# 世界无烟日演讲稿(实用8篇)

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2025-07-26

*演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。世界无烟日演讲稿篇一各位领导、老师、同学们：大家好，明天5月3...*

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

**世界无烟日演讲稿篇一**

各位领导、老师、同学们：

大家好，明天5月31日，是世界卫生组织发起的世界无烟日。

首先，为了祖国的未来，为了营造卫生、健康、文明、和谐的校园环境，我们计算机班的全体学生应该珍惜自己的身体、珍惜自己的年华，已经有吸烟史的同学们要放下手中的烟卷，走出吞云吐雾的角落。拿起桌上的书本，焕发出我们青年应有的风采。

其次，被动吸烟已成为对青少年的一个巨大的危害。我们在无可奈何中吸入别人吐出的烟气和香烟燃烧时散发在环境中的烟雾。为了不让这被动吸烟损害我们的健康、污染我们的环境，我们应该勇敢的站出来。请同学们从今天起以各种方式劝阻家人戒烟，同时动员家长以书面方式予以承诺。也要将烟的危害介绍给你身边的烟民，劝他们戒掉烟瘾，重新拥有健康的身体。小手牵大手，共同创建无烟环境。

再次，禁止青少年吸烟已不仅是一个卫生问题，而且也是一个社会问题，不单学校重视，家长和社会也不能掉以轻心。我们将积极参加学校组织的各项禁烟活动，同时我们班也要组织一次班会“烟草吞噬生命、吸烟有害健康”，一次征文活动“我的无烟学习生涯”一次学生与家长交流活动“致亲人戒烟一封信”通过一系列活动加强学生对烟草危害的认识，对学校控烟的认识，对无烟家庭的认识，提出戒烟的建议，为了让学生更好的拒绝吸烟，家庭、社会和学校要共同努力。

最后，我们计算机班的全体同学共同承诺“小手拉大手，共创无烟校园”。

**世界无烟日演讲稿篇二**

老师们，同学们：

大家早上好，我今天国旗下讲话的主题是《远离香烟，健康生活》。

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1000万人。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。

吸烟有害健康已成为全世界的共识，而我们青少年正处在生长发育阶段，对有毒有害物质比成年人更容易吸收，毒害作用更大。由于青少年正处于发育成长时期，身体各系统和器官的发育尚不完善，功能尚不健全，抵抗力弱，与成人相比吸烟的危害就更大，对骨骼发育、神经系统、呼吸系统等均有一定程度的影响。烟草中的大量尼古丁对脑神经也有毒害，它会使学生记忆力减退、精神不振、学习成绩下降。更为重要的是吸烟一旦成瘾，就形成神经依赖，一时很难戒除。

吸烟还特别影响个人形象。对于这一点，同学们可以注意观察你身边吸烟的人，他们大都牙齿被烟熏黄，并且口腔有异味，常常大声咳嗽，随地吐痰。这些都会严重影响了个人形象与社会交往。所以，为了让我们的肺自由的呼吸，我们要做到远离香烟吸烟，抵制吸烟，拒绝一切危害我们健康的东西。

同学们，吸烟对我们有百害而无一利，为了我们自己的`将来，也为了别人的明天，我们全体同学都要自觉地远离香烟，健康生活。毕竟，没有烟雾的空气会更加清新，没有烟草的生命会更加绚烂。当看到自己的父亲和亲朋好友吸烟时，请你勇敢地走上前去制止他们；当看到陌生人在吸烟时，也请你礼貌地向他宣传吸烟的害处。同学们，抵制吸烟不仅需要国家、政府的努力，更需要我们的支持，让我们从小做起，从生活中的一点一滴做起吧！我相信，当真正的无烟社会到来时，受益的一定会是我们所有人！

**世界无烟日演讲稿篇三**

敬重的各位老师，友爱的同学们：

大家早上好！

我今日国旗下讲话的主题是生命教育。

同学们，你们知道本周的星期五是什么日子吗？信任每个同学肯定都知道，烟草是危害当今世界最严峻的公共卫生问题之一，是人类健康所面临的最大危急因素。尽管如此，但目前全球仍旧有约13亿的`吸烟者，每年因吸烟导致死亡近500万人。

