

# 最新禁烟活动感想(模板6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 禁烟活动感想篇一

近年来，禁烟活动在社会上逐渐被重视起来。为了进一步宣传禁烟的重要性和效果，我校积极组织了一次禁烟活动。通过这次活动，我深刻地认识到了吸烟对个人和社会的危害，同时也体会到了禁烟对个人健康和社会和谐的重要性。

针对禁烟活动，学校组织了丰富多样的宣传形式，如海报设计、演讲比赛、课堂宣讲等。我参加了海报设计和演讲比赛，深刻感受到了禁烟活动的广泛性和多样性。海报设计中，我们用鲜明的颜色和有力的图片展现了吸烟对健康的危害，通过艺术语言表达了我们对禁烟活动的呼吁。演讲比赛中，同学们精心准备了各类题材的演讲，通过自己的亲身经历和观察，让观众更直观地认识到了吸烟对身体的危害和禁烟的重要性。这些多样化的宣传形式让我明白了只有通过多种途径宣传，才能更好地让人们了解到吸烟的危害，引起大家的重视。

通过禁烟活动，我不仅了解了吸烟对个人健康的危害，还意识到了吸烟对家庭和社会的影响。吸烟不仅会给个人身体健康带来严重的危害，更会给家庭带来负担。家庭成员呼吸到烟雾中的有害物质，也会受到损害。而对于社会而言，吸烟不仅仅是一种危害健康的行为，更是对环境和他人的不尊重。吸烟产生的二手烟对旁观者也具有同样的危害性，这并不仅仅是个人的问题，而是一种社会责任。通过这次活动，我深

刻认识到了吸烟不仅仅是自己的事情，更是对家庭和社会的不负责任。

禁烟活动对我的影响不仅仅停留在理论上，更加深刻地引发了我对吸烟行为的思考和自我反省。许多学校都有禁烟区域和禁止吸烟的规定，但是实际问题是，是否真正有人遵守呢？刹那间，我想起了我自己，想起了我经常跑到禁烟区域抽烟的事实。这让我深感愧疚，同时也对自己进行了思想上的警醒。吸烟是一种对自己和他人身体健康的伤害行为，作为一名未来的栋梁之才，我不能再对这种行为轻描淡写了。我决定从今天起，要切实做到戒烟，远离香烟的诱惑。

通过这次禁烟活动，我对吸烟的危害有了更加深刻的认识，也更加坚定了禁烟的信念。吸烟不仅对个人的身体健康有害，还对家庭和社会产生了不可低估的负面影响。禁烟活动给我上了一堂生动的健康教育课，引发了我对吸烟行为的思考和自省。我将坚定不移地抵制吸烟的诱惑，通过自己的努力和宣传，让更多的人认识到禁烟的重要性，为我们的健康和社会和谐做出自己的贡献。

## 禁烟活动感想篇二

20xx年5月31日是第31个“世界无烟日”。为引导党员干部群众培养和树立文明健康科学的生活方式，充分认识烟草的危害，模范遵守公共场所禁烟规定，阳坊镇开展了主题为“人人参与控烟活动，共创健康无烟阳坊”的宣传周活动。

5月31日上午9点，镇卫计办工作人员在阳坊大都广场开展了现场宣传活动，工作人员为群众介绍了烟草带来的危害以及戒烟的好处，尤其针对吸食二手烟、三手烟对少年儿童造成的严重影响进行了详细讲解；倡导大家爱护环境，做文明居民，不在公共场所吸烟；经常锻炼身体，积极参与健身活动，努力创建无烟环境，构建和谐社会。

本次活动通过悬挂标语横幅、设立咨询台、展示宣传板、张贴海报等形式，广泛开展了控烟宣传活动，累计发放宣传资料200余份，手提袋、折扇、圆珠笔等宣传品200余份。5月26日上午，阳坊镇在文化站举办了禁烟培训活动，参与活动的镇村干部群众80余人，发放宣传折页80余份。阳坊镇还将在各村居进行控烟禁烟宣传活动。

