# 最新无烟日主题班会内容 无烟日主题班会方案(15篇)

来源：网络 作者：雾凇晨曦 更新时间：2024-06-11

*“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。方案的格式和要求是什么样的呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。无烟日主题班会内容 无烟日主题班会方案篇一为加强对青少年的控烟...*

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。方案的格式和要求是什么样的呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

**无烟日主题班会内容 无烟日主题班会方案篇一**

为加强对青少年的控烟工作，切实地做好在校青少年的控烟健康教育，根据学工文[20xx]7号文件的指示，举行了纪念第27个世界无烟日的“无烟校区” 活动。紧扣“远离烟草，崇尚健康，保护环境，共享文明”主题，结合本班实际情况开展“青春无烟更亮丽”的主题班会。

二 、 活动目的

⒈帮助同学门走出吸烟的误区，认识到吸烟的害处和戒烟的益处，并学会如何戒烟。让学生成为健康的社会主义新人，成为一名身体素质好、综合能力优的当代大学生。

⒉为更好地做好评估准备工作，把我校打造成环境优美、风气良好、校园文化健康的校区，让师生都可以在一个健康的环境里工作、学习和生活。

⒊学会珍爱生命，除了自己不要抽烟，也要向身边的人普及抽烟的第一范文网危害性，让大家都远离烟草。

三、设计思路

吸烟有害，拒绝吸烟，劝阻吸烟，远离烟草，崇尚健康，保护环境，共享文明。

四、活动准备

⒈开班委会：确定主持人、班会程序等。

⒉所有同学分小组，采用应用研究性学习的思路与方法完成两项任务：

⑴搜集：上互联网查询有关劝阻青少年吸烟的信息与资料(搜索引擎：google、yahoo、百度等);

⑵调查：在互联网上发放调查表，调查学生、老师、家长对青少年吸烟的看法。

五、活动过程

(一)基本情况

班会主题：青春无烟更亮丽

举办时间：

举办地点：龙泉校区教学楼509教室

主 持 人：

邀请嘉宾：

参加班级： 电子信息技术专业一班

(二)内容摘要

第一部分 ：宣布开始

主持人：“无烟校区”之《青春无烟更亮丽》主题班会现在开始。

第二部分 ：引例子

主持人：青少年吸烟的现状究竟如何，下面请调查小组向大家介绍他们的调查结果。

[学生发言]：我们通过上网查询了解到：学生吸烟率为22.5%。具体情况是这样的：北京大学儿童青少年卫生研究所对天津、山东、重庆、广东4个省市的200所中学的11957名13岁~15岁的中学生进行了青少年与烟草使用状况的调查，结果是：现在我国中学生初次吸烟的年龄是10.7岁，比六七十年代的调查结果早了2.3岁。中国20%以上的初中生尝试过吸烟，其中32.5%的男生和13%的女生尝试过吸烟，总吸烟率为22.5%，其中超过一半的学生说他们在1周内至少有1天会吸烟。

主持人：到底是什么原因造成青少年吸烟情况这么严重呢?下面请另一调查小组作介绍。

[学生发言]：中山大学教育学院的张建奇副教授认为学生吸烟多为心理因素所致。一方面，当前未成年人接受信息面广，可塑性强，容易受到不良信息影响，电视、电影等音像制品中出现主人公吸烟镜头的频率非常高，模仿心理使他们很容易将看到的影像作为平时行为的标准。另一方面，渴望独立、早日成熟的心态也使得孩子们以吸烟的方式证明自己已长大成人，加之逆反心理的驱动使得在校生吸烟的比率不降反升。20xx世界无烟日主题班会活动方案

[学生发言]：青少年吸烟的心理剖析

⒈时髦心理——认为吸烟是一种时髦，不吸烟就会落伍，只有加入吸烟队伍，才能赶上“时代潮流”。

⒉好奇心理——青少年好奇心强，许多事都想试一试，体验一下。见别人吞云吐雾，悠游自在样，自己也想体验一下“饭后吸支烟，赛过活神仙”的味道。

⒊模仿心理——青少年模仿心理强，见影视剧中正面人物在思考问题、拟定作战计划、制定侦破方案时都在抽烟，自己在模仿抽烟时，心理上使自以为自己也是“英雄人物”。

**无烟日主题班会内容 无烟日主题班会方案篇二**

保护环境、远离烟草——你、我齐行动

活动目标:

通过主题班会,加深同学们对烟的认识和了解,掌握烟草中含有多种对人体有害的物质。知道吸烟对人体健康百害而无一利。教育学生要远离烟草，爱惜身体，保护环境，为我们学校创建无烟学校共同努力。

班会准备：

1、关于抽烟对身体有哪些危害的健康小知识;

2、自己设计一个无烟日的宣传标语

3、打印《送给家长的话》23份，活动结束后，分发给各位同学

活动过程：

一、认识禁烟标志

1.(课件出示：禁止吸烟标志)同学们认识这个标志吗?

2、你们在哪里见过这个标志呢?(学生联系生活交流)

3、为什么这么多地方都有这个标志?(引出课题：保护环境、远离烟草——你、我齐行动)

二、了解世界无烟日

1、世界无烟日的由来

(教师：有谁能够告诉老师和同学什么是“世界无烟日”呢?……由学生朗读pp教师)

烟草是生长在南美洲的一种野生植物，最初印第安人将烟叶口嚼或做成卷烟吸吮。烟草在全球盛行了200多年，直到20世纪，人类才开始认识到烟草对人类的危害。1977年，美国癌肿协会首先提出了控制吸烟的一种宣传教育方式——无烟日。

1987年11月，联合国世界卫生组织建议将每年的4月7日定为“世界无烟日”，并于1988年开始执行20xx无烟日主题班会教案20xx无烟日主题班会教案。但因4月7日是世界卫生组织成立的纪念日，每年的这一天，世界卫生组织都要提出一项保健要求的主题。为了不干扰其卫生主题的提出，世界卫生组织决定从1989年起将每年的5月31日定为世界无烟日，中国也将该日作为中国的无烟日。

2、了解20xx年的世界无烟日

(教师：从1987年开始到现在，谁能告诉老师今年是世界卫生组织发起的第几个世界无烟日?……学生回答后出示pp教师

今年无烟日的主题是什么?……学生回答后出示pp教师

口号又是什么?……学生回答后出示pp教师)

3、吸烟有哪些危害呢?

(教师：正因为意识到了吸烟的危害，世界卫生组织设立了“世界无烟日”，用来教育人们远离烟草，那么吸烟究竟有哪些危害呢?有谁知道，请举手。……在学生列举一些后，播放pp教师)

◇一支香烟里含的尼古丁可毒死一只老鼠;

◇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.

(教师：这里老师告诉大家一组数据……点击超链接“吸烟的危害”)

全世界每年死于吸烟及其相关疾病的人数达490万。全世界每年死于吸烟及其相关疾病的人数达490万。有资料表明，长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高10倍至20倍，喉癌发病率高6至10倍，冠心病发病率高2至3倍，循环系统发病率高3倍，气管类发病率高2至8倍20xx无烟日主题班会教案主题班会。(点击超链接)

(教师：大家说吸烟对我们的伤害大不大啊?……)

世界卫生组织发表的一项声明中指出：“如今烟草已经成为全球的第二大杀手.吸烟所产生的破坏比非典和海啸。”

**无烟日主题班会内容 无烟日主题班会方案篇三**

20xx年5月31日是第二十三个“世界无烟日”。本次无烟日的主题是“性别与烟草——抵制针对女性的市场营销”。我校根据县卫生局、教育局文件精神，开展了形式多样、富有实效的学习、宣传活动。使青少年群体远离烟草烟雾危害，提高自觉抵制吸烟与被动吸烟意识，积极参与营造学校、家庭、社会无烟环境。学校已经在全校范围内开展了丰富多彩形式多样的教育活动，现将本次活动总结如下：

一、学习活动：

围绕本次世界无烟日的主题，我校利用周一的升旗仪式、主题班会、周五的教职工大会向全校师生传达文件精神，学习了解烟草的基本内容和吸烟的危害。

1.由少先队牵头，组织学生通过课间的广播学习吸烟的危害相关知识。通过学习，同学们了解到：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。

2.利用健康教育课对全校师生进行控烟知识的宣传教育。再通过小手拉大手的形式向家长宣传烟草、烟雾的危害，以及对青少年的危害。

二、宣传实践活动：

1.我校利用“我要健康成长、我爱无烟环境”主题班队会，让班主任对本班学生进行了

“拒吸第一支烟”、“争做无烟青少年”等知识的讲解和教育。在班主任带领下，队员们进行宣誓，同学们一致决定要严格遵守学校有关规定，自觉养成不吸烟的良好个人卫生习惯，并积极投入到小手拉大手帮助亲人远离香烟危害的活动之中。

2.利用周一升旗仪式大张旗鼓地开展“拒吸第一支烟，做不吸烟新一代”签名仪式活动。活动中，大队辅导员向全体师生发出倡议，号召大家小手拉大手，从自己做起，从身边做起，积极营造控烟、健康、文明的家庭、校园、社会的良好环境，还青少年一个无烟的健康成长环境。

学生们用钢笔、圆珠笔，在签名横额上庄重签字，通过这次活动，大家不仅了解了香烟的危害，更重要的是要投入到禁烟的活动中去，写信劝亲人戒烟，并在签字活动上郑重签下了自己的名字，以实际行动来表明，愿做一个“拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代”。表达了各自反吸烟，远离香烟的决心。在全校师生的共同努力下已我校的“世界无烟日”学习、宣传、实践活动圆满结束了。学校结合学生的学习生活，结合学校的特点和实际情况，采取多种多样的形式，学习有收获，宣传有特色，实践有成效，得到社会各界的一致好评。但是我们小手拉大手帮助家人远离香烟危害的活动还在进行着，相信在队员们的共同努力下广大家长和孩子都能远离香烟危害，愿健康永远与你我相伴。

**无烟日主题班会内容 无烟日主题班会方案篇四**

给青少年吸烟者的建议：

■别抱有“只来一根”的念头大多数情况下，只来一根的念头往往让你接着来第二第三根，甚至更多。

■避免诱惑吸烟是有传递性的。尽量避免和烟友接触。尽量少去吸烟者比较集中的公共场所。

学会保护自己，维护自己的权益，对诱惑 say no

■延迟吸烟时间当你忍不住要吸烟时，尝试强迫自己坚持等待十分钟。同时做一些分散注意力的事情。

■锻炼这是最好的解除烟瘾的方式了。秘诀只有两个字：坚持。锻炼能够分散注意力。如果你在室内工作，可以尝试做体操。

■放松没有香烟的日子可能会让你感觉很紧张。你需要寻找一些新的方法应付压力，譬如尝试按摩和唱歌等方法。

戒烟小知识 ：

1.一日三餐别错过。抽烟会刺激体内脂肪和糖进入血液，因而即使错过一顿饭也不感觉太饿。一旦戒烟，则应按时进餐，保持稳定血糖及体内代谢。

2.戒烟头3天多喝酸性果汁，两餐之间喝6—8杯水。二者都有助于清除体内尼古丁。如果吃点b族维生素，不仅有助于排出尼古丁，还能安定神经。

3.少吃家禽类和油炸食物。蛋白质被分解后，使血液吸收更多的氨，而氨量过高会刺激神经中枢系统。

4.烟瘾发作时，立即淋浴。感觉烟瘾难忍时，每天做2—3次15—20分钟热水浴，可彻底放松身心，促进血液循环。淋浴还能冲掉皮肤上的烟味，更容易断掉复吸念头。

5.饭后到户外散步，做深呼吸15—30分钟。

6.女性戒烟最好选择月经期。也就是月经第一天算起的头14天内。后14天叫黄体期，这时戒烟，女性发生尼古丁缺乏综合征更明显。

小调查：

你讨厌身边有人抽烟吗?

