

# 不吸烟倡议书(通用10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。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

## 不吸烟倡议书篇一

据统计全世界有12亿烟民，其中3.5亿是中国人，所以说每三个吸烟者中就有一个是中国人，吸烟的危害性我想大家众所周知，所以我们小组对这一问题进行了全方位立体式调查。首先我先给大家介绍一下吸烟的危害，吸烟能诱发多种疾病，对个体健康危害极大。据世界卫生组织调查，在工业发达的国家中有四分之一的肺部癌症者，吸烟的占90%；死于支气管炎的，吸烟的占75%；死于心肌梗塞的，吸烟的占25%。吸烟不但给本人带来危害，而且还殃及子女，有学者对5200个孕妇进行调查分析，结果发现其丈夫每天吸烟的数量与胎儿产前的死亡率和先天畸形儿的出生率成正比。父亲不吸烟的，子女先天畸形的比率为0.8%；父亲每天吸烟1~10支的其比率为1.4%；每天吸烟10支以上的比率为2.1%。孕妇本人吸烟数量的多少，也直接影响到婴儿出生前后的死亡率。例如，每天吸烟不足一包的，婴儿死亡危险率为20%；每天吸烟一包以上的，婴儿死亡危险率为35%以上。同时吸烟作为一种成瘾性行为，也有一定的精神疾病。

经过我们小组调查，绝大多部分吸烟者都知道这些吸烟的危害，那为什么他们还会选择吸烟呢？下面是我们进行的一段网上采访：

从这段采访中我们能得出的吸烟者普遍心理，刚开始是因为好奇或者是模仿，然后开始上瘾，发现吸烟提神消愁，促进交际，还能显得自己非常成熟。

吸烟者对吸烟的个人危害都非常清楚，但是经过我们调查吸烟者对环境的危害知之甚少，比如下面这段采访：

其实我们身边存在着这样一群人，他们不抽烟，但是同样要承受吸烟所带来的危害，这就是二手烟民。

据统计大学男生抽烟率高达85%，那么剩下的15%就是我们说的二手烟民了，也就是说从客观角度上讲，大学男生吸烟率达到了100%。

吸烟除了污染空气，还污染卫生，这是我们随处可见的烟头，从抽烟这一问题也能从侧面反映出我们大学生素质的问题。

如果您正在吸烟，请你摀灭手中的香烟，做一个二手烟的终结者。

如果您不吸烟，请你勇敢地对吸烟的人说“不” 1. 点蜡烛可以消除烟味，点香可以驱赶烟灰尘，花露水可以减轻烟味损害。

2. 在别人抽烟时出门转转。

烟头用水或者仍到装水的纸杯里，别直接在烟缸里熄灭，那样粉尘又被吸进鼻腔。

4. 多吃新鲜的蔬菜水果(尤其是富含胡萝卜素及维生素c)□

因为维生素具有抗氧化的功能，可以抗癌(如木瓜、蕃茄、胡萝卜、南瓜等蔬果。)

5. 多喝水多排尿。多运动，多排汗，可以加速排除体内的尼古丁等

6. 常吃富含硒的食物，如动物肝脏、海藻及虾类等；

7. 经常喝茶

8. 多吃能够降低胆固醇的食物，如鱼类、豆制品、水果和蔬菜等

9. 经常喝牛奶；

10. 多吃碱性食物，如水果、蔬菜、大豆等

11. 经常吃鱼；

12. 在饮酒、吃饭的同时不要吸烟，否则会增加人体对尼古丁及其他一些有害成分的吸收。

## 不吸烟倡议书篇二

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。

## 不吸烟倡议书篇三

同学们，你们发现没有，最近一段时间，有些同学一下课便三三两两躲到厕所里，掏出香烟，吞云吐雾。有的同学不以为然，甚至有炫耀的心理。殊不知，你的这种行为严重损害了自身的形象，影响到了身边的同学，与《未成年人保护法》、《三中生守则》背道而驰，与三中的文明创建格格不入。今天，就此话题和大家谈谈青少年吸烟到底有哪些危害。