此次宣传周活动有以下几个特点：

一是各级领导带头，切实重视控烟工作，确保控烟活动有计划、有组织进行。

二是加强宣传教育，大力宣传烟草对身体健康的危害，积极做好禁烟控烟宣传教育和引导工作。在醒目位置摆放、张贴禁烟标识，引导群众主动学习和传播吸烟危害健康的知识，提高防控烟草危害的意识和能力。

三是强化监督，组织控烟检查小组，不定期对公共场所进行督导检查，强化控烟宣传效果。

## 禁烟活动感想篇三

近年来，各地都在积极开展禁烟活动，旨在提高人们的健康意识，减少吸烟对身体和环境的危害。我参与了一次禁烟活动，并深刻体会到了戒烟的重要性和困难。在这次活动中，我不仅增长了知识，还得到了心理上的支持和帮助。通过这次经历，我意识到禁烟不仅是个人的选择，更是全社会共同努力的结果。

第一段：了解吸烟危害

通过参与禁烟活动，我对吸烟对身体健康的危害有了更深入的了解。在活动中，我们参观了一个吸烟对比展览，上面展示了吸烟与不吸烟之间对身体的差异。其中，最令我印象深

刻的是展示了吸烟者肺部与非吸烟者肺部的对比。通过放大观察镜，我们看到了吸烟者的肺内充满了黑色的颗粒，而非吸烟者的肺部则干净无比。这真正让我深感吸烟对健康的严重威胁。

## 第二段：面对戒烟的困难

在参与禁烟活动的过程中，我也意识到了戒烟的困难。活动期间，我们进行了一项挑战，即戒掉短短三天的香烟。一开始，我觉得这不是一件困难的事情，毕竟只有三天，我完全可以坚持下来。然而，当我戒烟的第一天结束后，就感觉到了戒烟的痛苦和折磨。睡不安稳、食欲下降、情绪波动不定，这些都是戒烟的常见症状。我感受到了戒烟对身体和心理的挑战。

## 第三段：获取支持和帮助

在面对戒烟困难的过程中，我意识到获取支持和帮助的重要性。禁烟活动中，我们组成了一个小组，彼此鼓励和支持。每天我们在群里分享自己的心情、困惑和挣扎，互相给予建议和鼓励。这种互动和共同分享的经历让我们感到团结和力量。同时，活动中也有专业人员给予我们心理支持和指导，帮助我们在戒烟过程中更好地面对挑战。

## 第四段：认识禁烟的重要性

通过参与禁烟活动，我进一步认识到禁烟的重要性。吸烟不仅对个人健康有害，还对家庭和社会产生了负面影响。我们了解到二手烟的危害，尤其是对孩子的影响更为严重。吸烟不仅对人身体健康造成威胁，还对环境造成了污染。香烟的燃烧释放了大量的有毒气体和颗粒物，威胁到了空气质量和大气环境。禁烟不仅是个人健康的选择，更是对家庭和社会的负责。

## 第五段：行动起来，共同努力

通过参与禁烟活动，我明白了禁烟需要全社会的共同努力。禁烟不仅仅是个人的选择，更需要大家的关注和参与。国家和社会应该加大宣传力度，提高禁烟意识，为吸烟者提供戒烟的支持和帮助。同时，个人也要行动起来，鼓励身边的人戒烟，共同营造一个禁烟的环境。只有全社会的共同努力，才能达到禁烟的目标，保护人们的健康和生活质量。

通过参与禁烟活动，我学到了很多关于吸烟危害的知识，也深刻体会到了戒烟的困难和需要支持的重要性。禁烟不仅关乎个人的健康，更是全社会共同努力的结果。我将继续坚持戒烟，同时也会积极参与禁烟的宣传和活动，努力为我们的社会创造一个健康、无烟的环境。

## 禁烟活动感想篇四

近年来，禁烟活动在我国得到了广泛的关注和支持。作为一名中学生，我积极参与了学校禁烟活动，并在签名活动中深刻地体会到了禁烟的重要性。这里我将分享我在这次活动中所获得的心得体会。

