

2023年珍爱生命远离香烟心得体会(优质5篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

珍爱生命远离香烟心得体会篇一

杨庙中学 七（3）班

目的：本着以人为本、安全第一、预防为主的原则，首先，通过大量的鲜明事实，给学生介绍了近几年来因为燃放烟花爆竹致伤的病例，并从自身角度讲解了燃放烟花爆竹的技巧和应注意的有关事项。为进一步普及安全知识，预防和减少燃放烟花爆竹事故的发生。时间：1月8日 活动地点：教室
活动人员：全体学生 活动过程：

一、鞭炮的来历很原料

鞭炮的起源很早，至今已有两千多年的历史。南朝梁代宗懔《荆楚岁时记》记载：“正月一日，鸡鸣而起。先于庭前爆竹，以避山臊恶鬼。”意思是说，人们在正月初一起床后，第一件事就是把竹子放在火里烧，竹子在火中的爆裂声能够赶走怪兽恶鬼。

鞭炮的原料是火药，主要成分为硫磺、炭粉、火硝（硝酸钾）或氯酸钾。

二、讨论交流：

请观看图片讨论一下燃放烟花爆竹的危害。烟花爆竹有哪些危害呢？

1、空气污染

燃放烟花爆竹会产生大量的二氧化硫、二氧化氮、二氧化碳、一氧化碳等有害气体和各种金属氧化物的粉尘会强烈地刺激人的呼吸道，使人咳嗽，引起气管炎等呼吸系统疾病。

2、噪音污染

燃放鞭炮所发出的噪音对我们的生理和心理都有很大的影响。它不仅会损害我们的听力，还会损害人的心血管系统。燃放烟花爆竹产生的巨大噪音，使老人难以安睡，病人胆战心惊，学生无法静心学习、休息。

3、引起火灾和伤人事故

特别是在城区，建筑越来越高，人口相对密集，高空烟花等的燃放极易引发火灾，直接危害人民群众的生命财产安全。

4、浪费资源

把宝贵的资源纸张(树木)、化工原料(生产这些原料时还会造成污染)都燃放掉，使大街小巷满地狼迹，放完走人，使人养成无责任心的习气。

5、人力负担

燃放烟花爆竹产生的大量垃圾，对环卫工人带来了严重的负担。

三、如何才能减少这些不安全事故的发生呢？

1、要选择合法的销售点购买烟花爆竹；

- 2、严禁携带烟花爆竹乘坐车、船和飞机等公共交通工具；
- 3、严禁在禁放区和禁止燃放的时间燃放烟花爆竹；
- 4、要严格按照产品说明，选择符合要求的户外场地燃放；
- 5、除特殊说明外，不要手持烟花爆竹燃放；
- 6、不要酒后燃放烟花爆竹；
- 7、未成年人燃放烟花爆竹要有成年人现场监护；
- 8、不要燃放摔炮、拉炮、砸炮等危险性高的烟花爆竹；
- 9、不要向行人、车辆、房屋等发射、投掷烟花爆竹；
- 10、点燃烟花爆竹后要立即离开，返回到安全位路；
- 11、燃放中如出现异常情况，不要马上靠拢，等一段时间待原因明确 后再处理；
- 12、要注意烟花爆竹的存放安全，不宜长期存放，以免发生危险。
- 13、不要在不具备安全条件的场所燃放，如棚户区、楼梯口、小弄堂、加油站、变电站、燃气调压站附近、高压线、公共场所等；农村村民燃放 烟花爆竹应远离工厂、仓库、农贸市场、易燃屋区、粮囤、柴垛等易燃易爆场所，燃放后应仔细检查，发现余火残片碎纸应及时清理。

珍爱生命远离香烟心得体会篇二

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家早上好！今天我演讲的题目是：珍爱生命，远离香烟。今

天，5月31日，是世界卫生组织发起的第23个世界无烟日。

相信每一个人都知道，烟草的危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一，是人类健康所面临的最大的危险因素。目前全球烟民的总量已突破13亿人，每年因吸烟致死近500万人。为此，1987年11月，联合国世界卫生组织建议将1988年的4月7日定为第一个世界无烟日，以后固定为每年的5月31日。开展这项活动，目的在于警醒世人吸烟有害健康，呼吁人们放弃烟草，为人类自己创造一个健康的生存环境。我们中学生是祖国的未来，民族的希望，也是21世纪社会主义建设的主力军。我们的思想道德和科学文化素质状况，不仅是当前社会文明程度的重要体现，而且对我国未来的社会面貌、民族精神有着决定性的影响。而中学生吸烟作为一个严重的社会问题，备受人们的关注。