你的家人、亲戚有没有抽烟的习惯?

你身边有没有人抽烟?

如果你认识的人(例如是家人、亲戚等等)有抽烟的行为，你会不会去劝阻他(她)?

你会以怎样的方式和理由去劝阻他(她)呢?

戒烟歌

都说吸烟的男人够潇洒，可知香烟的危害有多大?

烟缈缈兮肺心寒，尼古丁一进兮不复还。

点燃香烟的一刹那，你也点燃了死亡的导火索。

吸烟，我们可以选择，那么，生命呢?

现在吞云吐雾，以后病痛缠身。

健康，随烟而逝;病痛，伴烟而生!

健康随烟而灭!有多少生命可以重来?

青烟长在，恶梦长随。

无烟世界，清新一片。

不一定烟雾缭绕的地方才是天堂。

小小一支烟，危害万万千

有时候相爱是一种无奈，有时候离开是另一种安排。为了爱你和你爱的

人，请不要吸烟。

珍惜生命，崇尚文明生活;热爱生命，养成良好习惯。

远离烟草，拒吸第一支烟;净化空气，保护环境卫生

**无烟日主题班会内容 无烟日主题班会方案篇五**

5月31日是世界无烟日，为了进一步提高学生对吸烟有害健康的认识，营造一个健康、清洁、禁烟的良好校园环境，减少烟草对青少年健康的危害，使“禁烟、控烟”活动进一步向纵深发展，创建无烟学校，20xx年5月18日下午第一节课，我班按照学校安排开展了“珍爱生命，远离香烟”主题班队会。班队活动主要通过以下几个方面进行：

一、了解世界无烟日的由来：

观看相关教育片

二、了解吸烟的危害：

(1)青少年吸烟会降低脑力活动和学习能力,甚至对一生的脑部功能都会有影响。

(2)吸烟会引发火灾，造成人身和财产的损失。

(3)吸烟是导致肺癌的首要危险因素，因肺癌死亡的患者中，87%是由吸烟或者被动吸烟引起的，而且平均每日吸烟数越多，发生肺癌的可能性越大。(放幻灯片给同学们看，加深印象)

三、 导致未成年人吸烟的心理因素分析：

1、源于青春期的模仿心理 。

2、追求派头和成人感的心 。

3、从众心理 。

4、对科学宣传的怀疑心理 。

5、消遣心理和消愁心理。

6、寻求心理寄托。

四、 戒烟好处和方法：

1、身体会趋向健康。

2、改善仪容。

3、 树立好榜样、增强自信心，重掌自己的生命。

五、了解“二手烟”的危害。

六、小结

吸烟害己害人，为了自己和家人的未来，应该自觉养成不吸烟的良好卫生习惯，希望同学们“珍爱生命，远离香烟”。

**无烟日主题班会内容 无烟日主题班会方案篇六**

一 、 活动背景

为加强对青少年的控烟工作，切实地做好在校青少年的控烟健康教育，根据学工文[20xx]7号文件的指示，举行了纪念第27个世界无烟日的“无烟校区” 活动。紧扣“远离烟草，崇尚健康，保护环境，共享文明”主题，结合本班实际情况开展“青春无烟更亮丽”的主题班会。

二 、 活动目的

⒈帮助同学门走出吸烟的误区，认识到吸烟的害处和戒烟的益处，并学会如何戒烟。让学生成为健康的社会主义新人，成为一名身体素质好、综合能力优的当代大学生。

⒉为更好地做好评估准备工作，把我校打造成环境优美、风气良好、校园文化健康的校区，让师生都可以在一个健康的环境里工作、学习和生活。

⒊学会珍爱生命，除了自己不要抽烟，也要向身边的人普及抽烟的第一范文网危害性，让大家都远离烟草。

三、设计思路

吸烟有害，拒绝吸烟，劝阻吸烟，远离烟草，崇尚健康，保护环境，共享文明。

四、活动准备

⒈开班委会：确定主持人、班会程序等。

⒉所有同学分小组，采用应用研究性学习的思路与方法完成两项任务：

⑴搜集：上互联网查询有关劝阻青少年吸烟的信息与资料(搜索引擎：google、yahoo、百度等);

⑵调查：在互联网上发放调查表，调查学生、老师、家长对青少年吸烟的看法。

五、活动过程

(一)基本情况

班会主题：青春无烟更亮丽

举办时间：

举办地点：龙泉校区教学楼509教室

主 持 人：

邀请嘉宾：

参加班级：电子信息技术专业一班

(二)内容摘要

第一部分 ：宣布开始

主持人：“无烟校区”之《青春无烟更亮丽》主题班会现在开始。

第二部分 ：引例子

主持人：青少年吸烟的现状究竟如何，下面请调查小组向大家介绍他们的调查结果。

[学生发言]：我们通过上网查询了解到：学生吸烟率为22.5%。具体情况是这样的：北京大学儿童青少年卫生研究所对天津、山东、重庆、广东4个省市的200所中学的11957名13岁~15岁的中学生进行了青少年与烟草使用状况的调查，结果是：现在我国中学生初次吸烟的年龄是10.7岁，比六七十年代的调查结果早了2.3岁。中国20%以上的初中生尝试过吸烟，其中32.5%的男生和13%的女生尝试过吸烟，总吸烟率为22.5%，其中超过一半的学生说他们在1周内至少有1天会吸烟。

主持人：到底是什么原因造成青少年吸烟情况这么严重呢?下面请另一调查小组作介绍。

[学生发言]：中山大学教育学院的张建奇副教授认为学生吸烟多为心理因素所致。一方面，当前未成年人接受信息面广，可塑性强，容易受到不良信息影响，电视、电影等音像制品中出现主人公吸烟镜头的频率非常高，模仿心理使他们很容易将看到的影像作为平时行为的标准。另一方面，渴望独立、早日成熟的心态也使得孩子们以吸烟的方式证明自己已长大成人，加之逆反心理的驱动使得在校生吸烟的比率不降反升。20xx世界无烟日主题班会活动方案

[学生发言]：青少年吸烟的心理剖析

⒈时髦心理——认为吸烟是一种时髦，不吸烟就会落伍，只有加入吸烟队伍，才能赶上“时代潮流”。

⒉好奇心理——青少年好奇心强，许多事都想试一试，体验一下。见别人吞云吐雾，悠游自在样，自己也想体验一下“饭后吸支烟，赛过活神仙”的味道。

⒊模仿心理——青少年模仿心理强，见影视剧中正面人物在思考问题、拟定作战计划、制定侦破方案时都在抽烟，自己在模仿抽烟时，心理上使自以为自己也是“英雄人物”。

**无烟日主题班会内容 无烟日主题班会方案篇七**

吸烟危害生命

吸烟有害健康如今已经是一个公认的事实，香烟中含有1400多种有害成分，吸烟时的浓雾中更含有40多种致癌物质，10多种促进癌细胞发展的物质，其中危害最大的是尼古丁。吸烟是无数种可怕疾病的源头，吸烟已经成为级高血压后的第二号全球杀手!

吸烟会对人体中的脑部，喉部，肺部，胃部，骨骼，眼部，肝脏，肠，支气管，心脏及血管造成非常严重的伤害。

吸烟，拆散幸福的家庭;扯碎健康的身体;污染纯洁的心灵;毒害我们的社会……

吸烟的危害已经是一个严重的社会问题了!我们现在必须直面它!

世界无烟日

而5月31日是“世界无烟日(world no-tobacco day)，”自20世纪50年代以来，全球范围内已有大量流行病学研究证实，吸烟是导致肺癌的首要危险因素。为了引起国际社会对烟草危害人类健康的重视，世界卫生组织1987年11月建议将每年的4月7日定为“世界无烟日”，并于1988年开始执行。自1989年起，世界无烟日改为每年的5月31日。

历届主题

1988年：要烟草还是要健康，请您选择

1989年：妇女与烟草

1990年：青少年不要吸烟

1991年：在公共场所和公共交通工具上不吸烟

1992年：工作场所不吸烟

1993年：卫生部门和卫生工作者反对吸烟

1994年;大众传播媒介宣传反对吸烟

1995年：烟草与经济

1996年：无烟的文体活动

1997年：联合国和有关机构反对吸烟

1998年：在无烟草环境中成长

1999年：戒烟。口号是“放弃香烟”

20xx年：不要利用文体活动促销烟草口号“吸烟有害勿受诱惑”

20xx年：清洁空气，拒吸二手烟

20xx年：无烟体育—清洁的比赛

20xx年：无烟草影视及时尚行动

20xx年：控制吸烟，减少贫困

20xx年：卫生工作者与控烟

20xx年：烟草吞噬生命

20xx年：创建无烟环境

20xx年：无烟青少年

20xx年：烟草健康警示

20xx年：两性与烟草：关注针对女性的促销行为

二手烟

吸二手烟是指不吸烟者吸了吸烟者吸烟时所造成的环境香烟烟雾。香烟的烟雾中，含有大量的有害致癌物，吸入后，对身体损伤绝不亚于直接吸烟者。

专家指出，每日和吸烟者在一起呆上15分钟以上，吸“二手烟”者的危害便等同于吸烟者。肺癌患者有75%因素最后追究到吸烟上。让人惊心的是，专家发现吸“二手烟”的危害几乎等同于吸烟。专家提醒，吸“二手烟”的危害更不容忽视，不吸烟者和吸烟者一起生活或者工作，每天闻到烟味一刻钟，时间达到一年以上的危害等同吸烟。

吸烟者对他人造成的二手烟伤害是极其自私的

然而，如今仍然有无数的人坚持吸烟，更多的青少年开始尝试吸烟并上瘾，究竟是什么促使这一切的发生呢?为什么明知吸烟有害健康，不少青少年还要不惜代价亲身体验呢?

