

无烟未来的字手抄报(实用9篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

无烟未来的字手抄报篇一

“咳咳！”我一推开厨房的门，就有了要窒息的感觉。看着这烟雾弥漫的房间，我不禁耸了耸肩：“老爸，你又抽烟了！”

说实在的，我现在对“烟”这个字眼有种莫名的恐惧，但面对爸爸这个假烟民我又无计可施！虽说爸爸不经常抽烟，但积少成多，吸烟迟早会给他带来危害呀！我真的很纳闷，“吸烟有害健康”这句话众所周知，就连烟盒上也有这样的提示语，可为什么大家“明知山有虎，偏向虎山行”呢？就算大家不为自己考虑，也要为别人想想啊！难道大家不知道二手烟的危害吗？，吸烟是害人害己呀！

我为了让爸爸觉醒，特地查阅了一下资料，上面说：

“烟草的烟雾中至少含有三种危险的化学物质：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。吸食过烟的人，均会上瘾，吸过还想吸。烟草燃烧会产生大量有毒物质，如尼古丁、一氧化碳、焦油等有害物质如尼古丁、一氧化碳、焦油等有害物质。它们会导致你恶心、眩晕、头痛、使我们的工作效率降低。尼古丁只需10秒钟就可进入你的大脑，使你心跳加快，增加你患上心脏病的危险，同时使你在不吸烟时引发脱瘾症状。香烟中这些物质不但可引起咽喉炎、支气管炎，而且有致癌的作用。”

让我们看看，吸烟对我们的日常生活产生了多大的影响，吸烟就是在吸毒，就是在慢性自杀啊！大家为什么不睁开惺忪的睡眠，好好的看看事情的真相呢？另外，二手烟的危害比吸烟更可怕：

“根据实验研究结果显示，吸二手烟对身体影响与吸烟者相似。举例说明：一名自己不吸菸，但配偶吸烟的人的肺癌发病率，增加20%~50%，在二手烟之乌烟瘴气中生活的无辜者，其获病率是20%~30%。某些特定人群，如女性，因被动吸入二手烟患上上述疾病死亡的数字与吸烟者几乎同等，二零零二年，四万八千四百名中国女性因吸入二手烟导致肺癌和缺血性心脏病死亡，而因主动吸烟引发上述疾病死亡的中国女性人数为四万七千三百人。同年的吸烟男性中，十三万七千人死于肺癌、十九万一千人死于缺血性心脏病。”

请大家仔细端详一下这些惊人的数据吧！当我看到后，心灵上是为之一振，然后满脑子都是“烟、烟、烟”我想：如果大家还爱自己的家人，还爱惜自己的身体，就请大家放掉手中正在燃烧着的烟头，当忍不住的时候，努力克制住自己。

无烟未来的字手抄报篇二

随着现代人们生活质量的提高，越来越多的人认识到无烟环境的重要性。在这个过程中，我也深入体会到了无烟环境对于我们健康和生活的的重要性。在下面的文章中，我将分享我的无烟体验，并提出我个人的一些看法和建议。

第一段：认识无烟环境的重要性

首先，我认识到了无烟环境的重要性。在每天的生活中，我们往往会遇到许多吸烟者，长时间处于烟雾环境中不仅会引发眼疾、口腔溃疡，还会诱发呼吸道、心血管等疾病。而且在公共场合吸烟不仅有损健康，也会影响到周围人的权益。所以，我们都应该保持一个无烟的环境来呵护我们的身体和

健康。

第二段：倡导无烟生活的行动

从认识到行动，正是我在实践无烟环境的过程中所经历的。因此，我便坚持亲身参与倡导无烟生活的行动。例如，在我所在的社区组织一场无烟公益活动，邀请各位来宾参加，倡导无烟生活健康的理念，并发放了相关的宣传资料和礼品。此次活动受到了广泛关注，不仅让更多的人认识到了无烟环境的重要性，同时也鼓舞了更多人加入到无烟生活的行列中。

第三段：享受无烟环境所带来的健康

在这样的无烟环境中，我们可以享受到更为健康的生活方式。不必再深呼吸那旁人身上所带的香烟味，随时随地都能呼吸到新鲜的空气。对于烟民来说，从戒烟开始走向健康的道路不会如预期的那样困难，反而可以体验到无烟环境所带来的种种的健康感受。

第四段：维护无烟环境的重要性

无烟环境的构建不仅仅是一场行动，更是一种精神的传递。我们都应该以积极的态度来维护无烟环境的稳定性。通过参加公益活动、呼吁身边的人远离烟草等方法，唤起大众对于无烟环境的关注和认识，从而呈现出一个更加和谐健康的社会氛围。

