

拒绝玩火手抄报(模板7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

拒绝玩火手抄报篇一

大家早上好！

今天，我和大家聊的话题是《拒绝零食，珍爱健康》。

当旭日东升的清晨，我们迈着轻盈的脚步踏进校园，首先映入眼帘值日生勤劳的身影。在他们的努力下，每个人都能感受到校园的洁净和美丽。一尘不染的地面，生机盎然的绿树，清香宜人的鲜花，装点出道道美丽的风景线。可是不到中午，再看校园，地面上、操场上、楼道里、甚至连教室里都散落着各种食品的包装袋，而且大多是“三无”食品袋，即无生产商、无产地、无生产日期，真可谓是“遍地开花”。而制造这些零食袋，毁掉校园清洁的是我们当中的某些同学。这些零食有从家中带来的，有溜到学校外面买的，还有的在体育课或课间时隔着栏杆将手伸向小商贩购买的，这些不文明行给我们美丽洁净的校园增添了不和谐的音符。

同学们，我们正处于长身体的关键时期，吃零食，虽然满足了“嘴”的要求，熟不知却悄悄地危害着我们的身心健康。你爱他有多深，它就伤你有多深。在国家检疫部门查出的不合格食品中，小零食的不合格率最高。糖精、甜蜜素、病菌指数、色素、防腐剂、香精等食品添加剂严重超标。营养学家认为，这些添加剂对你们的肝、肾功能影响非常大，对你们的中枢神经系统造成伤害，还会引发哮喘病、肥胖症、肠胃病、肝病甚至更严重的病。“苏丹红”便是极好的例证，这种颜色美丽的工业色素会导致癌症，不知多少人深受其害。

吃零食不止危害着我们的身体健康，还影响心理健康。为了吃零食，你会跟家长无理取闹，软磨硬泡；为了吃零食，你会在做作业时控制不住自己，忘记学习；为了吃零食，你会情不自禁地将积攒的零花钱瞬间浪费掉；为了吃零食，你会毫无察觉地将文明抛在脑后，留下的是一副让人厌恶的馋嘴相……说到这儿，同学们，你还为自己能每天买带零食而骄傲炫耀吗？那简直是一种羞耻！你还羡慕那些每天津津有味地吃零食的同学吗？那简直是一种无知！明天，面对零食的诱惑，你会说不字吗？那可能是一种煎熬和痛苦！但痛苦之后，是健康幸福的每一天。

同学们，让我们管住自己的嘴，从今天做起，从自我做起，拒绝零食，净化校园，珍爱健康！

拒绝玩火手抄报篇二

吸烟有害健康，不管是任何年纪的人，吸烟，都是在为自己减寿的行为。下面是本站小编为你整理的几篇拒绝吸烟的演讲稿，希望能帮到你哟。

尊敬的xx□

吸烟的危害，尽人皆知。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。

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。

谢谢大家!

各位老师、同学们:

大家好!

今天我发言的题目是：“珍爱生命，拒绝吸烟。”

“香烟”这个词对我们来说并不陌生。大人们常说：“饭后一支烟，赛过活神仙。”可事实上真的如此吗?那么，接下来就让我们听一组统计数据，你便会知道要过上这“神仙般的日子”要付出多大的代价了。世界卫生组织的研究表明，全世界目前有烟民约13亿人，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。吸烟会导致癌症，世界卫生组织证实30%的癌症和吸烟有关。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。

也许有人不相信或者不明白，小小的一支烟，怎么能有吞噬生命的力量呢？

原来，香烟中含有1400多种成分。吸烟时产生烟雾里有40多种致癌物质，还有十多种会促进癌发展的物质，其中对人体危害最大的是尼古丁、一氧化碳和多种其他金属化合物。一支烟所含的尼古丁就足以杀死一只小白鼠。香烟烟雾中大量的一氧化碳同血红蛋白的结合能力比氧大240—300倍，严重地削弱了红细胞的携氧能力，因此，吸烟是血液凝结加快，容易引起心肌梗塞，中风，心肌缺氧等心血管疾病。更为严重的是，吸烟者还严重妨碍他人健康。