这其中的心理原因是复杂的，大致有

以下几种心态：

1、好奇模份心理：刚刚步入青春期少年，往往在心理上产生成人感，觉得自己已经不再是小孩子了，同时对各种事物充满好奇，凡事都想试一试l。不少吸烟的家长未重视自身行为给孩子的影响。无意中轻率地流露出“成年才可以吸烟”的思想，不少青少年在这种心理驱使下，把吸不吸烟当作是否成熟的标志，开始模仿成人吸烟。还有不少青少年是在同伴的影呐下，你吸我也吸，从而相互模份学会吞云吐雾。

2、交往心理：在当前社会风气影响下，有时为了办事顺利，联络感情，以烟引路，烟酒不分家。此风对青少年影响明显。如在某大学调查表明，男生间相互敬烟已成为习惯，无论路遇，还是同学串门互访，总离不开香烟来沟通。甚至有的学生在干部竞选、评优、评奖等都离不开“香烟开路”。许多同学认为：“烟可以使人产生亲近感，减少陌生，提高办事效率。”可见，烟已成为当今青少年人际交往的粘合剂。

3、虚荣心理：一些青少年崇拜影视剧中明星的吸烟镜头，认为吸烟时髦、潇洒，盲目追求、模仿。有的女生说：“男生抽烟的姿势好看，给人一种成熟洒脱的感觉。”不少男生在这种心理暗示、鼓励下，为赢得女生好感，顾不得“抽坏身体抽臭嘴”。

4、夸耀攀比心理：在当今商品社会影响下，大款们摆阔气、讲排场，致一些有经济背景的青少年在人际交往中通过烟的档次来抬高自己的身价。而另一些人为了不被看轻，显示自己能耐，也硬着头皮盲目攀比，买进口烟或买国产高档烟的占29.8%。

5、消愁心理：青少年期往往涉世不深，社会经验不足，但又对社会往往有着较高的期望值。面对纷繁复杂的世界，难免遭受各种心理挫拆，出现心理失衡。而烟可暂时麻醉他们的神经，使他们暂时失去或忘却不平衡的心理，获得短暂的快乐，即所谓“一抽解千愁。”正因为抽烟满足了他们消愁解闷的心理需要，所以许多青少年在心理受挫时，特别钟爱这“烟”。

6、对烟的错误认识：错误地认为抽烟能提神、消除疲劳，有功于脑力劳动，因而在学习紧张或思考难题时借助吸烟提高学习效率;还有的竟错误认为，所谓吸烟有害身体不过是宣传而已，并不可信：我父亲抽了几十年，至今也没什么癌症;隔壁冯大爷从不吸烟，最近却死于肺癌。吸烟未必有什么危害。

无论如何，大家作为青少年，都不应该去抽烟!不仅现在抵制他，将来也要抵制他!

**无烟日主题班会内容 无烟日主题班会方案篇八**

⒋社交心理——“烟酒不分家”、“烟酒铺路”的现象影响着青少年，使他们认为“现在吸烟，是为将来走向社会作准备”。

⒌环境心理——近朱者赤，近墨者黑，长期与吸烟者接触、交往，自己不吸，岂不“寒酸”?老是抽“伸手牌”香烟，岂不小气?只有自己也吸烟，才能体现出彼此“有数”、“有交情”，才能获得对方信任，才会有“共同语言”。于是，你来我往，学会了吸烟。

⒍反抗心理——青少年自我意识强，又处于反抗时期，对家长、老师的训斥不敢当面顶撞，心理抵触无处发泄，情绪委曲无处发泄，便用吸烟来作为一种抗拒手段。

⒎将烟作为“工具”——有青少年认为两手空空没事，就吸支烟解无聊，手指夹支烟，感到时髦，有男子汉的气派、风度。上厕所吸烟，是为解“臭气”。考试前吸烟，是借助吸烟来“开夜车”、“兴奋提神”、“活跃思维”。

⒏侥幸心理——虽然知道吸烟可致瘾，可许多青少年认为“爸爸、爷爷吸了几十年烟也没得癌，我岂会得!”

因此，针对青少年的吸烟心理活动特点，“有的放矢”帮助他们戒烟很有必要。

第三部分：吸烟有害，远离香烟

主持人：接下来请《青少年吸烟的危害》研究小组发言。

[学生发言]：一份最新医学调研报告指出，71%的青少年和中学生尝试过吸烟，这些人中男人是女人的3倍，医生们警告说，青少年吸烟对身体的危害比成年人更大，从15岁或更小的年龄开始吸烟也许会使他们的寿命减损20xx年，这些人比正常人死得更早。

少年时期吸烟会导致体内器官功能紊乱，甚至在戒烟以后也难以治愈。

但总体来讲，在一生中任何时候戒烟都对身体有巨大益处，戒烟后味觉和嗅觉开始变得灵敏。患心脏病，血管病和癌症的几率下降，吸烟对青少年身体的危害主要有：

1.觉功能紊乱.

⒉消化系统易出现溃疡和功能紊乱。

⒊易患口腔癌，食道癌和胃癌，特别易患肺癌。

⒋易患高血压和血管硬化，发生心肌梗塞和脑血栓的几率增大。

⒌睡眠状况不佳。

第四部分： 戒烟方法

主持人：如果有人染上了烟瘾，该如何戒烟呢，大家有没有什么建议?

举手自由发言，1—2名学生发言。

[学生发言]：戒烟先过心理关

许多吸烟的朋友多次戒烟，但未成功，便视戒烟为天下第一难事。其实掌握了诀窃，戒烟是可以成功的。我和我的烟民朋友摸索出一套戒烟方法，叫做“走十四字方针过三关”，特向打算戒烟的朋友们推荐。“三关”是指认知关、戒烟关、诱惑关，“十四字方针”是指比较、责任、计划、递减、手段、谢绝、抵御。真心要戒烟的朋友首先要过认知关，做两件事：比较吸烟的利与弊，寻找和强化自己的责任心。应该承认部分吸烟者确可从吸烟中获得某种好处。例如有人认为吸烟有助于寻找“灵感”;有人觉得可以缓解心理压力，帮助减轻紧张焦虑情绪;有人可以获得某种快感;有人希望借此解除烦闷和忧愁等。这些好处正是嗜烟和不愿戒烟的理由。几乎无人不知吸烟危害健康，但绝大多数朋友并不知其危害极其严重，以致有一些烟民直到身患重病时才戒烟。

吸烟只有愿望和决心还不够，烟草是成瘾性物质，若停止吸烟必然出现躯体和心理戒断反应，戒断反应是戒烟的“拦路虎”。过了认知关，还得为过躯体戒断关做周密的准备。过躯体戒断关须做三件事：订计划，按计划逐步下台阶(即逐渐减量)，早戒烟手段戒替代办法。订计划包括时间(例如两个月或三个月)和目标(例如在两周内过躯体依赖关，三个月渡过心理依赖关，最后彻底同烟草告别)。不要奢望一天就能戒掉烟，应该用逐步下台阶的方法淡化戒断症状。假如一天吸一包卷烟，戒烟的第一周每天不超过15支，第二周不超过10支，第三周不超过7支，第五周不超过2支，第六周1支，第七周完全不吸烟。下台阶过程中若出现身体戒断症状(如坐立不安、注意力不集中、易发脾气等)，得准备一些适于自己的替代方法，例如食用口香糖、薄荷糖、戒烟糖、戒烟茶等，或口含醋酸银同时吸烟，此时会尝到不愉快的苦涩味道，让你讨厌吸烟。下台阶期间自己必需自觉按计划减少吸烟数量，延长吸烟间隔时间，亲属和朋友也要给于充分支持和帮助。身体戒断症状一般一周或两周即可消退，更难的是闯过心理戒断关。许多戒烟者就是在心理戒断期间再陷重围的。

要取得戒烟最后的成功，关键在于能否断然远离香烟和成功抗御诱惑。从不吸烟的人闻到烟味就感到厌恶，甚至恶心，而戒烟者则觉得很香，看到别人吸烟，心里也会痒痒的。烟民给他递烟，很可能情不自禁地接过来，以至于首功尽弃。谢绝“盛情”，抗御诱惑才会成功走过心理戒断关。而彻底走过心理戒斩关，才会“柳暗花明又一村”。

[学生发言]：我听说过一种戒烟方法： 将萝卜洗净切成丝条状，用纱布过滤，挤去苦涩的汁液，加适量白糖，每天清晨吃一小碟这种糖萝卜丝，即会慢慢地达到戒烟目的。

…… …… ……

第五部分：青春无烟，行动在即

一 、知识竞猜

主持人：感谢两位同学的精彩讲述。下面我们进入知识竞猜环节。有请各组组长上台…… …… ……

二、我们的行动

主持人：当年林则徐虎门硝烟表达了消灭鸦片危害的决心，今天，我们要用我们自己的方式为禁烟作出最大的努力。有请第五小组介绍他们的无烟网站。

主持人：大家一定有过劝阻别人吸烟的经历或者故事，可以说出来与我们共同分享吗?说说你的想法也行。请举手示意我。

…… …… ……

大家谈劝阻吸烟的经历、感想、设想等等。同学们自由发言。

[学生一] ：中山大学教育学院的张建奇副教授认为，虽然中国《烟草专卖法》明确规定：劝阻青少年吸烟，严禁中小学生吸烟，但现实是中小学生烟民正不断增加，光靠学校、家庭的禁止显然是不够的。要制止中小学生吸烟，应从控制其吸烟心理做起，彻底扭转他们的不良思想观念则是较好的办法。

[学生二]：严令禁止是预防青少年吸烟的最佳办法

根据新华社报道，法国健康教育委员会经过调查研究发现，要预防青少年吸烟，最佳的方法是动员家长严加管教子女，禁止其吸烟。但对于我门在校大学生而言更多这应该自严于己，尽可以的劝阻身边的朋友。研究显示，一般而言，孩子们在小学时对烟草是深恶痛绝的，知道吸烟不利于身体健康。孩子们甚至会向周围吸烟的成人施加压力，要求他们戒烟。然而进入中学后，为了显示自己已经长大成人，一些青少年开始尝试吸烟，最终染上烟瘾，不能自拔。对于这种“明知不好仍为之”的情况，说服教育收效甚微。法国 健康教育委员会在调查中发现，在严令禁止子女吸烟的家庭中，只有10%的孩子染上烟瘾;在家长以商量口吻表示不希望子女吸烟的家庭中，孩子染上烟瘾的比例是30%;在家长对孩子吸烟丝毫不干涉的家庭中，孩子染上烟瘾的比例是50%;而在公开允许孩子吸烟的家庭中，染上烟瘾的孩子的比例高达90%。世界卫生组织最近在欧洲几个国家进行的一项调查也显示，家长禁止子女吸烟的要求越严，11-15岁孩子吸烟的比例就越低。因此，专家们希望家长对处于青少年时期的子女进行严格管教，明令禁止他们吸烟，帮助他们健康地度过心理不稳定期。据世界卫生组织统计，目前欧洲各国，60%的家庭明令禁止孩子吸烟，35%的家庭劝阻孩子吸烟，另外5%的家庭对孩子吸烟持完全放纵的态度。

… ……

主持人：愉快的时间总是过得很快，班会已经接近尾声，最后让我们向全体青少年朋友们发出倡议。请大家起立。

《倡议》

以对集体负责为凝聚点，学会关心，我们劝阻他人吸烟。

以对社会负责为制高点，学会报答，我们共创无烟世界。

让无烟的青春更加亮丽

第六部分：结束语

我们的健康，我们拒绝吸烟;为了他人的健康，我们劝阻他人吸烟;为了大家的健康，我们携手共创无烟世界。班会到次结束，感谢各位的参与，下次班会再见。

六、班级感言

小结：这次班会开得很成功，很有意义。显示出我们的创造力，也显示了班委会的组织力和亲和力。这反映了社会文明的进步。远离烟草，崇尚健康，保护环境共享文明。我在此祝愿大家：无烟青春更亮丽，无烟前途更美好。

**无烟日主题班会内容 无烟日主题班会方案篇九**

学生1. 同学们，你们知道吸烟的传说吗?