首先，禁烟活动让我认识到吸烟的危害。在活动中，我们收集了大量的吸烟危害资料，并通过展板和讲座的方式向同学们普及了吸烟的危害性。我从中了解到，吸烟不仅对吸烟者自身有害，还会危害周围的非吸烟者。烟草中的尼古丁、一氧化碳等有害物质会危害人体的健康，导致多种疾病的发生，特别是肺癌、心血管疾病等。此外，吸烟还会造成环境污染，破坏大气质量，对我们的生活环境造成危害。通过这次活动，我对吸烟的危害有了更加深刻的认识，也更加坚定了不吸烟的信念。

其次，禁烟活动让我认识到控烟的重要性。吸烟不仅危害健康，还会对社会经济发展产生负面影响。吸烟造成的医疗费

用、劳动力损失等都需要由社会共同承担。据统计，我国每年因吸烟导致的医疗费用高达数千亿元，而且这些费用还在不断增长。在禁烟活动中，我们向大家普及了这方面的知识，并强调了控烟的重要性。通过签名行动，我们呼吁政府加强对烟草制品的监管，从源头上控制烟草的生产和销售，以减少吸烟人数和吸烟带来的危害。禁烟活动让我明白，只有通过全社会的共同努力，才能实现控烟的目标，保护人民的身体健康，促进社会的可持续发展。

再次，禁烟活动让我认识到个人自律的重要性。签名活动是一项由个人自愿参与的行动，而不是强制要求。在活动中，我看到有很多同学纷纷签名支持禁烟，这让我深受鼓舞。我意识到，每个人都应该有自主选择的权利，只有自愿抵制吸烟，才能真正做到身心健康。作为青少年，我们应该树立正确的价值观，远离烟草，树立良好的榜样，引导更多的人积极参与到禁烟活动中来。禁烟活动让我明白，个人的选择和行为不仅会影响自己，也会对他人产生影响，只有通过积极主动的行动，才能为社会传递更多积极向上的力量。

最后，禁烟活动让我深刻认识到团结合作的重要性。在整个签名活动过程中，我看到同学们积极协作，相互帮助，共同推动活动的顺利进行。我们一起收集资料、制作展板、宣传活动，共同参与签名行动。这个过程中，我们不仅增进了友谊，还培养了团队合作精神，让我们深刻感受到团结合作的力量。禁烟活动需要全社会的参与和共同努力，只有团结合作，才能实现我们的目标，保护人民的健康。

通过这次禁烟活动签名行动，我深切地体会到了禁烟的重要性。我明白吸烟对健康的危害，认识到控烟的重要性，意识到个人自律的重要性，也领悟到团结合作的重要性。在今后的生活中，我将坚决抵制吸烟，通过自己的戒烟行动影响身边的人，为推动我国的禁烟事业贡献自己的力量。我相信，只要全社会共同努力，就一定能够实现一个无烟的健康社会的目标。

## 禁烟活动感想篇五

7月19日上午，我院在13楼会议室召开了控烟工作总结表彰会，会议由冯虎翼院长主持，参加会议的人员有部分医院领导、临床科室科主任、行政职能科室主任及全院护士长。

会议首先由医院控烟办公室主任高龙惠同志对全院控烟工作进行了总结：一、控烟工作领导重视：成立了医院控烟领导小组，冯虎翼院长任组长。二、完善和落实了控烟管理制度。三、医院控烟工作实行科主任负责下的属地化管理。四、控烟工作进行了全员培训。五、开展了多种形式的控烟宣传。六、加强了控烟督导检查。七、控烟效果显著：1、清洁卫生质量明显改善：烟头、烟灰少了。2、火灾隐患减少了，增加了安全感。3、室内吸烟明显减少，吸二手烟的机会明显减少。4、戒烟成功职工7人：钟斌(心内科)、陈英全(心内科)、胡方波(中医科)、张雷(普外科)、李铮(药剂科)、全理树(药剂科)、孙喻民(南湖社区)。5、圆满完成市区控烟工作任务。八、评出控烟先进科室7个：老年科、呼吸内科、消化内科、儿科、眼耳鼻喉科、门诊部、急诊科。

