

小学数学手拉手教学反思(汇总8篇)

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。那么你知道演讲稿如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

禁烟演讲稿篇一

v

而我说了这么大一堆又是罐子里买的什么药呢？别担心，听本道给施主们娓娓道来，其实呀，刚才所说可都是香烟的两种主要成分。试想，要是我们每天学习生活的学校里弥漫着含有氰化氢的烟味，那可是多么悲催的事呀，臣妾做不到呀。于是呢，咱们也可见这学校禁烟的重要性。可是呢，对于很多的年轻人来说吸烟反而是一种潇洒的动作，特别是在学生群体中更是一种流行趋势，你别不信，咱大中国的平均吸烟年龄可是17岁呀。咱们都是学了化学的好孩子，可不能拿着剧毒的氰化氢往肺里吸呀。

哎呦，我听见下面有人说了，我又不抽烟，关我什么事。这位施主，你可不知道哇，“二手烟”什么的，危害猛于虎。据统计，目前我国被动吸烟的人数已经达到6亿人。其中有2亿人为未成年人。作为祖国的花朵，我们怎么能被烟熏呢！我大中国《未成年人保护法》明确规定“任何人不得在中小学校、幼儿园、托儿所的教室、寝室、活动室和其他未成年人集中活动的场所吸烟。”而二手烟从哪来，我可要在这里“批斗批斗”那些学校里的老烟枪了，为了祖国的花朵的未来，你们可得管管烟瘾，以身作则、带头戒烟，通过自身的戒烟，教育、带动学生自觉抵制烟草的诱惑。在学生面前吸烟，这可是万万使不得的呀，老师！而且发现学生吸烟，也一定要及时劝阻和教育。同时，当我们被动吸食二手烟时，

也一定要大胆说不，咱们不是学了政治的嘛，多年的政治解题经验告诉我们：我们得拿起法律武器保护我们未成年人的合法权利。首先我们要把我刚才说的法律抬出来，告诉他们，然后呢，要告诉那些让我们被吸烟的人香烟的危害并劝告他们，同时，我们要发挥我们的三寸不烂金舌，积极宣传吸烟的危害，让你的亲人和身边的朋友明白吸烟简直是害人又不利己，让他们自觉远离烟草。

而且呀，教育部可是为了我们的健康，为我们量身打造了“校园禁烟令”。大家可千万不能辜负他们的希望呀。刚才絮絮叨叨说了这么多，也希望大家能积极行动起来，为我们美丽的附中出自己的一份力，事在人为，只要我们努力去做，也一定能营造健康生活，创建无烟校园。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

禁烟演讲稿篇二

大家晚上好！

我是05电子电器班学生，名叫-x;今天，在这里，作为控烟个人代表向大家作报告，我本人深感荣兴和自豪。

我汇报的题目是“要戒烟，态度决定一切”

怎样戒烟呢？

我在中学吸烟是出于年少无知，一开始看到周围的同学和朋友吸烟，“吞云吐雾”，一根接着一根，自由自在，别有一股情趣，我出于好奇，渐渐地就成了与烟打交道的坏习惯。当吸上了第一根烟时，觉得味道很有意思，很新鲜，朋友们说，这才像男子汉的样子，于是整天跟着他们一起混，把“学习”的事情置之度外。就这样我的烟一天比一天多，烟瘾越来越重，由于受到中学环境的影响。吸烟根本不知道

烟的危害有多大，在家时爸妈经常教育我不要吸烟，但我很难做到。从此，烟瘾一直伴随着我进入工校。

自从进入工校以来，我看到工校的大环境特别好，工校是“无吸烟学校”，又是全国控烟先进单位。工校人文明守纪的优良作风，使我有很大触动和羡慕。特别是学校学生管理和严格的控烟工作，加上我又是一个纪律委员，让我产生了控烟的想法。是学校给了我重新悔改、重新做人的机会，班主任也经常耐心指导帮助我，给我做了大量的控烟工作。还多次与我的父母联系汇报我在校的控烟情况。通过学校、家庭、社会三位一体的教育，使我的思想彻底的改变了，每当我手里叨着一根烟时，就想到自己花了不该花的钱，“吞云吐雾”不断地折磨自己身体时，我的心像刀刺一样的镇痛。不仅如此，还给班集体，给学校带来影响，想到作为纪律委员，应该处处以身作职，起带头作用才是。于是我下定决心要戒烟，一段时间内多次难以戒掉。但这个学期来，我信心十足，坚定态度，非戒不可，也正因为受学校大环境的渲染，不知不觉的终于把烟戒掉了。而且我还说服了我的亲人戒烟。是的，很多人明知吸烟对自己健康有害，可是戒掉却很不容易。怎样才能戒掉呢？简单说就是要有戒烟的决心和坚强的毅力。