很久以前，在一个风景如画的乡村里住着一对年轻夫妻。他们有一片土地和牧场。每天日出而作，日落而息，十分恩爱。几年后，他们有了一对粉妆玉琢般的女儿，有了成群的牛羊，仓库装满了谷物，生活丰足而平安。不幸的是，妻子患了不治之症，丈夫整日郁郁寡欢，寝食无味，妻子心痛了，便告诉他，在她死后，坟头上会长出一株阔叶草。在妻子死后，丈夫依着妻子的叮嘱，把坟头上的草叶卷成筒，吸上一口，觉得清香，爽口，提神，使人心旷神怡，烦闷顿消。丈夫知道，这是妻子在为他祈祷祝福，在为他消愁解闷……从此抽烟便普及开了。

可惜的是，香烟流传到了今天，它已经没有当初的纯洁的含义了中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟。

学生2. 小小的一包烟，值多少钱?有趣的是，你们听说过吸一支烟付了20xx美元的故事吗? 如果告诉您，一个人为了吸一支香烟就要从钱包中掏出20xx多美元，而且既不是为了摆阔，也不是有钱无处花，吸烟者本人更不是豪富大腕儿，不知您信不信。但是，最近法国的一个大学生确实有如此遭遇，但他不是“玩儿一把”，而是被罚款，而且还要坐牢4个月。您看，吸这支烟该多么不值。

原来，在今年2月底，这位现年26岁、生活在法国“海外领地”所属的一个印度洋小岛上的大学生，在乘坐一架法国航空公司波音747客机时，据说“要稳定情绪”而想吸烟，可是机舱明令禁止吸烟，他便躲到洗手间偷吸。也是鬼使神差，他把未熄灭的烟头丢在纸篓里，引起火灾。火是小火，也很快被扑灭，事可弄大了。

最近，印度洋小岛首府丹尼斯法院判处他6个月的监禁，罚款1万法郎，赔偿物品损失5000法郎，总计相当于20xx多美元。瘾君子们，还是不吸烟为上策。

学生3. 嘿嘿，吸一支烟罚款20xx美元，那不算什么。你听说过更有趣的吗? 抽根烟罚款10万元。哇，大家好奇吧。这是讲大名鼎鼎的蔡振华教练从严治队的故事。

近日，体育报上讲了这么一件事：刚刚升任中国队助理教练的刘国梁日前在机场转机，恰遇一位朋友两人在咖啡厅闲聊时，这位身为老烟民的朋友递给刘国梁一支香烟，但不吸烟的刘国梁谢绝了。

“没关系呀，抽着玩吧，我这是薄荷烟。”这位朋友说。谁知刘国梁说：“哥们，你这是害我呀。我抽一支烟可是要罚10万元的呀。”朋友不解，以为刘国梁是与人打赌下的赌注。细问之下，方知这是中国乒乓球队的队规。

“哇，抽一支烟要罚款10万元!太狠了吧。”这位朋友感叹不已。其实，抽一根烟罚款10万元，在中国乒乓球队里还不是最高的处罚，如不按时熄灯最高罚款高达30万元——这就是以总教练蔡振华为首的中国乒乓球队的管理风格。蔡教练说：“没了世界冠军我们可以再培养，丢了世界冠军我们可以再夺回来。”

学生4. 大家别再去拍卖香烟了。我给大家带来了很有趣的香烟的故事。题目叫“ 烟盒寻女”。

1979年，韩国小姑娘金谱坚在釜山市旅行期间与母亲走失，在晋州由一位七旬老妇抚养。金谱坚的母亲找到一家烟草公司，该公司把其女儿和其他11名失踪儿童的照片印在1.44亿个香烟盒上做广告宣传。后来，这位母亲终于找回了自己的女儿

学生5. 吸烟有害健康。这个道理咱们都懂。戒烟，是吸烟者的最大难题了。最近，你听说过这样一则趣闻吗?痛苦的医生戒烟一心为着健康 ，却一不小心获了大奖发了意外财了。请听我说来。

天津南开理疗专科医院的医生胡志刚做梦也没有想到，自己戒烟竟然还获得一个2500美元的国际戒烟大奖中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟主题班会。20xx年5月31日，世界无烟日大型活动，在公证部门的监督下，国际戒烟竞赛中国组委会在北京体育大学为本届竞赛进行抽奖。天津市医生胡志刚幸运地成为大奖候选人。6月7日，在塞浦路斯举行的抽奖中，胡志刚成为西太区洲际大奖得主，喜获奖金2500美元。本届国际戒烟竞赛全球有80个国家约70万吸烟者报名参赛，我国共有27398人参加此项活动。本次竞赛要求戒烟时间维持4周，合格者才有资格抽取国家、西太区洲际奖和国际大奖呢。

主持人(男)听了这么多香烟的趣事，回味无穷呀

过了“耳闻”瘾，现在该过“目睹”瘾了。下面请欣赏咱们班上的吸烟趣事。

五根薯条

五个学生在厕所吸烟，被老师发现，班主任依次找他们五个人谈话。

学生a 上。

老师：“你吸烟吗?”

学生工a：“吸......”

老师：“吸?你是否知道这是违反校规、班规的，你回去好好想一想，为什么要这样?”

学生a回去后和另外四个说：“老师问你吸烟吗，你都别承认，都说不吸，这事我自己担了。”

学生b上。

老师：“你吸烟吗?”

学生b：“不吸。”

“那吃根薯条吧。”说着老师递过薯条。

学生b自然地伸出两个指头......

老师：“不吸?你看你拿薯条的动作。快回去好好反省，写份深刻的认识。”

学生c上。

老师：“吸烟吗?”

学生c：“不吸。”

“那吃根薯条吧。”

学生c小心地接过薯条，心中暗暗感激学生b。幸好b早告诉了他，早有了准备。老师：“不蘸点番茄酱吗?”

学生c一不留神将酱蘸多了，便开始往碗里弹......

老师：“不吸?烟灰弹得很熟练嘛中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟。你这小子，先回去好好想想。”

学生d上。

老师：“吸烟吗?”

学生d：“不……吸……”

“那吃根薯条吧。”

学生d吃完薯条已是汗流浃背。

学生d：“谢谢了。.老师.，要是没事的话我先回去了

老师：“你不给同学带根薯条去吃吗?”

学生d：“谢谢老师。”说着把薯条顺手放在耳朵上......

老师：“唉，还说不吸烟。现在，看看自己吧。拿支笔，拿本本子，去写检查吧。”

学生e上。

老师：“吸烟吗?”

学生e：“不吸。”然后接过老师递来的薯条，安心放在上衣的口袋里。

学生e转身想走，老师突然喊：“校长来了!”

这时，学生e慌忙把薯条从口袋里拿出来，放到地上使劲地踩.。

老师：“你这动作还挺标准的呀。看你还敢不敢说假话了。”

学生a、b、c、d、e一齐上。

老师：你们五人躲在厕所里抽烟，今天你们的谎话都被我识破了

烟里含有许多有害物质，对身体有较大危害。而且中学生行为规范第四条明确规定：中学生是不能吸烟的。你们知错不?

学生：老师，我们错了，以后再也不吸烟了。

主持人(男)掌声鼓励我们的演员们。他们把偷偷吸烟的动作表情，表演得惟妙惟肖，真是精彩极了。

主持人(女)我们选择正确健康的生活方式，养成良好的行为习惯。只要我们选择了无烟的花季，我们将生活在阳光明媚、树木茂盛的春天，到处是鸟语，到处是花香。春天，春天就在我们的歌声里!青春的花季，因拒绝香烟而美丽!

第四章 拒绝香烟

主持人(男) 首先，请同学们用热烈地掌声请出我们的吸烟的朋友进行自我解剖吧。

学生1. 说说心里话——一个吸烟少年的“切身体会”

烟对我来说是熟悉的、畅快的，甚至有一种亲切的感觉。吸起烟来，那感觉真是飘飘欲仙......

升入了初中，也结识了不少“铁哥们儿”，俗话说“近朱者赤，近墨者黑”，我受不了好奇心的驱使， 看着别人吸烟，心里痒痒的。在学校我成绩不好，常受老师批评，心里窝囊极了。我从这种“美妙的吞云吐雾”中找到了自我。觉得自己很“伟大”，十分自豪。可是，我却无法自拔，越陷越深。对于家长、老师的苦口婆心的“说教”，我全不理会，依然我行我素。

上课时，烟瘾发了，我便想出了一个鬼点子，请假上厕所，在老师无奈又生气的注视下，我以超音速溜进了厕所，谁又知道这厕所里的“卧虎藏龙”呢?蓝幽幽的烟圈弥漫了整个厕所，我全然忘却了厕所原有的“臭气”，我心里一片舒畅，可周围好像有千万双眼睛注视着我，有怜悯的目光，在无奈的目光，有严肃而锐利的目光，甚至还有一阵阵谴责声，我顿时感到无地自容，耳根发烫，作为一个学生我也意识到自己行为的不光明正大，可是我爱这种感觉!

直到今天，通过这次主题班会我了解到这根小小的烟中居然有4000多种有害物质!再看那被烟焦油熏得黑黑的肺，我顿时觉得不寒而栗!生命如此短暂，可我却因一时好奇去缩短自己有限的生命!我心底常常懊悔!

现在，我醒悟了，决心战胜，战胜秘书。从现在起，让我永远丢掉这根有百害而无一益的小小的纸卷，让自己拥有一个健康向上而快乐无比的未来中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟。

学生2. 有一则《戒烟歌》写道：“劝我民，莫吸烟，五脏六腑都熬煎。如同饮鸠毒，想一想，速死由己不在天!”