接下来我们从经济上算算账。你们抽烟花的钱是你们自己的吗？显然不是。因为你们现在没有真正意义上的经济实体，可以说，你们现在的绝大部分花销势必依赖你们的父母（或监护人），想一想，他们辛辛苦苦挣钱供你们读书、生活，容易吗？平时节衣缩食，一心为了你们的成长。在父母心里，你就是他们的支点。想想吧，一旦这个支点残损了，他们心中的天还不塌了？再说了，你的消费不是每天都有保障，哪天“资金链”断了，你会做出怎样的选择呢？真的不敢想啊！

劝诫规劝，更要靠你们自觉行动，良好的习惯起于举手投足间。同学们，远离香烟，做一个阳光好少年吧！

## 不吸烟倡议书篇四

老师们、同学们：

又是新一周的第一天，我们的生活也每天都在经历着各式各样的第一。有的人经历第一次成功，有的人面临第一次挫折，而有的人在尝试第一次挑战。纷繁复杂的尝试中，有的同学尝试了第一次抽烟。我今天也尝试一个第一，在此向全校师生提出创建无烟学校的倡议。禁烟，不是我别出心裁，而是形势所迫，也是于己于人都有利的一件事情。

2013

年12月20日，中共中央办公厅、国务院办公厅联合发布了《关于

领导

干部带头在公共场所禁烟有关事项的通知》。要求各级

领导

干部不得在学校、医院、体育场馆、公共文化场馆、公共交通工具等禁止吸烟的公共场所吸烟，在其他有禁止吸烟标识的公共场所要带头不吸烟。

2014

年2月10日，教育部下发了《教育部关于在全国各级各类学校禁烟有关事项的通知》，提出“禁止在中小学幼儿园内吸烟”，“严格限制在高等学校内吸烟”等一系列禁令。

通知指出，凡进入中小学、中职学校、幼儿园，任何人、任何地点、任何时间一律不准吸烟。校长是学校禁烟第一责任人，不但要率先垂范，还要认真做好具体组织实施工作，加强学校治理，完善禁烟措施。要做好校外人员进入校园时的禁烟解释和劝导工作。

通知强调，有条件的学校要安装烟雾报警、视频设备等装置，加强对吸烟的监控，防止有人在相对独立的办公室或实验室内吸烟。

通知还提出，学校要建立健全规章制度，将履行禁烟职责纳入教职工考核和学生

评价

体系。设立禁烟监督员，加强禁烟日常动态监督。

中国

之声3月1日《新闻晚高峰》报道，被称为“史上最严”的深圳控烟新条例开始实施了，这个条例中就包括了八个部门联合执法，违禁吸烟者最高罚款500元等等。时检查组认为我校控烟工作不力，未深入人心。烟民已超过3亿，占全球吸烟者总数的1/3，二手烟民更高达7.4亿人。每年约有120万人死于烟草诱发的相关疾病。近年来，吸烟危害同癌症、艾滋病被列为危害人类健康的三大敌人。