现如今我国吸烟族的平均年龄已日趋年轻化，青少年在其中占了很大的比例。吸烟已成为影响我国青少年健康成长的一大杀手，引起了全社会的广泛关注。

那么，你们知道吸烟对人体的危害有多大吗？大量的科学讨论证明，吸烟对人体健康的危害非常广泛。全部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急性会明显增加。

据世界卫生组织调查显示，全球每6。5秒就有一人因吸香烟而失去生命，香烟已成为继高血压之后的其次号杀手，有80%的肿瘤，75%的慢性堵塞性疾病和25%的冠心病都与香烟有关。尤其对青少年来说，危害性就更大了。

据医学家讨论表明，青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器官都尚未成熟，其对外界环境中有害因素的反抗力比成人弱，易于汲取毒物，损害身体的正常生长。而且，吸烟还会损害大脑，使智力发育受到影响等。

人的生命只有一次，是父母的赐予和上苍的赏赐，它承载着你的亲人，伴侣和整个社会给予你的责任。因此，请珍爱你生命中的每一天，从今日开头，放弃香烟，喜爱生命，制造美妙的人生！只有专心去感悟和体会人生，你才会真正懂得生命的漂亮。

我的国旗下讲话完毕，感谢大家！

**世界无烟日演讲稿篇四**

亲爱的老师们、同学们：

早上好！今天我国旗下讲话的题目是《珍爱生命远离烟草》。

本周六5月31日，是世界卫生组织发起的第二十七个世界无烟日，说起无烟日，它是由美国癌肿协会在1977年提出的控制吸烟的一种宣传教育方式，旨在劝导烟民在当天不吸烟，商店停售烟草制品一天。自1988年世界卫生组织确定世界无烟日以来，每年的5月31日全球都开展同一主题的控烟活动。

台下的同学们都已经历或正在经历青春期，多数的同学在心理上产生逆反，觉得已不再是小孩子了，你们对各种事物充满好奇，凡事都想试一试。而不少你们的家长没有重视自身行为给你们带来的影响，无意中轻率地流露出“成年才可以吸烟”的观点。不少的青少年在这种心理驱使下，将吸烟当作是否成熟的标志，开始模仿吸烟。更有同学是在同伴的影响下，相互模仿并开始吸烟。你们是否知道，身体高矮一般来说与遗传有关，但香烟也是一害。中国科学院的科学家曾对千余名儿童进行长期研究，发现家庭成员每天吸10支以下香烟，其儿童身高平均矮0.45cm；每天吸10支以上的家庭，儿童身高平均矮0.65cm；每天吸20支以上的家庭儿童，其身高平均矮0.91cm。另据调查，在吸烟家庭成长到7岁的儿童，其阅读能力明显低于不吸烟家庭的儿童，在吸烟家庭成长到11岁的儿童，其阅读能力延迟了4个月，算术能力延迟5个月。

在烟草的烟雾中，一氧化碳含量很高，这是一种你们在化学课上学到过的一种物质，吸入人体后，使血红蛋白不能正常地与氧结合，因而失去携带氧气的功能。长期吸烟就会感到精力不集中，出现头痛、头昏现象，久之，大脑就要受到永久损害，使思维变得迟钝，记忆力减退，影响学习和工作。

另外烟草中的尼古丁更是让人闻之色变，作为一种神经毒素，主要侵害人的神经系统。提取香烟中的尼古丁2滴放在小狗的舌头上，1到2分钟小狗立即中毒死亡，成人不慎服50毫克尼古丁，就会立即身亡。可见烟中的尼古丁、烟焦油等的毒性是多么的厉害。

当然在我们身边有时候同学们还会被动吸烟。被动吸烟是指不愿吸烟的人无可奈何地吸入别人吐出来的烟气和香烟燃烧时散发在环境中的烟雾。

鉴于被动吸烟的危害，同学们，你们是不是应该珍惜自己的身体，珍惜自己的年华，不仅要拒吸第一支烟，同时建议自己的家长、亲朋戒烟，共同创建无烟的环境。我的讲话到此完毕，谢谢大家！

**世界无烟日演讲稿篇五**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好!

今天国旗下讲话的\'题目是《健康生活令》。

小小一支烟，危害万万千。大家知道吗?吸烟已经被列为世界迄今所面临的最大公共卫生威胁之一。那些看似惬意放松的“吞云吐雾”，其实正悄悄地吞噬着抽烟者和身边人的身体健康。