烟草不仅对人的健康产生严重威胁，同时也会造成巨大的社会损失。大约有1/4—1/3的火灾是由于吸烟不小心引起的。一个小小的烟头，就可将宝贵的森林资源化为灰烬。

谢谢大家！

尊敬的老师、同学们：

大家好！

5月31日悄悄来到我们身边，这不是一个平凡的日子，它是世界无烟日呀！亲爱的同学，你知道吸烟对人体的危害吗？大量的科学研究资料早就证明，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。然而，就在去年的今天，一项针对青少年烟草使用情况的最新调查显示，中国有20%以上的初中生尝试过吸烟，近92%的学生认为吸烟肯定会损害健康，但仍有22%的男生和4%的女生表示可能或肯定会在今后吸烟。看看我们邪恶校园的某些肮脏的角落里，烟蒂满是，可见连我们这个本该最纯净的校园也越来越不是那么纯净了，中学生主动吸烟和被动吸烟已成为一个不容忽视的

问题。

如今全球平均每年有400万例、每天有11000例死亡与烟草有关。正如专家所言，烟草是一种在正常使用过程中就会杀死消费者的产品，烟草流行是一种无情的不分国家和社会的公共卫生灾难。

当发达国家的烟草商因在本国受到限制与责难，千方百计地向中国和发展中国家推销香烟、诱惑青少年吸洋烟时，我们广大青少年决不能“误上贼船”。为了使人们意识到吸烟所带来的各种各样的危害，各国政府都在不遗余力地宣传“吸烟有害健康”，我国就有禁止香烟广告的规定，联合国也特别制定了每年的5月31日为“世界无烟日”。目的是创造一个清新、环保、绿色的“地球村”，让全人类的生活环境变得更健康、更美好。

提神不妨清茶；消愁不如朋友；若吸烟，又何苦？我坚信少年强则国强，少年弱则国弱。为了摘掉烟草大国的帽子，为了我们的健康成长，我们要大声呐喊：从我做起、从身边做起，不要让烟雾笼罩我们高都学子！

谢谢大家！

拒绝玩火手抄报篇三

大家早上好！

今天我演讲的题目是：拒绝零食，健康成长。

为了维护我们的身体健康，还有一个更加清洁、美丽的校园，上周老师利用班会课开展了“拒绝零食，从现在做起”的主题教育活动。通过教育，许多同学都认识到零食的危害，抵住了零食的诱惑，不乱买零食。但是，我们还发现还是有个别

同学控制不了自己，上学前和放学后，在学校门口的小商店里购买零食吃，把包装袋乱扔，校园角落边、垃圾桶里，甚至课桌里都能找到零食包装袋。

第一、经常吃零食，胃肠就要随时分泌消化液，这样到吃正餐的时候，消化液就分泌不充足，容易造成营养不良。

第二、学校门口的零食一般都是“三无产品”，这些“垃圾零食”中常含有大量的色素、防腐剂，吃了会伤害身体。并且由于零食中酸、甜、咸各种味道的强烈刺激，常可导致我们的味觉迟钝，以至于一般的饮食根本不足以引起食欲，会影响我们的生长发育。