学生3. 有人模仿宋代诗人陆游的《钗头凤》词牌写的：“本国烟，外国烟，成瘾苦海总无边。前人唱，后人和，饭后一支，神仙生活，错!错!错!烟如旧，人苦透，咳嗽气喘罪受够。喜乐少，愁苦多，一朝上瘾，终身枷锁，莫!莫!莫!。”

学生4. 有一副叠字联是这样写的：“根根柱柱抽抽扔扔手手人民币;丝丝缕缕吸吸吐吐口口尼古丁。”它告诫人们，吸烟既浪费金钱，又损害健康。还有一副拆字联，说的是吸烟与火灾的关系：“信是人言，本应取信于人必须言而有信;烟乃火灾，常见抽烟起火应该因此戒烟。”

学生5. 我国已故国画大师齐白石，原来烟瘾很大每当作画写诗之前，总要先猛吸几口烟。后来他决心戒烟，当众把烟盒抛到水中，并口吟一联：“烟从水中去，诗由腹中来。”

学生6. 说来容易做来难啊。戒烟，可是一个艰难的过程。不过，说难也不难。最为关键的是要在心理上有战胜它的准备，要有一定能够戒烟成功的信心和毅力。这里提供一些行为疗法方面的建议供戒烟者参考：

1) 扔掉吸烟用具,诸如打火机，烟灰缸，香烟，减少你的“条件反射”。

2) 告诉别人你已经戒烟不要给你烟卷，也不要在你面前吸烟。

3) 写下你认为的戒烟的理由如为了自己的健康、为家人着想、为省钱等等，随身携带，当你“烟瘾”犯了时可以拿出来告诫自己。

4) 为自己制订一个戒烟计划每天减少自己吸烟的数量。

5) 为自己安排一些体育活动如游泳、跑步、钓鱼等，一方面可以缓解精神紧张和压力，另一方面可以避免花较多的心思在吸烟上中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟主题班会。

6) 研究表明在戒烟初期多喝一些果汁可以帮助戒除尼古丁的成瘾

7) 当你有想吸烟的冲动时，可以用喝水来控制事实证明，水是戒烟的妙药，当你感到空腹或想吸烟时，就先慢慢地喝上一杯水，这会帮助身体新陈代谢，不仅可消除空腹感打消吸烟的念头，还可以避免进食过多引起的体重增加。

8) 若单独使用行为疗法难以促成戒烟，尼古丁替代法或非尼古丁药物疗法常会帮助吸烟者戒烟成功尼古丁替代疗法即用含有微量尼古丁的产品，如口香糖、鼻腔喷雾剂或贴在皮肤上的膏药等，来帮助戒烟者缓解戒烟过程中易怒、失眠、焦虑等剧烈症状。这些替代产品中的尼古丁进入血液的速度要比吸烟慢得多，但能迅速缓解烟瘾。非尼古丁药物疗法，像zyban(载班)通过与尼古丁替代疗法不同的作用途径，也被证明在帮助吸烟者成功戒烟方面有效性是常规方法的2倍。

9 )当你真的觉得戒烟很困难时，可以找专业医生咨询一下寻求帮助，取得家人和朋友的支持对于成功戒烟也至关重要。

主持人(男)听!我们的誓言：

(合)走向健康!走向明天!走向未来!

主持人(女)听!我们的决心：

(合)让香烟远离，让健康永存!

主持人(男)听，我们的口号：

(合)珍惜光阴，共铸理想!

主持人(女)我们的选择：

(合)青春的花季，拒绝香烟!

主持人(合)青春的花季因拒绝香烟而更美丽!天更蓝了，水更清了，鸟儿唱得更欢了，花儿开得更艳了!我们的明天会更美好!

全班大合唱《明天会更好》

主持人宣布班会结束。

五 班会总结

参加了这次主题班会，我感受很深，劝阻青少年吸烟，净化环境确实很重要。要达到了这个目的，不是一句两句话能说到的，也不是一次两次检讨能做得到的。关键在于，要让同学们从内心里清醒地认识到，吸烟确实有害健康，吸烟是慢性自杀。要让学生先“心动”，然后再“行动”。这样，就能收到事半功倍的好效果。

**无烟日主题班会内容 无烟日主题班会方案篇十**

学生1. 仅在20xx年，全球就有490万人因吸烟死亡。

根据昨天在澳大利亚公布的一份研究报告，烟草、酒精和违禁药品每年在全世界范围内夺走约700万人的生命，这一数字还在上升。

学生2. 新华社北京4月6日专电 科学家最近发现了被动吸烟导致心脏病、癌症等致命疾病的进一步证据，并呼吁尽早全面禁止在公共场所吸烟。

学生3. 据《英国医学杂志》网络版报道，美国蒙大拿州有6.8万居民的海伦纳镇自20xx年11月至次年6月实行公共场所全面禁止吸烟后，当地医院的统计数字显示，全镇心脏病患者的年发病者从先前的40人减少到26人，降低了40%。而新西兰一项研究也显示，非吸烟者与吸烟者生活在一起，其健康受到的威胁要比常人高出15%。

学生4. 吸烟的祸害有多大?科学家计算出每抽一枝香烟，将耗尽11分钟的生命。 对于那些每天吸食一整包烟的人来说，这个数字意味着你的生命将缩短3小时40分钟。每星期食七包的话即等如耗掉了24小时的时间总的来说，与非吸烟的人士相比，研究中抽烟的男性平均生命缩短了6年半。

学生5. 让我来做个总结吧。我给吸烟者的几句真言。吸烟的朋友可以做笔记呀。被动吸烟的朋友也应该把它牢记着。

.吸烟者得口腔癌、喉癌、食道癌、胃癌、膀胱癌等癌症的几率比不吸烟者高50%。

吸烟者的冠心病发病率是不吸烟者的4倍。

肺癌发病率是不吸烟者的8-12倍，烟量越大，患肺癌危险性越高。

中国肺癌死亡率增长为世界第一，且以每年4.5%的速度上升。

中国每年约有100万人死于吸烟引起的各种疾病，居世界首位。

1支烟中的尼古丁可毒死一只老鼠。

25支烟中的尼古丁可毒死一头牛。

40-60毫克的尼古丁可毒死一个人(1支烟的尼古丁含量是20毫克，但由于烟草类型不同也会有些差异，而且并不是1支烟中的尼古丁会被全部吸收)。

学生6. 哎，你别说啦。你的发言太简洁，大家记不着中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟主题班会。让我来做个详细具体的总结发言吧。 世界卫生组织(who)说：每6.5秒就有一个人死于烟草的消费

研究表明：一个十几岁就开始吸烟(超过70%的吸烟者都是从十几岁开始吸烟的)并连续吸烟20xx年或更长，那么他们平均要比从不吸烟的人少活20到20xx年。吸烟引起严重的健康问题和死亡的原因不仅仅是由于它是肺癌和心脏病的主要诱因，下面就是烟草消费对吸烟者从头到脚造成的某些负面影响：

(1)脱发：吸烟削弱人的免疫系统功能，使身体极易受疾病的攻击，如红斑狼疮，就能引起头发脱落、口腔溃疡以及面部、头皮和手部的皮疹等。

(2)白内障：吸烟被认为能引起或恶化几种眼部疾病，吸烟者有高达40%的白内障发病率。白内障表现为眼睛的晶状体混浊，这将阻挡光线并能导致失明。吸烟可通过两种途径导致白内障，一种是烟雾直接刺激眼睛，另一种是烟雾把有害物质释放到肺里，然后这些有害化学物质再随血流上行到眼睛。

**无烟日主题班会内容 无烟日主题班会方案篇十一**

学生1. 香烟烟雾的自白

我是大名鼎鼎的香烟烟雾，我的成员众多，其中骁勇善战，威猛无比，能使人类患病的大将多达20多位

看，我带来了我最宠爱的三位大将中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟主题班会。

学生2. 尼古丁

我是尼古丁小姐，我的绝技是使用“迷魂大法”只需7.5秒，我就能到达烟民们的大脑，使烟民们感到一种轻柔愉快的感觉，是让人们上瘾的秘密，我的杀伤力也了不得，25支烟中的尼古丁就可以让一头冲劲十足的公牛死于我的红裙之下。

学生3. 烟焦油

我是得到师傅真传的烟焦油。我由好几种毒素混合而成。在肺中我会浓缩成一种粘性物质，堵塞你的肺泡，阻碍你的呼吸。

学生4. 一氧化碳

我，一氧化碳，我的绝技是偷梁换柱，我能冒充氧气，偷偷登上血液循环的列车，当人的大脑细胞需要氧气时，才发现被我做了手脚。没有了充足的氧气，人类的大脑将会昏昏沉沉。

学生1. 哈哈，有了这些心爱的大将的辅佐，我对于登上“世界顶级杀手”的宝座，充满了信心。亲爱的朋友，快点加入烟民的行列吧，只要你吸了烟，保管你的身体慢慢会有意想不到的疾病发生。

主持人(男) 哇，这么具有杀伤力，厉害，厉害，佩服，佩服。

主持人(女) 不知道吧!不过不知道也不怪你，接下来，我们再来看看受害最深的肺是怎么说的。

学生5. 肺甲

我是一个肺，我的主人是个健康活泼的学生，她清晨常到学校小树林下看书，还常常锻炼身体，远足登山，由此我获得了充足的氧气，你看我的体色多么红润健康。躺在温暖的胸怀里是多么的舒服啊!我真想放声歌唱：“我是一只小小、小小鸟..，想要飞呀飞，飞到蓝天上去。……”

学生6. 肺乙

我就没你那么幸运了，我是一个伤痕累累的肺。我的主人是一个具有30年烟龄的老烟民，他每天要抽两包烟，大量的烟雾把我熏得黑黑的，我在勉强支撑着，如果他再继续伤害我，我将不得不和他挥泪告别。

主持人(男) 真是不听不知道，一听吓一跳。

主持人(女) 现在，你懂得香烟家族的高手了吧。想必在座的各位也都对香烟家族的成员有所认识了吧。

主持人(男) 真是“听君一席谈，胜读十年书”啊!

主持人(女) 是的，青春的花季对于每一个人来说都是那样的难忘，既然拥有，为何不让她轰轰烈烈的度过呢?每个人都可以让她的花季充满春的气息，让她在青草更青处漫朔。在星光斑斓里放歌，让她构成一幅幅美丽的画卷中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟。既然这些都能做到，为何要让她变得像一沟绝望的死水，连清风也吹不起半点漪沦呢?