接着组织大家学习卫生部《无烟医疗卫生机构评分标准》，重点强调以下几个方面的内容：

- 1、控烟工作实施科主任、科长负责下的属地化管理。
- 2、医院内场所完全禁止吸烟，医务人员穿着工作服在室外吸烟区也严禁吸烟。
- 3、全院职工人人皆有劝阻吸烟的义务和责任。
- 4、医院内设有控烟监督员和巡查员，挂牌上岗，有规范的监督和巡查记录，开展多种形式的控烟宣传活动。
- 5、控烟工作严格落实奖惩制度。

6、对吸烟的病人进行戒烟干预，并有明确的干预记录。

7、坚持戒烟门诊的开诊；保障戒烟咨询电话的按时开通，做好咨询记录。

## 禁烟活动感想篇六

近年来，随着人们健康意识的增强，禁烟活动在全球范围内得到了广泛的关注和支持。最近，我们学校也开展了一项禁烟活动，号召全校师生签署禁烟承诺书，以支持无烟环境的建设。我参加了这一活动，并在签字短短几个月后获得了一些体会和心得。我愿意在此与大家分享。

### 第一段：签署禁烟承诺，表达态度

我参加这次禁烟签名活动的初衷是希望为一个无烟的学校环境贡献一份力量。我深知吸烟对健康的危害，也深知二手烟对他人的伤害。在公共场所，我曾多次被身旁人的烟雾困扰，无法呼吸到新鲜的空气。这样的经历让我认识到，我们需要一个可供每个人呼吸的健康环境。通过签署禁烟承诺书，我可以表达我的态度，宣示自己的意愿，与他人一起呼吁无烟环境的建设。

### 第二段：签名过程中的所思所感

在签名的过程中，我和一些同学聊到了我们对吸烟问题的看法。有些同学认为吸烟是个人的选择，不应该被他人指责；也有些同学认为吸烟是一个自私行为，不应该影响到他人的健康。这样的讨论让我感受到了广大人群对吸烟问题的关注和对无烟环境的期望。这也进一步坚定了我支持无烟环境的信念。在我看来，我们签署禁烟承诺书只是一个小小的举动，但正是由这些小小的举动汇聚起来的力量，才能改变整个社会。



### 第三段：签名背后的深层含义

签署禁烟承诺书，并不仅仅意味着我们抵制吸烟这个不良习惯，更代表了我们对健康生活的追求和珍爱。吸烟的危害已被多次科学研究所证实，各类疾病与吸烟之间的关系如实登记。因此，签署禁烟承诺书是我们对自己承诺健康生活的象征。这样的举动也让我们成为他人的榜样，帮助那些想要戒烟但苦于没有动力的人们，鼓励他们摆脱烟草的束缚，选择健康的生活方式。

### 第四段：禁烟行动的持续推动

签署禁烟承诺书只是一个开始，我们需要更多的行动来推动无烟环境的建设。作为学生，我们可以通过宣传活动，向更多的人普及吸烟的危害，鼓励他们加入禁烟行列。我们还可以向学校提出建议，呼吁建立更多的禁烟区域，为不吸烟者提供更好的环境。此外，我们还可以参与社会公益活动，与更多相关机构合作，共同推动无烟环境的持续建设。

### 第五段：个人改变与社会进步

通过参与禁烟活动，我不仅仅看到了个人的改变，也意识到我们整个社会正在逐渐向无烟环境迈进。每个人都可以为环境带来改变，只要我们站在无烟环境的立场上，积极地传播禁烟的理念，努力地争取更多支持禁烟的人来加入我们。我相信，通过我们每个人的小小努力，我们可以为未来的社会创造一个更加健康、清新的空气，让烟雾不再侵扰我们的生活。

总之，参加禁烟活动并签署禁烟承诺书，让我深刻体会到一个简单的个体选择，可以向社会传递强大的正能量。我将继续支持禁烟活动，并积极参与相关的宣传和行动，为无烟环境的建设贡献自己的力量。同时，我也呼吁更多的人加入我们，共同努力，让我们的世界变得更加健康、美好。