第五段：引导更多的人走向健康

最后，我认为我们也需要引导更多人走向健康。希望至少让每一个人都能够高度重视健康，选择一个对身体健康不会造成太大危害的生活方式。让身体和心灵都得到一个更好的调整 and 平衡。同时也希望这种健康的态度能够传递下去，让更多人加入到无烟生活的序列中，倡导绿色环保。无烟生活不

只是一个选择，而是一种健康和人文的生活方式。

总而言之，无烟环境的重要性已经深深地根植在我们的心中。在未来的日子里，我将继续坚持无烟生活的方式，不断呼吁更多的人远离烟草，关注身体健康和环境保护。让我们携手共同努力，创造一个更加清新、和谐和健康的生活环境。

无烟未来的字手抄报篇三

__老师：

经过您的严肃批评，面对错误，我感到十分痛心。我的错误充分暴露出我不思进取、行为散漫、品行不端等问题。身为一名高中学生，自己尚未成年就公然在学校抽烟，给周围同学树立了不良范例，给班主任的学生管理工作业绩蒙上阴影。

我保证以后无论在哪都不会吸烟了，请老师监督。

保证人：__

20__年x月x日

无烟未来的字手抄报篇四

尊敬的公司领导：

针对此次在上班时间在仓库吸烟，经过领导的反复教育，我认识到了吸烟的危害，也意识到了在仓库吸烟是多么严重的安全隐患。特此呈上这份“上班时间在仓库吸烟的保证书”希望引此为戒！

回想事情经过，本人由于长期吸烟，昨天上午烟瘾来了，当时没考虑工作环境不允许吸烟，就随手拿出一根烟吸了。事后我非常之懊悔，不该在公共场所抽烟。幸亏被你及时擒拿

住，罚款10元是小事，感谢你没开除我。我也幡然醒悟，没有在错误的道路上越走越远。我感恩戴德你八辈子。

首先吸烟本身就是无益身心的，吸烟有害人人都知。其次在上班时吸烟明显的违反了公司规章制度，实属不应该。最严重的是我在仓库吸烟，仓库是公司的根本，所有成品未成品都在仓库，且仓库常年堆货，空气干燥，稍微不慎，引起火灾将会是对公司前所未有的打击。虽然吸烟是小事，但是我犯下的却是原则性的错误，不可原谅的。我很感谢领导的教育，让我认识到错误，也让全公司的人有了忧患意识。

事后，我冷静的想了很久，我渐渐的认识到了自己将要为自己的冲动付出代价了。领导反

复教导言犹在耳，严肃认真的表情犹在眼前，我深为震撼，也已经深刻的认识到事已至此的重要性。如今，大错既成，我深深懊悔不已。深刻检讨，认为在本人的思想中已深藏了致命的错误：思想觉悟不高，本人对公司的责任感不够。平时工作作风懒散，如果不是因为过于懒散也不至于如此。为了更好的认识错误，也是为了让公司领导能够相信我。我保证认真改正自己的`错误，保证不再重犯！

特在此保证：以后坚决不在公司吸烟，同时也要努力劝导其他同事不要在公司吸烟，并且会慢慢的戒掉吸烟的坏习惯。还有会努力认真的工作，把公司的利益始终放在第一位。争取早日在公司出人头地，干出一番好成绩！

2、上班吸烟保证书

尊敬的领导：

现在我认识到了吸烟的危害，深刻认识到吸烟不仅有害自己的健康，而且严重影响了周围同事的正常工作，损害了自己和公司的形象。我决心改正缺点，保证从今天起上班时间在

办公室不吸烟，请领导和同事们监督。如有违反，我甘愿按公司规定受相应的处罚。

_____部门_____ (姓名)

__年__月__日

无烟未来的字手抄报篇五

清白无烟是一种生活态度，一种品质的体现。它指的是一个人的言行举止纯洁无瑕，没有贪婪、虚伪、邪恶的心思。在当今社会，清白无烟的品质显得越发珍贵。在我的理解中，清白无烟意味着诚实正直、谦逊宽容、有爱心和积极向上。我从这些方面体会到了清白无烟的重要性。

首先，诚实正直是清白无烟的基础。诚实正直意味着说话不虚伪，做事不欺瞒。诚实是建立在对自己和他人负责的态度上的。如果我们追求清白无烟，就要坚守诚实原则，只有守住自己逐渐变得重要的价值观，才能让我们在人生的道路上始终保持着一颗诚实的心。

其次，谦逊宽容是清白无烟的体现。在人际关系中，我们时常会遇到与自己意见不合的情况。那么，此时我们是否应该表现出宽容的心态呢？宽容不代表我们没有自己的原则，它意味着我们用一颗平和的心对待他人的意见和想法，充满着谦逊之心，尊重他人。一个清白无烟的人应该能够在与他人相处中展现出宽容和尊重，从而建立和谐的人际关系。