主持人(男) 我们的生活本是那样的美好，但是香烟，一种危害极大的物品，却在不断的残害着许许多多的青少年朋友。

**无烟日主题班会内容 无烟日主题班会方案篇十二**

班会目的：让学生知道抽烟的危害，珍爱生命，除了自己不要抽烟，也要向身边的人普及抽烟的危害性，让大家都远离抽烟。

准备：

1、关于抽烟对身体有哪些危害的健康小知识;

2、自己设计一个无烟日的宣传标语

3、打印《送给家长的话》23份，活动结束后，分发给各位同学

过程：

一、进入主题

1、出示图示“禁烟符号”，由s辨认、识别，说出具体意义;

(t：有哪位同学知道这是什么符号?……它代表什么意义呢?……)

2、根据生活经验，s尝试说出“禁烟符号”出现的场合(比如医院、列车、会议室等公共场所)

(t：你都在哪些场合看见过这个符号呢?……)

二、深入主题

(t：在一年之中，有这样一个日子，这个日子向我们展示了吸烟的害处，并且还让我们了解了许多烟草的知识，这个日子教会了我们吸烟有害健康，这个日子让我们知道了吸二手烟的危害，这个日子教会了我们;杜绝青少年吸烟，创建美好家园，这个日子机就是\_\_\_\_世界无烟日)

1、世界无烟日的由来

(t：有谁能够告诉老师和同学什么是“世界无烟日”呢?……由s朗读ppt)

烟草是生长在南美洲的一种野生植物，最初印第安人将烟叶口嚼或做成卷烟吸吮。烟草在全球盛行了200多年，直到20世纪，人类才开始认识到烟草对人类的危害。1977年，美国癌肿协会首先提出了控制吸烟的一种宣传教育方式——无烟日。

1987年11月，联合国世界卫生组织建议将每年的4月7日定为“世界无烟日”，并于1988年开始执行。但因4月7日是世界卫生组织成立的纪念日，每年的这一天，世界卫生组织都要提出一项保健要求的主题。为了不干扰其卫生主题的提出，世界卫生组织决定从1989年起将每年的5月31日定为世界无烟日，中国也将该日作为中国的无烟日。

2、了解20xx年的世界无烟日

(t：从1987年开始到现在，谁能告诉老师今年是世界卫生组织发起的第几个世界无烟日?……s回答后出示ppt

今年无烟日的主题是什么?……s回答后出示ppt

口号又是什么?……s回答后出示ppt)

3、吸烟有哪些危害呢?

(t：正因为意识到了吸烟的危害，世界卫生组织设立了“世界无烟日”，用来教育人们远离烟草，那么吸烟究竟有哪些危害呢?有谁知道，请举手。……在s列举一些后，播放ppt)

◎一支香烟里含的尼古丁可毒死一只老鼠;

◎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.

(t：这里老师告诉大家一组数据……点击超链接“吸烟的危害”)

全世界每年死于吸烟及其相关疾病的人数达490万。全世界每年死于吸烟及其相关疾病的人数达490万。有资料表明，长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高10倍至20倍，喉癌发病率高6至10倍，冠心病发病率高2至3倍，循环系统发病率高3倍，气管类发病率高2至8倍。(点击超链接)

(t：大家说吸烟对我们的伤害大不大啊?……)

世界卫生组织发表的一项声明中指出：“如今烟草已经成为全球的第二大杀手.吸烟所产生的破坏比非典和海啸。”(点击超链接“图片”)

4、了解二手烟以及二手烟的危害

(t：吸烟不仅仅给吸烟者自身带来伤害，对吸烟者周围的人群同样也会带来伤害。【小学二年级世界无烟日主题班会设计】小学二年级世界无烟日主题班会设计。刚来我们了解了“世界无烟日”的相关知识，有谁还记得今年无烟日的口号是什么?……“拒绝二手烟，让肺自由呼吸”)

(t：谁知道什么是“二手烟”?举手回答……)

二手烟(shs)又称被动吸烟，即不抽烟的人吸取其他吸烟者喷吐的烟雾的行为。一般说来被动吸烟15分钟以上时，就可以认为二手烟现象成立。

(t：吸烟对人类的危害是多方面的，二手烟对被动吸烟者的危害一点也不比主动吸烟者轻，调查显示，在中国，被动吸烟的主要受害者是妇女和儿童，尽管她们自己并不吸烟，但经常在家庭、公共场所遭受他人的二手烟。除此之外，职场、会场等，也经常会成为二手烟泛滥的场所。谁能谈谈二手烟有哪些危害呢?……s发言后出示ppt)

◎二手烟患癌几率等同吸烟：专家指出，每日和吸烟者在一起呆上15分钟以上，吸“二手烟”者的危害便等同于吸烟者。

◎常吸二手烟容易患糖尿病：

◎10%婴儿猝死只因吸二手烟

◎二手烟对儿童的伤害：二手烟对儿童健康的危害主要有：引发儿童哮喘、幼儿猝死综合症、气管炎、肺炎和耳部炎症等。

5、戒烟

(t：无论是自己吸烟，还是被动的吸“二手烟”，对我们和我们身边的人都没有好处，那我们应该怎么做呢?……自己远离烟草，拒绝吸烟，劝说身边吸烟人戒烟)

(t：在家里，你们的爸爸或者叔叔、爷爷吸烟吗?……他们有没有尝试过戒烟呢?……他们是怎么做得呢?……老师这里有一份世界卫生组织戒烟的建议，供大家参考，可以选择其中的几条，回家后介绍给你们的爸爸、叔叔、爷爷。)

(t：下面，老师再向大家介绍几点戒烟的好处，如果你们的爸爸、叔叔、爷爷还在吸烟，你们也可以回家后告诉他们戒烟的好处，劝说他们戒烟)

◎戒烟可增寿。研究表明，包括肺癌和其他癌症、心脏病、中风及肺部其他疾病在内的25种危及生命和健康的疾病与吸烟都有着密切的关系，近年来，我国肺癌死亡率每年以45%的速度上升，吸烟是一个重要的诱因。世界卫生组织的一项研究表明，如果流行于世界的吸烟趋势得不到遏制，到2024年，全世界每年由于吸烟诱发疾病而死亡的人数将高达1000万。

◎戒烟能拯救大脑。这主要是尼古丁等有害物质刺激大脑，使脑血管硬化，发生痉挛性收缩，大脑功能受到影响。吸烟还可引发脑部病变，吸烟数量越大，患弥散性大脑皮质萎缩的可能就越大，患者表现为智能衰退，伴有偏瘫和癫痫发作。?

◎戒烟可使人变得更美丽。

吸烟会使皮肤里的某些基因过于活跃，产生过多的蛋白质mmp-1蛋白质，这种蛋白质能降解真皮里的胶原质，使皮肤松弛并起皱，其中尤以嘴角和眼角产生的速度最快、程度最严重，并且皮肤易带一种病态的灰白色。告别烟害，将会使人焕发容光，重塑形象。

(t：在国外，人们为了戒烟想出了很多妙招，下面老师节向大家介绍几个。)

1、戒烟机器人

美国桑德威尔市，有两个与真人一般大小的机器人，它们能十分逼真地模仿人们吸烟，先把香烟叼在嘴里，然后利索地点燃香烟，还不时从嘴里吐出阵阵烟雾。它们抽完一支，又接一支，简直象个大烟鬼。机器人的胸部是透明的，观众可以清楚地看到，烟雾吸入机器人的嘴里，经过肺部，烟里有害的尼古丁和烟焦油便慢慢地在肺里积聚起来，使肺成了黑肺。许多吸烟者，在亲眼看了机器人的吸烟表演后，很快下决心把烟戒掉了。

2、戒烟电话

吸烟引起的危害之一就是咳嗽，咳得厉害的时候甚至把血都咳出来了。美国洛杉矶市电话局把烟瘾特重的人的咳嗽声录下来，开办了一项新的电话业务--戒烟电话。当想吸烟的人烟瘾大作，实在无法克制和忍耐的时候，就可以立即拨戒烟电话号码，听筒里会立刻传出剧烈的、骇人的咳嗽声。听到这种声音，吸烟者就会对吸烟产生厌烦情绪，进而打消了抽烟的念头。

3、戒烟香水

国外科学家制成了一种特殊的香水，战胜香烟对人们的诱惑。这种戒烟香水是用硫化钠，薄荷脑，花椒粉，黄碘和香精等配制而成的。想戒烟的人只要在自己的手帕或衣服上洒一些香水，便会对香烟的气味产生厌恶之感，立即失掉吸烟的兴趣。

4、戒烟胶母糖

瑞典一家公司生产了一种含尼古丁的胶母糖，所含尼古丁可以在20～30分钟内慢慢释放出来，以抵消烟瘾者体内对尼古丁的依赖而引起的强烈吸烟嗜欲。用这种糖给戒烟者服用4个月以后，有70%的人成功地戒除了抽烟习惯。

5、呼氧验烟器

1987年年初，英国研制了一种新器材--呼氧验烟器。它可以向吸烟者显示每吸一口烟中的一氧化碳含量，如果该含量超过规定标准，“呼氧验烟器”上的小球就呈现红色，这样的测试可能会帮助那些抽烟抽得多的人改“邪”归正。

6、戒烟烟灰缸

日本青木商会生产出一种会说话的烟灰缸。

当吸烟人放烟蒂按动按钮时，烟灰缸便发话了：“哼，又抽起烟来了。牙上都是烟油，真脏!你是打算早死吧”。音质令人生厌，从而产生一种戒烟的作用。联邦德国和美国制成的戒烟烟灰缸，在接触烟蒂时，会散发出一种消除烟瘾的气体，使吸烟者停止吸烟。

7、戒烟打火机

意大利生产了一种打火机，它每用一次，就会显示出吸烟次数，和间隔时间，以此来提醒使用者注意掌握时间和数量。从而起到逐渐减量最终达到戒烟目的。戒烟墙纸 在一间普通的房间(居室或会客室)，四周糊上一种有机聚合物制成的色调柔和的墙纸，能发出类似烟草味的化学物质，使得吸烟者吸烟时感觉不出烟味而渐渐地不想吸烟了。

6、远离烟草，崇尚健康，爱护环境，从小做起，从我开始。

(t：之前我们了解了很多关于吸烟的知识，既然我们班会的主题是无烟日，那么接下来就由同学们根据自己的理解，开动脑筋，自己创作一条无烟宣传语)

7、送给家长的话

(t：活动最后，老师送给大家每人一份礼物，……将打印的《给家长的话》发给各个同学。小朋友把它装好，带回家，和爸爸、妈妈一起阅读，大家能不能做到呢?)

**无烟日主题班会内容 无烟日主题班会方案篇十三**

班会活动目的：

1、让学生知道吸烟的严重危害。

2、让学生懂得要劝阻家人不要吸烟，也不要让自己吸上“二手烟”。

3、知道我们国家为禁止吸烟作出的努力。

班会活动准备：

1.活动前一周，搜集吸烟危害的资料

2.查找资料。准备节目。

甲：青少年是祖国的未来，民族的希望，也是21世纪社会主义建设的主力军。

乙：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。

甲：是啊，我们正处在长身体、长知识的时期，是我们道德情操、心理素质和行为习惯养成教育的最佳时期，也是树立科学人生观、世界观和形成正确的政治态度奠定基础的重要时期。

乙：青少年吸烟也是一个备受人们关注的社会问题。我们要选择积极向上的生活方式和良好的生活习惯，提高自身文化素质，丰富自己的文化知识，向全面、健康的方向发展。

甲：五(2)中队“无烟花季•灿烂无比”主题队会现在开始。

一：我来谈

乙：同学们对香烟了解多少呢?谁愿意说说?

a：香烟烟雾中极活跃的物质，毒性极大，而且作用迅速。40-60毫克的尼古丁具有与氰化物同样的杀伤力，能置人于死地。尼古丁是令人产生依赖成瘾的主要物质之一。在点燃香烟时产生，其性质与沥青并无多大差别。有分析表明，焦油中约含有5000种有机和无机的化学物质，是导致癌症的元凶。

b：亚硝胺是一种极强的致癌物质。烟草在发酵过程中以及在点燃时会产生一种烟草特异的亚硝胺(tsna)。

c：吸烟时，烟丝并不能完全燃烧，因此会有较多的一氧化碳产生。一氧化碳与血红蛋白结合，影响心血管的血氧供应，促进胆固醇增高，也可以间接影响某些肿瘤的形成。

d：烟草中含有多种放射性物质，其中以钋210最为危险。它可以放出α射线。

e：除了上述有害物质之外，香烟中的有害物质还有苯并芘，这是一种强致癌物质。另外烟中的金属镉、联苯胺、氯乙烯等，对癌细胞的形成会起到推波助澜的作用

甲：真没想到一支小小的香烟有这么多的有毒物质，真是太可怕了!