第三、在学校吃零食，食品 and 手都来不及进行必要的卫生保护，特别是边走路边吃零食，更不卫生，容易得肠道传染病，严重时甚至会损害身体健康。

第四、吃零食还影响环境卫生，不利于校园文化建设。

同学们，让我们树立正确的饮食观念，控制住自己的嘴巴，拒绝零食的诱惑，把精力放到学习上。我的讲话完了，谢谢大家！

拒绝玩火手抄报篇四

大家好！

今天我们演讲的题目是《拒绝零食，关爱健康》。

亲爱的同学们，曾几何时，在我们校门外，随时可以看到这样一幕：

有的一边走，一边有滋有味地啃着小吃摊上的麻辣串、烤火腿；

我们想告诉这些同学，在我们享受着美味的同时，一些有害物质也悄悄地进入了我们的身体，危害着我们的健康。

同学们，你们知道吗？

常吃零食会给我们的身体带来潜移默化的伤害。

因为常吃零食，牙齿得不到应有的清洁，时间长了，蛀牙也增多了；

因为常吃零食，一日三餐吃不好，日子长了，营养不良的“瘦黄瓜”也变多了。

身体是我们学习的本钱，没有健康的身体，我们的任何理想都将很难实现！

同学们，你们可曾知道，常吃零食还极易引发同学们贪图享乐和毫无意义的攀比心理。

常吃零食也严重影响了我们的校园环境。

有的同学吃过零食后尽管把吃剩的东西扔进了教室的垃圾桶，但是却使教室充斥着异味，引来一只只大头苍蝇。

我们怎能忍心看到这样的校园？我们又有谁愿意在这样的环境中学习？

同学们，别看一包零食才五角钱、一元钱。可是，我们经常购买，一次一次又一次，不知不觉一学期就会花掉几十元，甚至上百元，一年就会花掉二百多元，那么小学六年花掉的绝不是一笔小数目。

如果我们拒绝零食，把节约下来的钱捐给贫困地区的孩子们，让他们同我们一样吃上饱饭，穿上好衣，坐在明亮的教室里，那该是多么有意义的事呀！

同学们，让我们行动起来！和零食说再见吧！这样，我们的校园会更加美丽整洁，我们的身体将更加健康强壮！让我们用自己的双手创造出一个更加漂亮洁净的校园吧！

我们的演讲到此结束。谢谢大家！

拒绝玩火手抄报篇五

世间的诱惑有千万种。人生的旅途中，总有许多许多的东西诱惑着我们。它们看似美好，背后却隐藏着一个巨大的陷阱。若一旦动了贪恋，那么你便会误入歧路，前功尽弃。所以，拒绝诱惑才是迈向成功的关键。

古往今来，多少人在巨大的诱惑面前无力招架，拜倒在其石榴裙下，而身败名裂，不得善终。

李斯，这个一人之下，万人之上的秦朝宰相，原本雄韬伟略、志存高远。他助始皇统一六国，功不可没；谏始皇留宾客，使秦国人才济济，经济繁荣。可他竟也禁不住权力的诱惑，带头谋反，落得晚节不保、声名狼藉。唐玄宗，有着雄才大略的一代帝王。他将唐朝治理得有条有理，社会安定繁荣，经济生产世界领先，整个国家一派融融之景，可后期却禁不住美色的诱惑，专宠杨贵妃，荒废朝政，整日沉溺于靡靡之音。最终，安史之乱爆发，唐朝由盛转衰，眼看心爱的妃子死在马嵬坡前，自己也落得半世骂名。

禁不住诱惑的人虽多，但不为诱惑所动的也大有人在。

屈原，他品质高洁，不为世人所容纳。他本可以随波逐流，迎合楚王，以换取仕途平稳。但他没有，他拒绝了名利的诱惑，坚持着“世人皆醉我独醒”。最终遗恨汨罗江畔，却留下了万古传颂的《离骚》。李白，他才华横溢，又有“天生我材必有用”的自信。他本可以凭借着不世出的诗名依附权贵，给未来铺一路锦绣。但他没有，他拒绝了诱惑，高傲地

写出了“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜”的豪言壮语。文天祥，坚贞不屈，他面对敌人的种种招降的诱惑，毫不屈服。在他眼里，只有故国的存亡是头等大事，哪怕复国无望，自己也从来平生为低头，岂可朝辞汉、暮朝周？他留下了“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的刚直气魄，为世人所敬服。

又如近代的钱学森，他拒绝美国的高官厚禄，毅然回国，为新中国的强盛复兴奠定了不可磨灭的功勋；近代的史铁生，在生命最困苦的日子里，勇敢抵制了放弃生命的诱惑，才有了如今无数篇优秀作品。