那么烟草究竟有多大危害呢？

据研究，一支香烟里含的尼古丁可毒死一只老鼠，而约一包香烟中的尼古丁能毒死一头牛。每天吸一包香烟，相当于吸入了50-70毫克尼古丁，如果一次性地服用了这些量，人足以被置于死地。除尼古丁外，点燃香烟时产生的约5000种化合物，都是导致癌症的元凶。

世界卫生组织在今年发表的一项声明中指出：“如今烟草已经成为全球的第二大危害。吸烟所产生的破坏比非典和海啸还要严重。如果维持当前的趋势不变，到，每年将有1000万人因吸烟而过早去世。”

既然烟草有如此可怕的危害，为什么有众多的人吸烟呢？分析其原因主要有两个：一是烟草中所含的尼古丁令人上瘾，使人对它产生依赖，不容易戒掉；另一个原因是大多数人还没有把吸烟看成是一个丑陋的，既害人又害己的恶习。相反，认为这是一件很有派头，很潇洒的事情。因此，吸烟的人群像滚雪球一样越滚越大，人们对它的依赖也越来越强。然而，烟草商们

说：“我们生产的烟是给那些没有知识的人、年轻的人和愚蠢的人吸的。”

我的演讲完毕，谢谢大家！

珍爱生命远离香烟心得体会篇三

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是七年级13班的王子涵，今天我演讲的题目是《珍爱生命远离香烟》。

“吸烟有害健康”。这句话无论是在家里，在学校里，还是社会中，都被我们听过很多遍了。可是，吸烟到底有哪些危害呢？许多同学对此却不是太清楚。那么，先让我们来看一组令人触目惊心的数据吧！

尼古丁是烟草中的主要成分之一，其具有很强的毒性。一支香烟中的尼古丁可毒死10只小白鼠，25支香烟中的尼古丁能毒死一头牛，如果采用静脉注射5支香烟的古丁可使人致死。

除众所周知的致癌作用以外，吸烟还会导致缺血性心脏病，慢性阻塞性肺病，肺气肿等。据世界卫生组织调查，小于15周岁便开始吸烟的青少年，比不吸烟的青少年肺癌的发病率增高了近27倍；大脑、身体发育也明显受到严重影响。可以说，在进入老年期后，没有几个烟民不是在无数的病痛中走完一生的。

现在，许多国家都纷纷下令禁止在公共场合吸烟。然而，就是在今天这样一个全球上下一片反烟之声的时代里，我们学校的少数同学却在尝试着吸烟。或许，他们自认为自己的行为很酷，很引人注目。可是，当他们在走廊的转角，在无

人的车棚，甚至是在厕所里抽烟时，能睁开眼睛好好看一看的话，就不难发现周围同学的震惊，反感和不屑。

同学们，为了我们的身体健康，我在此发出两项呼吁：一、拒绝第一支烟；二、戒烟从今天开始。

当有人向你递上香烟时，请有礼貌而坚定的拒绝；当看到亲朋好友吸烟时，请勇敢地走上前去制止他们；当看家陌生人在吸烟时，也请礼貌地向他宣传吸烟的害处。

远离香烟危害，拒吸第一支烟；净化空气，创建无烟校园，让清新的空气常伴你我身旁，愿人人都拥有一个无烟的青春年华，无烟的美好人生。

我们的口号是：志存高远，脚踏实地，勤奋学习，健康成长。信心无畏，良心无愧，恒心无敌，青春无悔！

我的演讲结束，谢谢大家！

珍爱生命远离香烟心得体会篇四

大家早上好！

今天我演讲的题目是：珍爱生命，远离香烟。今天，5月31日，是世界卫生组织发起的第23个世界无烟日。

相信每一个人都知道，烟草的危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一，是人类健康所面临的最大的危险因素。目前全球烟民的总量已突破13亿人，每年因吸烟致死近500万人。为此，1987年11月，联合国世界卫生组织建议将1988年的4月7日定为第一个世界无烟日，以后固定为每年的5月31日。开展这项活动，目的在于警醒世人吸烟有害健康，呼吁人们放弃烟草，为人类自己创造一个健康的生存环境。我们中学生是祖国的未来，民族的希望，也是21世纪社会主义建设的