吸烟给少年儿童造成的危害尤为严重。将“世界无烟日”定在每年国际儿童节的前一天，就是为了提醒人们加倍关注烟草对少年儿童的危害。

同学们，对于身边那些吸烟者以及各种吸烟现象，我们应该如何对待呢?不妨帮助他们制定一个健身计划，和他们一起参加各种体育运动，强身健体，陶冶情操;帮助他们制定一份绿色食谱，培养健康的饮食习惯，让健康食品代替尼古丁;帮助他们制定一个行动公约，及时而礼貌地制止各种吸烟行为，共同营造文明的绿色生活环境远离烟草危害，引领健康生活。

同学们，让我们从现在开始，学习更多的健康常识，向更多的人普及吸烟的危害性，争取更大的力量，为童年生活营造一片绿色、健康的“无烟区”。

**世界无烟日演讲稿篇六**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好!

今年的5月31日，是世界卫生组织(who)发起的第28个世界无烟日，今年的主题为“生命与烟草的对抗”。

自1988年世界卫生组织确定世界无烟日以来，每年的5月31日全球都开展同一主题的控烟活动。

首先介绍一下吸烟的危害：

一、吸烟危害人的健康已为人们所共识，对青少年来说，危害性就更大。

据医学家研究表明，青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器官都尚未成熟，其对外界环境中有害因素的抵抗力比成人弱，易于吸收毒物，损害身体的正常生长。据美国的调查表明，开始吸烟的年龄与肺癌死亡率呈负相关，吸烟开始年龄越早，肺癌发生率与死亡率越高。烟的烟雾(特别是其中所含的焦油)是致癌物质——就是说，它能在它所接触到的组织中产生癌，因此，吸烟者呼吸道的任何部位(包括口腔和咽喉)都有发生癌的可能，口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍。另外，医学证实，吸烟与膀胱癌的发生也有密切关系。

二、吸烟损害大脑，使智力受到影响。

在烟草的烟雾中，一氧化碳含量很高，吸入人体后，与血液中的血红蛋白结合成碳氧血红蛋白，使血红蛋白不能正常地与氧结合成氧合血红蛋白，因而失去携带氧气的功能，此外，一氧化碳与血红蛋白结合力要比氧气大260倍，而从碳氧血红蛋白中离解出一氧碳的速度要比从氧合血红蛋白中分离出氧气的速度慢得多。由于人的大脑对氧的需要量大，对缺氧十分敏感，因此，吸多了烟就会感到精力不集中，甚至出现头痛、头昏现象，久之，大脑就要受到损害，使思维变得迟钝，记忆力减退，必然影响学习和工作，使学生的成绩下降。

三、烟草中的尼古丁是一种神经毒素，主要侵害人的神经系统。

一些吸烟者在主观上感觉吸烟可以解除疲劳、振作精神等，这是神经系统的地一过性兴奋，实际上是尼古丁引起的欣快感。兴奋后的神经系统随即出现抑制。所以，吸烟后神经肌肉反应的灵敏度和精确度均下降。烟草中含有30多种有毒物质，其毒性最强的也是尼古丁。实验证明，提取香烟中的尼古丁2滴放在小狗的舌头上，1到2分钟小狗立即中毒死亡，成人只要服50毫克尼古丁，就会立即身亡。美国有一个团体举行吸烟比赛，一位“吸烟冠军”接连吸了100支香烟，还没来得及领奖，当场中毒死亡了。可见烟中的尼古丁、烟焦油等的毒性是多么的厉害。

所以青少年应引起足够重视。全世界每年吸烟死亡达250万人之多，烟是人类第一杀手。

禁止青少年吸烟不仅是一个卫生问题，而且也是一个社会问题，不单家长应该重视，学校和社会均不可掉以轻心。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，拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代。为了让社会更加重视烟草的危害，中国控制吸烟协会还组织了第二十一个世界无烟日“拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代”签名活动。

同学们，让我们都行动起来，拒吸第一支烟，积极劝阻身边的人不吸烟，共同营造一个无烟、整洁的校园环境!

以上内容是我关于“世界无烟日”的发言，我的发表到此结束，谢谢大家!