第三，有爱心是清白无烟的一种表现。爱心是一种无私奉献和关心他人的品质。清白无烟的人不仅关注自己的利益，更关心他人的困境。无论是在家庭、工作还是社会交往中，一个有爱心的人都能提供帮助和关心他人。爱心不仅能给他人带来温暖和希望，也可以让我们自己感受到人与人之间的真情和美好。

第四，积极向上是清白无烟的态度。积极向上意味着我们要对生活充满希望和激情，以积极的态度迎接每一天的挑战。面对困难时，我们要学会坚持，努力寻找解决问题的方法。积极向上的人在工作和生活中总是乐观向上，激励自己和他人，从而创造出更大的价值。清白无烟的人应该时刻保持积极乐观的心态，永不放弃追求自己的目标和理想。

最后，清白无烟是我们每个人都应该追求的目标。在现代社会中，我们经常会遇到各种诱惑和考验。不论是金钱的引诱、权力的陷阱，还是众人崇拜的鼓舞，都可能让我们失去清白无烟的信念。但是，我们不能被这些世俗的诱惑所动摇，应该真正理解清白无烟的内涵，坚守自己的原则，努力成为一个善良、真诚又有梦想的人。

综上所述，清白无烟是一种珍贵的品质，体现了一个人的高尚道德和崇高品格。它是建立在诚实正直、谦逊宽容、有爱心和积极向上的基础上的。对于每个人来说，追求清白无烟是对自己 and 他人的一种负责任的态度。我们要时刻提醒自己，坚守清白无烟的原则，用自己的言行举止来彰显这种品质，为我们的社会和家庭带来更多的美好与幸福。

无烟未来的字手抄报篇六

在现代社会中，烟草问题被一直被人们所关注。烟民身体疲惫、长期吸烟会引起许多疾病、甚至是导致死亡。为了改变这种不良的传统，人们提出了“无烟”倡导，该倡导旨在保护人们的生命健康，为环境保护做贡献。不仅在公共场所，吸烟也应从个人生活当中剔除。今天，我要谈一下我所体会到的无烟的经历。

第二段：无烟的好处

无烟环境有许多好处，特别是对人的身体健康。吸烟的人对烟草中的有害物质容易产生依赖，长期吸烟可能会导致许多

疾病，例如呼吸道疾病、癌症、心血管疾病等等。不过，当你开始拥有一个无烟的环境，你就会发现，你的身体会明显变得更加健康。呼吸系统变得更加健康，喉咙和肺部都可以在更加清新的环境中进行各类活动。同时，身体的精力和活力也会增加，你会发现自己更加有活力地去处理和完成各项任务。

第三段：影响他人

除了个人对身体健康的意义之外，制造一个无烟环境还可以对家庭成员、社区、甚至是整个城市产生重要的影响。对于孩子们来说，拥有一个无烟环境可以确保他们的身体生长发育不受影响。对于家庭成员和邻居来说，一个无烟的环境也可以减少互相不愉快的情绪，减少家庭纷争的发生。对于社区和城市来说，无烟的环境也可以吸引更多人来居住、工作和休息，提高整个城市的整体形象。

第四段：生活习惯的转变

实践无烟生活需要重视自己的生活习惯。人们应该清楚地意识到，要想拥有一个无烟的环境，我们就必须尽可能地减少吸烟的机会。这意味着，我们需要自觉关闭吸烟器具、避免在家中吸烟，避免在公共场所吸烟等等。随着时间的推移，我们会意识到，这些健康的生活习惯有助于我们自己的身体健康，也为我们家庭和社区的幸福奠定了一个健康的基础。

第五段：总结

通过这篇文章，我们了解了无烟生活对我们的身体健康、家庭和社区的健康都有很大的好处。同时，我们也意识到无烟生活需要我们自觉的努力和付出。希望这篇文章可以向更多人传递这个健康、环保的生活方式，共创更加美好的未来！

无烟未来的字手抄报篇七

据世界卫生组织调查：全球每年死于吸烟相关疾病的人达400万，到2020年预计当达到1000万人。在我国至少有3.2亿烟民。当一只只烟被点燃时，一口一口被吸入体内时，你可知道一身白衣的“妖精”正在你的呼吸道里旅游呢！