主力军。我们的思想道德和科学文化素质状况，不仅是当前社会文明程度的'重要体现，而且对我国未来的社会面貌、民族精神有着决定性的影响。而中学生吸烟作为一个严重的社会问题，备受人们的关注。

那么烟草究竟有多大危害呢？

据研究，一支香烟里含的尼古丁可毒死一只老鼠，而约一包香烟中的尼古丁能毒死一头牛。每天吸一包香烟，相当于吸入了50—70毫克尼古丁，如果一次性地服用了这些量，人足以被置于死地。除尼古丁外，点燃香烟时产生的约5000种化合物，都是导致癌症的元凶。

世界卫生组织在今年发表的一项声明中指出：“如今烟草已经成为全球的第二大危害。吸烟所产生的破坏比非典和海啸还要严重。如果维持当前的趋势不变，到20xx年，每年将有1000万人因吸烟而过早去世。”

既然烟草有如此可怕的危害，为什么有众多的人吸烟呢？分析其原因主要有两个：一是烟草中所含的尼古丁令人上瘾，使人对它产生依赖，不容易戒掉；另一个原因是大多数人还没有把吸烟看成是一个丑陋的，既害人又害己的恶习。相反，认为这是一件很有派头，很潇洒的事情。因此，吸烟的人群像滚雪球一样越滚越大，人们对它的依赖也越来越强。然而，烟草商们说：“我们生产的烟是给那些没有知识的人、年轻的人和愚蠢的人吸的”

珍爱生命远离香烟心得体会篇五

随着社会的发展和人们生活水平的不断提高，安全意识渐渐成为大家关注的话题。尤其是近年来，由于各种安全事故的不断发生，人们对于安全问题越来越关注。珍爱生命，远离危险，是我们应该始终牢记的重要原则。在此，我要分享几个我个人在日常生活中珍爱生命，远离危险的心得体会。

第一段，“安全意识是预防事故的第一步”。在我们的日常生活中，安全事故层出不穷。可大部分事故是可以预防的。因此，提高安全意识显得特别重要。无论走路、骑车、开车、做饭、使用电器，每一个环节都存在安全风险。学习安全知识，正确使用工具和设备，提高安全意识和警觉只是远离事故的第一步。同时，我们还需要时刻牢记安全第一，自觉遵守规定和交通信号，严格遵守安全要求，杜绝违规行为。在我们做到以上这些的同时，我们会更加珍爱生命，更加远离危险。

第二段，“预防胜于治疗”。虽然我们可以采取各种措施预防事故的发生，但事故还是可能发生。因此，我们应该更加注重预防工作，同时也需要掌握基础的急救知识。在生活中，即使做好了预防工作，我们仍然需要做到随时做好应急准备。例如，携带急救箱等紧急设备，掌握基本的急救方法等。这些措施可以为自己或者他人的生命安全提供最后一道保障。珍爱生命，每一个时刻都不能松懈。

第三段，“带头做好身边人的安全防范”。生活中，我们不仅需要关注自身的安全，还需要关注身边人的安全。我们可以在处理事情时多注意一些细节，多关注身边环境的安全，并将安全意识和知识分享给身边人。例如，出行时为孩子系好安全带，提醒家人注意火灾防范等。在日常生活中多做身边人的安全工作，一定程度上可以保护自己和身边人的生命安全。珍爱生命，我们不仅要保护好自己，也要为身边的人负责。

第四段，“心平气和，保持冷静。”有时候，在遇到紧急情况时，我们容易惊慌失措，这样做会对控制事件造成不良影响。因此，在遇到事故或紧急情况时，我们要心平气和，保持冷静，科学分析案件，准确判断情况，并采取适当的措施。冷静和稳定是处理紧急情况的最好方式。珍爱生命，保持冷静。

第五段，“自强不息，不断学习安全知识。”随着社会发展和我们生活的变迁，安全意识和遇到紧急情况的能力是我们不断需要提高的一项能力。我们需要通过不断学习安全知识和经验，增加自身的安全能力，预防和解决危险。我们需要保持一颗谦虚敬业的心态，不断学习，探索更加科学安全的方式，提高自身的应对紧急事件的能力。珍爱生命，只有增加对安全的认识 and 了解，我们才能更好地远离危险。

总之，无论我们身处哪个场合，安全问题始终是我们生活中不可缺少的一部分。从预防到应对，都需要我们不断学习和打造自己的安全意识和能力。通过珍爱生命并远离危险，成为我们每个人必须履行的责任。愿我们能够时刻保持警觉、安全有序，健康快乐地生活。