二、我讨论

乙：是啊，那么香烟对我们青少年危害为什么更大呢?

a：因为青少年正处在身体迅速成长发育的阶段，身体的各器官系统还没有发育成熟，比较稚嫩和敏感，抵抗力不强，而且对各种有毒物质的吸收比成年人要容易，所以青少年吸烟中毒更深，还可能导致早衰、早亡。

b：香烟对我们的智力、个性、心理品质有害无益。长期吸烟会导致注意力和稳定性有一定程度的下降，同时还会降低人的智力水平、学习效率和工作效率。青少年吸烟成瘾，会引起思维品质的严重退化和智力功能的损伤，严重的会导致思维中断和记忆障碍。

c：香烟会助长青少年追求享乐的生活态度，会促成不良交往，诱发不良行为，甚至引发犯罪。

甲：香烟对青少年的身体的危害太大了，所以人们把每年的5月31日定为世界无烟日，世界各国在这一天会根据无烟日主题举行各式各样的宣传控烟的活动。

我们一起来看看：

1988年：要烟草还是要健康，请您选择

1989年：妇女与烟草

1990年：青少年不要吸烟

1991年：在公共场所和公共交通工具上不吸烟

1992年：工作场所不吸烟

1993年：卫生部门和卫生工作者反对吸烟

1994年：大众传播媒介宣传反对吸烟

1995年：烟草与经济

1996年：无烟的文体活动

1997年：联合国和有关机构反对吸烟

1998年：在无烟草环境中成长

1999年：戒烟

20xx年：不要利用文体活动促销烟草

20xx年：清洁空气，拒吸二手烟

20xx年：无烟体育——清洁的比赛

20xx年：无烟电影，无烟时尚行

20xx年：控制吸烟，减少贫困

三、我知道

乙：我们青少年正在生长发育时期、最容易受烟草中有害有毒物质的毒害，所以我国出台有很多禁止吸烟的法律法规，来保护我们青少年。请看大屏幕：

《中华人民共和国未成年保护法》

第十条父母或者其他监护人应当以健康思想、品行和适当的方法教育未成年人，……预防和制止未成年人吸烟。

第十七条任何人不得在小学、幼儿园、托儿所的教室、寝室、活动室和其他未成年人集中活动的室内吸烟。

《中华人民共和国烟草专卖法》：

第五条国家和社会加强吸烟危害健康的宣传教育，禁止或者限制在公共交通工具和公共场所吸烟，劝阻青少年吸烟，禁止中小学生吸烟。

四、我欣赏

甲：烟草自明万历年间传入我国不久随着时间的推移，“无分老幼，朝夕不能间”的嗜烟风潮也引起了当朝统治者和一些文人志士的担忧，于是有关“禁烟”、“戒烟”的诗歌文集也大量涌现。

乙：请听诗歌朗诵《种烟行》

新谷在场欲糜烂，小麦未播播已晚;

问何不敛复不耕，汲水磨刀烟上版;

愚民废农偏种烟，五谷不胜烟值钱。

《种烟行侍》

沙田种烟烟叶瘐，山田种烟烟叶枯，

根长全赖地肥力，气厚丰籍土膏腆。

可怜力溥苗叶短，不似烟叶高扶疏，

种烟利厚争者众，有田不稼将何如?

甲：这种对烟草种植占用耕地、占用人力的担忧在古代时人们可谓是有先见之明，古代人用诗歌来宣传禁烟，而在现代我们用简短易懂的广告来宣传禁烟：

禁烟广告语

1、吸烟是继战争、饥饿和瘟疫之后，对人类生存的最大威胁。

2、为了你和家人的健康，请不要吸烟。

3、也许，你的指尖夹着他人的生命——请勿吸烟(医院禁烟)

4、在这里，香火不再延续……

5、千万别点着你的烟，它会让你变为一缕青烟(加油站禁烟)

6、一时的快乐，永恒的伤痛——请勿吸烟

7、点燃你的烟，污染了空气，害了人性命，良心在哪里!

8、每天一枝，少活十年。(香烟广告)

五、我宣传

甲：看了这些广告宣传，我想同学们对禁烟也有自己的宣传方式(学生展现丰富多彩的宣传方式)

1、把吸烟的危害打印出来，然后组织同学在周边社区散发传单;

2、我组织同学们设计一个禁烟标志，然后把这个标志印在衣服上穿;

3、我想和同学们一起举行一个长跑活动，我们的长跑口号就是“无烟花季，灿烂无比”

4、我想写一篇作文，题目就是《无烟花季，灿烂无比》，我希望大家都来写。

六、我倡议

乙：同学说得真是太好了!

(全体学生共同宣读倡议)

禁烟倡议书——拒绝第一支烟

乙：同学们，我们青少年是祖国的花朵，东方的曙光，肩负着振兴中华的使命，未来的我们任重而道远。而吸烟这种不良习惯不仅有害于我们的健康，更易导致青少年堕落。因此，我在此发出倡议：

(齐)一、青少年要有自控能力，抵制诱惑，拒绝吸第一支烟。

二、对已开始吸烟的青少年应有坚强的意志和信念去戒烟，并带动其他同学。

甲：我们要摒弃吸烟这一不良习惯，拒绝吸烟，共同撑起一片晴朗的天空。请相信，

(合)：无烟的花季将更美丽，远离烟草的我们将更灿烂!

乙：五(2)中队“无烟花季，灿烂无比”主题队会到此结束。

**无烟日主题班会内容 无烟日主题班会方案篇十四**

一 班会背景

“吸烟有害健康”，这是众所周知的。可是，我们的中学生因为好奇，因为年幼不懂事，一边唱着“早起一支烟，舒坦大半天;饭后一支烟，赛过活神仙;睡前一支烟，梦里乐无边”，一边吸食起了香烟。还有的同学认为吸烟是有风度的表现，是成熟的气质。其实，吸烟并不会让我们看起来成熟，更不能让我们获得成功。我们最好的、最受同学们喜欢的形象，不是吸烟时的模样。而是运动场上，意气风发、英姿飒爽的形象;是竞赛场上，沉着冷静、机智对答的形象;是课堂上，认真听讲、积极思考的形象。

二 班会目的

让学生了解吸烟的危害性，知道青少年特别是中小学生正处在长知识，长身体的重要人生阶断，应该远离一切不适宜于这一人生阶段的各种嗜好，其中也包括吸烟中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟。同时号召广大未成年人积极行动起来，远离香烟，拒绝香烟，让青春无怨无悔。

三 班会准备

1.搜集有关香烟方面的资料。

2.分组排练歌舞、小品的表演。

四 班会过程

a 程序

1.第一章 香烟的自述

2.第二章 香烟的危害

3.第三章 香烟的故事

4.第四章 拒绝香烟

b 活动记实

主持人(女)给大山种一首诗歌，给小鸟种一片欢乐

(男)给白云种一份留恋，给阳光种一份柔和

(合)青春的花季，拒绝香烟

(女)给河流种一片碧波，给大地种一份肥沃

(男)给春天种一份生机，给祖国种一份祥和

全班一齐说：青春的花季，拒绝香烟。

主持人(女)青少年正处在人生的金色时代，花样年华的我们天真活泼，有着强烈的求知欲，对生活中的新鲜事物充满了好奇，总是想去亲自尝试，弄个究竟，因此，就很难避免会受到社会上一些不良现象的影响，而青少年吸烟，就是一个不容忽视的社会问题。

主持人(男)什么?社会问题?不就是吸支烟，有什么大不了的，犯得上这么大惊小怪，危言耸听!我看抽烟的好处到挺多的，比如：困倦时提神，烦恼时顺气，人们常说“饭后一支烟，赛过活神仙”，“要想脑筋空，全靠烟来冲”，我真不明白，为什么要让青少年远离香烟呢?

主持人(女)不明白，没关系，今天你认真的听，仔细看，自然就会明白的，首先，让我们来听听香烟的自述吧。

**无烟日主题班会内容 无烟日主题班会方案篇十五**

班会主题：吸烟与健康

班会时间：20xx年5月31日

班会地点：学院致用楼

班级：应用化工技术专业11级1班

主持人：团支部书记张晓娟 、班主任吕广宇

班会目的：

1、通过主题班会使学生充分认识到吸烟及吸二手烟对健康的危害。

2、通过主题班会使学生拒绝吸第一支烟，不成为新烟民 。

3、通过主题班会上的学习使学生更有说服力地去劝解周围的人不要吸烟。

4、响应我院控烟工作领导小组号召，提倡社会公德，为我院建设文明校园、全市文明单位标兵创造有力条件。

活动准备：

提前一周班主任和学生共同利用图书馆或网络，查找有关吸烟有害的图文及视频资料，将所得资料进行分类、归纳并总结成文，便于班会中进行交流。

活动过程：

本次主题班会组织程序为：

班主任主题导入——班主任交流发言——学生交流发言——师生讨论——决心不吸烟签名——会后作业布置——班主任发表结束语——团支书对本次班会组织进行总结

一、班主任主题导入——为何禁止青少年吸烟

1988年4月7日是世界卫生组织成立40周年纪念日，这一天被确定为了第一个世界无烟日，主题是：要烟草还是要健康。在这一天要求世界各国的商店不售烟，所有人此日也不吸烟。此决议受到广大会员国的支持。1989年世界卫生组织决定将每年的5月31日定为世界无烟日，我国也将该日作为我国的无烟日。

根据世界卫生组织的统计，在世界各地每8秒钟就有一人死于与吸烟有关的疾病，每年有近500 万人因吸烟致死。这一数字在未来20 年中将有可能增加一倍。吸烟已经成为世界上最主要的致死因素之一。我国是一个烟草大国，目前吸烟人数约为3.2亿。在控制未成年人吸烟这个问题上，政府做了大量的工作。但一个不容回避的事实是：在我国，未成年人吸烟率呈上升趋势，未成年人开始吸烟的年龄在下降。我国现有13-18岁青少年1.3亿，据专家估算，青少年现在吸烟者约1500万，尝试吸烟者不下4000万，遭受二手烟雾危害的人数高达6500万。