随着环保意识增强，创造一个无烟环境成为现在的热门话题。

现在，我多么希望爸爸能够摆脱烟瘾，让自己，也让家人过上无烟生活。我更希望所有的烟民们都能醒悟，尽快戒烟。

无烟未来的字手抄报篇八

毋庸置疑，这一实验能足以证明吸烟是具有一定危害性的。科学家研究表明，烟中的尼古丁含有一定的毒性，吸多了会让人上瘾，从而导致身体的“损坏”。

因而，“少吸烟，不吸烟”为人们所提倡，可仍旧有人由于烟瘾，而每天吸食过量的烟。这其中甚至有一部分是青少年。

众所周知，青少年正处于青春期，对任何事物都有着强烈的好奇心，往往会去尝试许多未知的事物，但这些新鲜事物也往往会让他们后悔莫及。有好奇心固然是好，但探索时也要有所选择，不能沾染那些会危害自身健康的东西。尤其是烟！它往往会让人认为：这么个小东西，没什么危害的。正是因为有了这种想法，才会让不少青少年陷入这一时的痛快中，然后无法自拔。

因此，我认为青少年应该拥有自控能力，不要轻易地让自己沾烟尘。

除此之外，我们还知道有种“二手烟”的说法。那什么是“二手烟”呢？即在他人吸烟时，身处其旁的我们同样会受

到影响，被动吸烟。往往吸“二手烟”会比直接吸烟所受的危害更大。这是什么原因造成的呢？原来人在吸烟时，吸进去的烟尘会被吐出来，这时旁边的人就会主动将烟吸进体内，却无法排除，所以，这时人所受到的危害比主动吸烟时更大。这种情况在家庭中出现是最普遍的。比如吸烟成瘾的父亲或母亲吞云吐雾时，会影响到自己的孩子，同处一室的孩子自然而然的就会受到烟尘的侵害，从而影响自己的身体健康。

我认为要彻底改变这种情况，首先就是要改变青少年的认识，牢牢树立起“吸烟有害于身体健康”的观念。因此，要从小对他们进行思想教育，让他们真正理解“吸烟有害于身体健康”的含义，不仅从思想上，而且从行动上，断绝他们对烟的依赖与渴望，从而彻底达到减少吸烟者的目的。

青少年关系着祖国未来的发展，莫让青少年沾烟尘，自然就应该被全社会重视起来。

各位家长，请你们仔细地考虑一番，你们甘愿让香烟毁掉自己子女美好灿烂的未来吗？如果不愿意的话，那就为了您的孩子立即戒烟吧！同时也要监督好自己的孩子，不能让他们越雷池一步。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

无烟未来的字手抄报篇九

第一段：引言（100字）

“清白无烟”，这是一个古老的成语，传递着高尚的道德规范和品行操守。在现代社会，随着科技的发展和社会的进步，这一道德准则依然闪耀着光芒，引导着人们追求高尚的生活境界。作为一个普通人，我深深地领悟到了“清白无烟”背后的真谛。

第二段：毫不趋炎附势（200字）

在当今社会，趋炎附势已成为常态，人们时常为了名声、利益而放弃自己的原则。然而，“清白无烟”的道德准则教导我们要坚守内心的正直和真实，不为外界环境所左右。作为一个年轻人，在工作中我始终坚持公正、廉洁的原则，不利用职权谋取私利，不做不正当的交易。虽然这样的做法可能会付出一些代价，但这是维护自己良心的选择。

第三段：持之以恒（200字）

“清白无烟”并非一时之事，而是需要我们持之以恒地践行。在生活中，我不仅要抵制利益的诱惑，还要坚守自己的原则，积极推行正义和公正。在面对冲突和困难时，我总是选择以温和、理性的方式解决问题，而不是采取激进或不道德的手段。我相信，只有坚持真善美，才能成就真正的英雄。

第四段：明辨是非，守正不阿（300字）

随着社会的不断进步，人们面临的诱惑也越来越多。而“清白无烟”的理念教导我们要明辨是非，守正不阿。在工作中，我常常听到同事之间谈论如何取巧逃避责任，虽然有时这样做似乎可以获得好处，但遵循“清白无烟”的原则，我会选择坚守自己的职责和良心，不参与不正当的行为。相信正义

和善良最终会得到回报，让我对生活充满信心。

第五段：清正廉洁，做真实的自己（300字）

在“清白无烟”的指引下，我学会了保持内心的平静和正直。即使周围的人或环境在玷污我原本的纯净，我依然坚守着自己的初心。通过自我反省和修炼，我渐渐发现，只有保持清正廉洁，才能找到真实的自己，成为一个有价值的人。在与同事和朋友的交往中，我尊重他人的选择，坚持原则，维护自己的独立性和人格尊严。

总结（100字）

“清白无烟”代表了高尚的道德理念和品行操守，是我们社会需要传承和发扬光大的价值观。通过坚守内心的正直，不趋炎附势，持之以恒地追求真善美，明辨是非，守正不阿，我们可以在现实生活中体现这一理念。做真实的自己，并保持清正廉洁，才能成就一个有价值的人，为社会做出积极的贡献。