我的感受是：具体需要做到以下两条：

(1) 认真学习和深刻认识吸烟对健康的危害。

(2) 用各种方法和自己的烟瘾作斗争。包括自己管自己，利用周围人管自己，利用环境和其它措施管自己。很多人光听说吸烟有害，并不彻底明白也不完全相信。有些人是半信半疑。所以一定要想办法采取有效的宣传让吸烟人真正相信吸烟有害。如果吸烟人彻底了解并且真正相信吸烟是有害的。联系自己实际，想一想得了肺癌、心脏病等病的后果，如果头脑清楚会算帐，就不会坚持吸烟、往疾病和死亡的路上走。我们常看到有些人因长期吸烟得了肺癌很快就不行了。中晚期

肺癌绝大多数活不过2年，给家庭带来的后果可想而知。有些人联系自己实际仔细想想就会戒烟。全世界平均每天有8000人戒掉烟，我们国家每天也有很多人戒掉烟，这些人都是比较明智的。在戒烟过程中，像这样“怀念”和理智的斗争会经常发生，如果理智和决心战胜“怀念”就能坚持不吸，如果战不胜就会前功尽弃。所以在想吸时一定要自己说服自己，自己管住自己。决定戒烟后，最好马上全停。逐渐减量的方法不好，容易反复。因为决心和“怀念”常会交替出现，趁决心坚定的时候，马上全部停止，就完成戒烟了。如逐渐减量，过几天热劲过去又“怀念”香烟。临时发生不愉快的事或大喜事等，也不要以此为理由又吸烟，以免前功尽弃。戒烟能否成功，关键在于自己。

对吸烟者来说，是决心的检验，意志的考查，毅力的测试。自己确定一个停止吸烟的日期，“我下决心，坚决戒烟把你的决心告诉周围的人，并严格遵守）戒烟后遇到想吸烟时，要用最大的毅力强迫自己忍耐5分钟、10分钟、……一直推迟到吸烟的想法“云消雾散”为止；戒烟之初，总觉心烦意乱、手足无措。每当这时，千万不能产生对吸烟的羡慕感，更以坚决态度控制“烟欲”。迅速回避和谢绝他人递烟。

我要告诫有吸烟的同学，当你按上述想法做了之后，就会踏上戒烟成功之路，你的决心和意志不但使你和学校、班级、家人重过健康快乐的生活，而且由你可以证实，戒烟是可以成功的。

控烟工作是一项功在当代、利在千秋的伟大事业。控制吸烟工作要得到全社会大力支持，我们要长抓不懈，我相信，在我校控烟工作的严格管理下，一定会让更多吸烟的同学把烟戒掉。同学们，为了自己的身体健康，用自己坚决的态度来决定自己的一切。请同学们不要“吸第一支烟”，珍爱生命，远离烟草。我的话讲完了。谢谢大家！

禁烟演讲稿篇三

创无烟环境，过健康美好的生活——是我们每个人的理想。“吸烟有害健康”在这个世纪流传广泛，大家都知道吸烟对我们的健康有着极大的伤害。我想，同学们的爸爸大多有吸烟这个坏习惯吧。同学们可能都想脱离这个云雾缭绕的环境吧，可我们不但没有脱离，也许还会越陷越深哪！所以，同学们都应该奉劝亲人，远离危害！

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，何况很多人都爱抽烟呢。

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。敬爱的叔叔阿姨们，你们在抽烟时想过后果么？吸烟不仅对自己的身体造成威胁，还对你身边那些被动吸烟的人也造成了极大的危害。

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。

所以奉劝那些有烟瘾的朋友们好好的想一想吸烟的危害，及时戒烟吧！

为了防止越来越多的人吸烟，仅仅靠一个人的力量是不够的，我们大家应该团结起来，去掉这一大不良习惯和危害。

现在，我郑重的呼吁大家，放下手中的烟吧！让我们一起和家人幸福的生活，一起创造美好的未来吧！

禁烟演讲稿篇四

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

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。

禁烟演讲稿篇五

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！

禁烟演讲稿篇六

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！