在此我特向我们全体师生提出如下倡议：

一、从自我做起，自觉拒绝烟草，树立吸烟危害自己及他人健康的理念，养成良好的健康卫生习惯和文明生活方式。

二、每个教职工要做到在校内任何场所不吸烟，吸烟者要积极戒烟。任何个人都有责任要求吸烟者停止在校园内吸烟。发现外来人员在学校吸烟，要积极劝阻制止。

教师不得在学生面前吸烟，并做到相互之间不敬烟，不劝烟，发现学生吸烟，及时劝阻和教育。倡导吸烟的教职员工戒烟，摒弃不健康的生活方式。

三、从家庭做起，师生主动向亲友宣传吸烟的危害，把无烟学校的

精神

带回家，创建和谐文明的无烟家庭。

老师们、同学们，健康是家庭的最大幸福，健康是送给朋友、亲人最好的礼物，为了我们自己和他人的健康，为了创建“无烟学校”，让我们从今天做起，拒绝吸烟，拒吸“二

手烟”，让我们齐心协力，积极地、自觉地投身到“无烟”活动中去吧！

## 不吸烟倡议书篇五

这可真奇怪呀！

在这世上有的人就是傻，放着新鲜的水果不吃，放着美味的佳肴不吃，放着可口的饮料不喝。偏偏去抽有毒的烟，难道烟的价胜过水果、佳肴、饮料吗？我想不一定吧。

我在一个实验中看到一个这种现象，将60支烟同时点燃，自动吸食5分钟后，再收集烟雾，而在收集瓶有两只活蹦乱跳的老鼠，2分钟后，老鼠就趴在地上一动不动。实验说明如果人同时抽60支烟，也会当场死亡，所以同理我们知道一根一根的抽，不易于慢性自杀。所以不要小看一支烟带来的危害。

据相关资料报道，二手烟的危害比一手烟还大，那么就是说一个小孩不抽烟，可家人在他旁抽一支烟，意味着他无形之中抽了两支烟。现在青少年吸烟的人也逐年增长，我想如果要批评孩子吸烟，先得批评家长。家里没有吸烟的家长，哪来吸烟的孩子。

吸烟能带来什么？吸烟只能带来对健康的危害！

## 不吸烟倡议书篇六

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！

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。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！

健康对于我们来说，是一永恒的主题，健康的心里和健康的体魄是我们搞好学习和工作的重要前提。本学期，我校积极创建无烟学校，在校内已经张贴很多关于禁烟的宣传标语。

同学们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。



家每年约有100万人死于吸烟，发达国家每年约有200万人死于吸烟，约三分之一至二分之一的吸烟者因吸烟而早逝。吸烟已成为全球第二大杀手了。

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。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！吸烟的危害，尽人皆知。

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。

## 不吸烟倡议书篇七

尊敬的xxx□

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的空气、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!

## 不吸烟倡议书篇八

各位朋友:

大家好!

我今天要讲的题目是:为了健康,远离香烟!

我们每个人在生活中都有所偏爱。有的人喜欢喝酒,有的人爱花。但有喜欢吸烟的人更是数不胜数。

年每年吸烟致死的人数有可能增加一倍。同时，吸烟会增加心血管疾病和脑卒中的发病危险。与吸烟有关的疾病还有缺血性心脏病、口腔癌、咽喉癌、食道癌、呼吸道癌症、以及慢性支气管炎等。就算知道这些，相信很多人也会找出各种理由抽烟的。

您看过《一支燃着的烟》的文章吗？全文仅34个字：“一支冒着袅袅青烟的香烟，指着自已说：‘我是的直观教具，说明抽烟会缩短生命。’”各位，生命的长度好比您手中烟的长度，您贪婪的吸食正在加速火苗燃尽您和您周围的人的生命。相信所有的烟民都知道“吸烟有害您和他人健康”，那么他们为什么还要吸呢？吸烟人都会说烟瘾难耐呀！有些人在没有香烟的时候，甚至捡些树叶用碎纸包起来当烟抽。其实很多尝试过戒烟的人可能都会有这样的想法，“不是不想戒，可是这戒烟很难”。

和一种决心的。只要能量加毅力可以。

各位，如果你还爱自己，那么请你放下你手中的烟，因为它正在燃尽你的生命；如果你还爱你的家人，请灭掉你手中的香烟，因为它正在侵蚀她们的生命；如果您还爱你身边的人，请你熄掉你手中的烟，因为它让我们的健康饱受煎熬；如果你还爱这个世界，请你大声说：为了健康，远离香烟！

## 不吸烟倡议书篇九

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！

## 不吸烟倡议书篇十

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！