所以，我们应拒绝诱惑，明辨是非，不要贪图一时的享乐。有人说诱惑是一把无形的剑，它能让你被割得满身伤疤，有人说诱惑是沙漠上的海市蜃楼，它会让你停下前往绿洲的坚定步伐。

不管怎样，我们要记得：上帝的每一份礼物，暗中都往往标好了加码。拒绝诱惑，才能走向成功，赢得更美丽的人生！

拒绝玩火手抄报篇六

是啊，诱惑的魅力何其大也。芸芸众生，有几人能清心寡欲，不为诱惑所动！

诱惑是个“白骨精”。它看似妖娆可爱，一路含笑向你款款而来，不断地扔出糖衣炮弹，猛烈轰击着你的“司令部”。意志薄弱的人，极有可能意乱情迷，被无情地摧残。紧接着，它穷追猛打，不断地吞噬着你的灵魂。此刻，经不起诱惑的你只能乖乖变成它的俘虏，最终溺死在诱惑的海洋里。

生活中，这样的例子司空见惯，举不胜举。

捧着一部精彩的武侠小说，爱不释手，怎么办？管他三七二十

一，作业?放一放，先让我过把瘾!看着花样不断翻新的电视节目，怎么办?管他三七二十一，工作?放一放，先让我过把瘾!慢慢地，你会不知不觉地慢性中毒，迷上那些只有情节没有情味的精神鸦片，自我陶醉，变成一个大“瘾棍”!更有甚者，一些少男少女们沉醉于花前月下，卿卿我我，蓦然回首，才发现学业之洲已变成一片荒原。唉，悔之晚矣!

有些人追时髦，赶潮流，面对诱惑“不言愁”。看到商海的黄金白银，可以不择手段，唯利是图;看到宦海的高官厚禄，可以出卖灵魂，唯命是从……这样的人，永远都只能被不断袭来的诱惑牵着鼻子走，最终注定是一无所有，抱憾终生!

诱惑是个小精灵。它使尽浑身解数让你为之心动。然而，如果你意志坚强，心灵的城堡坚不可摧，这个小精灵就会知难而退，对你敬而远之;反之，你就会心荡神驰，精神颓废，自毁前程。因此，只有自觉抵御诱惑，心清身正，才有一个大写的人生。

抵御诱惑最重要的武器就是坚强的意志。有了坚强的意志，你就能像雷锋那样不为一己之利而患得患失，却能把有限的生命投入到无限的为人民服务之中去;有了坚强的意志，你就能像张穆然那样死死抓住“圆梦”的信念，而不去计较生命对人最大的诱惑是“活着”;有了坚强的意志，你的意识中将没有名利权位，一切都是那样恬淡自然。

拒绝玩火手抄报篇七

大家好!

今天，5月31日是由世界卫生组织发起的世界无烟日。

相信大家都知道，烟草的危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一，也是危害人类健康的危险因素。目前，全球吸烟者总数已超过13亿，每年有近500万人死于吸烟。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，然后将其固定为每年的5月31日。本次活动旨在警示世界吸烟有害健康，呼吁人们戒烟，为人类创造健康的生活环境。我们的中学生是祖国的未来，是民族的希望，是21世纪社会主义建设的主力军。我们的思想道德、科学文化素质不仅是当前社会文明的重要体现，而且对我们未来的社会面貌和民族精神有着决定性的影响。中学生吸烟作为一个严重的社会问题，已经引起了人们的关注。

那么烟草的危害有多大呢？

根据研究，香烟中的尼古丁可以杀死一只老鼠，而一包香烟中的尼古丁可以杀死一头牛。每天吸一包烟相当于吸入50-70毫克尼古丁。如果你一次拿走这个数量，人们会被杀死。除了尼古丁，点燃香烟时产生的约5000种化合物是致癌的主要原因。