**世界无烟日演讲稿篇七**

亲爱的老师们，同学们：

大家早上好！

我今天国旗下讲话的题目是《远离香烟，健康生活》。

同学们，你们知道5月31日是什么日子吗?是世界无烟日。社会各界通过公益广告、横幅、宣传栏告诫我们要远离香烟。可亲爱的同学，你知道吸烟对人体的危害吗?据研究，一支香烟里含尼古丁可毒死一只老鼠，而约一包香烟中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，点燃香烟时产生约5000种化合物，都导致癌症元凶。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09年，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。青少年吸烟在中国已成为一个不容忽视的问题。

如今全球平均每年有40o万例、每天有11000例死亡与烟草有关。世界卫生组织在今年发表一项声明中指出：“如今烟草已经成为全球第二大杀手。吸烟所产生破坏比非典和最近海啸还要严重。如果维持当前趋势不变，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危害，为什么有众多人吸烟呢?

分析其原因主要有两个：一烟草中所含尼古丁令人上瘾，使人对它产生依赖，不容易戒掉;二是大多数人还没有把吸烟看成一个既害人又害己的恶习。相反，不少青少年会认为这是一件很有派头，很潇洒的事情。因此，吸烟人群像滚雪球一样越滚越大，人们对它依赖也越来越强。

中国是世界第一烟草大国，烟草的产销量均居世界之首。据统计，全世界每3个吸烟人中就有一个是中国人，中国拥有烟民3.2亿，消耗着全世界烟草总量的\'三分之一。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”。

梁启超说：少年强则国强，少年弱则国弱。为了摘掉烟草大国的帽子，为了下一代的健康成长，我们要大声呐喊：不要让烟雾笼罩我们!还我们一片清新的空气吧!少年们，请远离香烟，过健康生活!

谢谢大家!

**世界无烟日演讲稿篇八**

老师们：

同学们大家好！

今日是5月31日，你们知道今日是什么日子吗？今日是“世界无烟日”。今日我国旗下讲话的题目是吸烟有害健康，远离香烟！

我叫香烟，世界上无人不知无人不晓，而且大家都特殊喜爱我。尤其是男士，许多人是我的“粉丝”。据统计，世界上约13亿人热衷于我，在中国也许也有3.5亿！也可以说全世界每3个吸烟人中就有一个中国人，中国是世界第一烟草大国，烟草产销量均居世界首位。你们别看我长得小，看起来微不足道，可我的本事可大了！告知你们吧，我体内有4000多种化合物。怎么，你不信任？不是我自吹自擂，我们香烟个个都是最棒的，假如吸上一支，就会吸入几十个亿颗粒，立刻就会精神抖擞。不过，你们吸入的颗粒中含有尼古丁、焦油、氨、苯等致癌物，其中焦油含有几十种致癌物。

听科学家说，一支香烟中的尼古丁就可以毒死一只小白鼠呢！也许是我太放纵的原因，世界卫生组织特地对我进行了调查，据称全球每6.5秒就有一人因吸入我而失去生命，每年约500万人死于和我有关的疾病，还说我已成为继高血压之后的其次号杀手，有80%的肿瘤，75%的慢性堵塞性疾病和25%的冠心病都与我有关我真的没想到我会给我的“粉丝”带来这样大的损害。我自己听了都有一种心惊肉跳的感觉。也许是由于我太伤人了，人们便把5月31日定为“世界无烟日”。

虽然我有些不快乐，但看看我的劣迹还是打算保持缄默了。同学们，听了香烟的自我介绍，不知道你们有什么感受，我想，你们肯定和我一样，有一种毛骨悚然的感觉。看看你们四周有多少烟民吧。见面的时候，他们会热忱地敬烟，一脸有福同享的表情——他们把这些含有毒物的烟雾当作一种交际工具，悠哉悠哉地享受着有烟的生活，可他们不曾想到，在他们享乐的同时，他的家人，他的伴侣，还有一些无辜的人都受着烟雾的侵害。在通风不好的\'室内吸上两支烟，室内的空气污染就要比室外高出20倍。烟可不是一个好东西。同学们，从今日开头，将“烟的自述”讲给身边的烟民们听，帮他们丢掉小小一支烟，重新拥有健康的身体！同学们，听完了香烟的自述盼望你能对家人和身边吸烟的人进行劝阻，劝阻他们不吸烟。做一个健康的人。

我的讲话完了。

感谢大家！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找