光工作了好几个小时才换来你的一包香烟啊！

今天，我们为了爸爸妈妈，为了别人，也为了自己，像一个男子汉一样坚强，从现在开始，戒烟吧！记住今天。从现在开始戒烟。

让香烟随风飘去，穿过我们的校园，从现在开始，和香烟说再见！弘扬爱国、崇德、团结、奋进的个人精神。

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——手拉手，心连心，共同戒烟。

奋进——建设绿色、文明、健康的校园！

同学们，现在行动起来吧！

我的演讲到此结束。

谢谢大家！

吸烟有害健康班会总结篇七

大家好，首先问大家一个问题，大家知道为什么我们要反对吸烟吗？现在我就来谈谈吸烟对我们的危害。

首先，吸烟影响个人形象。对于这一点，同学们可以注意观察你身边吸烟的人，他们大都牙齿被烟熏黄，并且口臭，常常大声咳嗽，随地吐痰，他们的脸色大都昏暗无光。这些都严重影响了个人形象与社会交往。

其次，如果你一点都不在意，而且你的烟龄很长，下面就更为可怕了，那就是吸烟会导致肺癌、喉癌、口腔癌等多种癌症。也会导致心血管病、慢性支气管炎、肺气肿、肠溃疡等很多疾病。吸烟几乎损害了人体全部的重要器官。全世界每年因吸烟死亡达250万人之多，烟是人类第一杀手。自觉养成不吸烟的个人卫生习惯，不仅有益于健康，而且也是一种高尚公共卫生道德的体现。在吸烟的房间里，尤其是冬天门窗紧闭的环境里，室内不仅充满了人体呼出的二氧化碳，还有吸烟者呼出的一氧化碳，会使人感到头痛、倦怠，工作效率下降，更为严重的是在吸烟者吐出来的冷烟雾中，烟焦油和烟碱的含量比吸烟者吸入的热烟含量多1倍，苯并芘多2倍，一氧化碳多4倍，氨多50倍。

有资料表明，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。有人调查了1000个家庭，发现吸烟家庭16岁以下的儿童患呼吸道疾病的比不吸烟家庭为多。

第三，吸烟伤害无辜，为什么要这样说呢？根据美国医学研究人员发表的研究报告指出：被动吸烟俗称二手烟，在人体吸烟所呼出的气体中，含有大量的尼古丁，焦油等物质，据研究，一支香烟所含尼古丁可毒死一只老鼠，而约一包香烟所含尼古丁能毒死一头牛，而且尼古丁等有毒物质大多处于吸烟所呼出的气体中。所以被动吸烟者的病率比直接吸烟者高出很多。5岁以下儿童，在不吸烟家庭，33.5%有呼吸道症状，而吸烟家庭却有44.5%有呼吸道症状。吸烟害己害人，应该自觉养成不吸烟的良好卫生习惯。大家能够关注消防安全，珍爱生命，不要玩火，学会保护自己。世界上什么东西最宝贵？毫无疑问，是人的生命！每个人来到这个美丽的地球上，都是幸运的。短短的一生，只要生命不息，都可以尽情享受新鲜空气、温暖的阳光，享受到亲人的关爱、老师的呵护，享受到日新月异的生活，憧憬一个又一个美好的希望。

因此，禁止吸烟不仅是一个卫生问题，而且也是一个社会问题。联合国确定每年5月31日为全球戒烟日，世界卫生组织把吸烟看成二十世纪的瘟疫。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，我们青少年应该珍惜自己的身体，珍惜自己的年华，不要再吸烟了。为了我们自身健康，也为了他人健康，让我们远离香烟，让我们校园的空气更加清新吧！我的演讲结束，谢谢大家。

吸烟有害健康班会总结篇八

a□吸烟酷，好看。

b□吸烟有气派，有利于社交。

c□有的同学对吸烟很好奇，觉得好玩。

主：同学们说得很好。但是，吸烟对我们身体是很有害的。

- 1、 青少年时期吸烟会使体内器官功能紊乱；
- 2、 影响我们的味觉和嗅觉。
- 3、 对消化系统不好。
- 4、 易患口腔癌，食道癌和胃癌，易患肺癌。
- 5、 睡眠状况不佳。
- 6、 影响学习。

在此，我向全班同学发出倡议。

班会上，同学们都表示同意这个倡议。自己的健康，拒绝吸烟；他人的健康，劝阻他人吸烟；大家的健康，携手共创无烟世界。

主持人：班会到此结束，感谢同学们，下次班会再见。