最近几年，我院对控烟工作十分重视，成立了青岛职业技术学院控烟工作办公室，出台了《青岛职业技术学院校园控烟工作管理规定(暂行)》，公布了学院吸烟点设置位置示意图，在校园网站上给师生提供了关于吸烟危害、戒烟方法、吸烟者饮食等方面的资料，20xx年六月又下发了《关于进一步加强校园控烟工作的通知》。但当前我院师生中的吸烟问题还是令人担忧，戒烟状况不容乐观。虽然学校三令五申地要求学生不要吸烟，但校园里、教室里、办公场所时时都有烟雾缭绕的现象，尤其是下课后的厕所里、放学后的学生宿舍里每天都有学生在吞云吐雾。

这种状况不但影响了青少年的健康成长，而且严重影响了我国整体国民身体素质的提高，所以青少年吸烟问题越来越引起社会的广泛关注。

二、班主任交流发言

(以下楷体字为班主任的交流发言)

一、影响青少年吸烟的重要因素

(一)、导致未成年人吸烟心理因素

有关专家认为导致未成年人吸烟主要有6种心理因素：

1、追求派头和成人感的心理。 青少年时期是自我意识迅猛增长的时期，几乎从少年时代开始，许多学生就感觉自己是个“大人”了。这种强烈的成人感和独立感，使他们把吸烟当作成熟的标志，迫不及待地叼起了烟，以此方式证明自己已长大成人。虽然家庭和学校禁止他们吸烟，但逆反心理的驱动却使在校生吸烟比率不降反升。

2、对科学宣传的怀疑心理。“吸烟有百害而无一利”这一点几乎人人都知道，但是有些青少年却认为：那么多人吸烟，不是都活得挺好的吗?也没见谁吸烟吸死了。在这种心理支配下，一些未成年人不加防范地成了“小烟民”。

3、从众心理。 周围人抽烟，自己逐渐受到影响，接受并认可了这种行为方式，正所谓“近朱者赤，近墨者黑”。未成年人交什么样的朋友，在某种程度上决定了他有什么样的行为习惯。

4、消遣心理和消愁心理。 “饭后一支烟，赛过活神仙”成为一些青少年吸烟的主要目的。觉得“好玩、像个神仙”的种种心理，使青少年对香烟倍加青睐。

5、源于青春期的模仿心理。 影视剧中频现的吸烟镜头，是如今青少年吸烟率居高不下的一个重要原因。伴随着少年时代的成人感而来的，便是模仿心理的出现。许多青少年爱学影视剧中的人物，模仿他们的吸烟动作，认为这样“很帅、很潇洒、很有风度”。

6、寻求心理寄托。 不断加重的竞争压力、与父母间的代沟等，使青少年的心理支撑点逐渐变弱，需要寻求新的寄托。学习成绩不理想、与同学关系不和谐、家里父母吵架或被父母责骂导致心情苦闷而借吸烟解愁，是一些青少年吸烟的另一主要原因。

(二)、烟草广告和烟草企业的促销、赞助活动诱导青少年吸烟

烟草广告、 促销和赞助，将烟草与运动、成功、独立、性感等相联系，美化了烟草形象，对青少年吸烟有极强的诱导作用。

(三)、烟草制品轻易可得为青少年吸烟大开方便之门

我国目前烟草价格偏低、 学校周边的烟草销售摊点众多、对分支销售卷烟没有明确的禁止，以及“禁止向18岁以下青少年销售卷烟”的法律没有落实和执行，使青少年可以轻易获得烟草制品。

(四)、学校和家庭中的有烟环境影响青少年吸烟

青少年的大部分时间都在学校和家庭度过，接触最多的人是教师、同伴和父母，因此，他们是否吸烟是影响青少年吸烟行为的重要因素。学校的环境、校风和校纪对学生吸烟行为也有显著影响。

二、吸烟的危害

(一)吸烟对精神上的危害

“吸烟的孩子不一定都犯罪，但是犯罪的孩子几乎都吸烟”。由于未成年人无经济来源，为了达到吸烟的目的，他们会想方设法去搞钱，容易诱发盗窃、抢劫等犯罪行为的发生。有些未成年人犯罪，恰恰是从吸第一支烟开始的。未成年人吸烟还容易诱发不良交友，一些学生三五成群地在一起吸烟，并以此为乐，来对抗家庭、学校、社会的正面教育。此外，吸烟的未成年人还容易被社会上的不法分子利用，走上违法犯罪的道路。

(二)吸烟对身体健康的影响

烟草中(包括燃烧时释放的烟雾中)含有近4000种已知的化学物质，绝大部分对人体有害，其中包括一氧化碳、尼古丁等生物碱、胺类、腈类、醇类、酚类、烷烃、醛类、氮氧化物，多环芳烃、杂环族化合物、羟基化合物、重金属元素、有机农药等，范围很广，它们有多种生物学作用，对人体造成各种危害。以下列出了香烟的主要有害成份及对健康、仪容和形象的影响：

1、尼古丁

又称烟碱，是一种无色透明的油状挥发性液体，具有刺激的烟臭味。

尼古丁是主要的成瘾源。吸入纸烟烟雾中的尼古丁只需7.5秒就可以到达大脑，使吸烟者感到一种轻柔愉快的感觉，它可使中枢神经系统先兴奋后抑制。尼古丁在血浆中的半衰期为30分钟，当尼古丁低于稳定水平时，吸烟者会感到烦躁、不适、恶心、头痛并渴望吸一支烟以补充尼古丁。 每支烟含1-1.5 毫克尼古丁，其中24%由吸烟者抽烟时直接吸收。 1支香烟中的尼古丁，可以毒死1只小白鼠。25克烟中的尼古丁可以毒死一头牛。40-60毫克纯尼古丁可以毒死一个人。有关专家曾通过动物实验获得了下列的结果：马在注射8滴尼古丁，就会很快死亡;狗用一滴尼古丁注射到静脉里就可以将它置于死地;另外，让某些动物长期吸烟后，可以发现有血管收缩甚至明显硬化的趋势。

(1)尼古丁使血液黏性增加，令胆固醇积聚于血管内，增加血管闭塞的机会。

(2)尼古丁使血压上升，心跳加速。

(3)尼古丁使胃酸分泌增加，吸烟者容易患上胃溃疡。

(4)尼古丁能阻碍氧气的输送。

(5)吸烟可以阻止人体对维生素c的吸收，尼古丁对维生素c有直接的破坏作用。人体如果长期缺乏维生素c，就有患坏血病的可能。

2、一氧化碳

是一种无色无味的气体，人们常说的煤气中毒，就是指一氧化碳中毒。

每支烟燃烧时可产生一氧化碳20-30毫克。若许多吸烟者聚集在拥挤且不通风的房间内，空气中的一氧化碳浓度可达0.05%，接近发生煤气中毒的浓度。

不吸烟的正常人体内碳合血红蛋白浓度大约为0.5%，而吸烟严重者体内的碳合血红蛋白高达15%-20%，也就是说有15%-20%的血红蛋白丧失了输送氧气的功能，从而导致缺氧。

(1)一氧化碳减慢血液循环、令脂肪积聚、血管闭塞、增加冠心病的机会。

(2)长期吸入的一氧化碳，会令血液中的氧份下降，使人容易气速，减低运动力和加速衰老。大量吸入可导致心脏、脑部等器官出现缺氧情况。

3、烟焦油

是一种棕黄色具粘性的树脂，俗称“烟油子”。烟焦油含多种致癌物。而且可附着于吸烟者的气管、支气管和肺泡表面产生物理、化学性的刺激，损害人体的呼吸功能。

(1)“烟屎牙”、手指变黄。

(2)痰多、咳嗽。

(3)气管组织失去排除废物物的功能，增加肺部感染的机会

4、苯并芘

苯并芘是强致癌物

5、放射性物质

卷烟烟雾中含铅210、钋201两种放射性同位素，吸烟时可被吸收入肺并沉积体内。它们不断放出射线，长期损伤肺组织。

一个每天吸20支烟的人，l年吸入的放射性元素的辐射量，相当于吸烟者1年拍了300张x光线胸片。

6、刺激性化合物

烟草烟雾中含有多种刺激性化合物，其中有氰化氢、甲醛、丙烯醛等。如1支无过滤嘴卷烟可产生丙烯醛45微克，氰化氢100-400微克，它们破坏支气管粘膜，并减弱肺泡巨噬细胞的功能，使肺和支气管易发生感染。

7、有害金属

烟草中含砷、汞、镉、镍等有害金属。以镉为例，其危害为： 镉可蓄积体内，引起哮喘、肺气肿。 微量的镉可杀灭输精管内的精子，影响生育。大量镉进入骨组织，引起骨骼脱钙，变形，变脆，极易发生骨折。 1支烟含镉1-2微克，其中5%被人体吸收。

三、二手烟的祸害

当吸食香烟时，吸烟者只会吸入约15 % 之烟气(即主流烟)，而 85 % 的烟气会在烟枝闲置时所放出，即二手烟。在二手烟中，某些有害物质的含量，往往比主流烟还要高，例如2倍的尼古丁、3 倍的焦油刺激物、苯并芘多2倍、一氧化碳多4倍。因此，非吸烟者的健康也会因吸食二手烟而有以上影响，甚至更严重。

1、二手烟可能引起实时不适，例如头晕、头痛、鼻部不适、喉部及眼部受刺激、心跳及诱发哮喘发作等。长期吸入二手烟更会令肺功能减弱，增加呼吸道感染及哮喘的机会。

2、同时非吸烟者被迫吸入多种致癌物质及有毒气体，严重影响健康。据国际性的抽样调查证实，吸烟致癌患者中的50%是被动吸烟者。大量流行病学调查表明，丈夫吸烟的妻子的肺癌患病率为丈夫不吸烟的1.6～3.4倍。

3、妇女儿童是二手烟的主要受害者。儿童吸入二手烟会引致痰多、咳嗽及增加患上呼吸道感染的机会，吸烟家庭儿童患呼吸道疾病的比不吸烟家庭为多。同时患上哮喘及中耳炎的机会也大为增加。据统计，二手烟所引致的幼童死亡数字远较其它意外导致的死亡数字为高。研究发现，经常在工作场所被动吸烟的妇女，其冠心病发病率高于工作场所没有或很少被动吸烟者。据研究所得，若配偶为吸烟者，女性的平均寿命会较配偶为非吸烟者的女性短4 年。有学者分析了5000多名孕妇后发现，当丈夫每天吸烟10支以上时，其胎儿产前死亡率增加65%;吸烟越多，死亡率越高。

四、青少年吸烟的危害

吸烟危害人的健康已为人们所共知，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、器官都尚未发育成熟，烟草中很多有害物质更容易让青少年吸收，其对外界环境的有害因素的抵抗力较成人为弱，易于吸收毒物损害身体的正常生长。特别是15岁以前就开始吸烟者，危害性更大。青少年吸烟还可能导致早衰、早亡以及影响下一代的发育。吸烟会引起少女的月经紊乱和痛经。据美国的调查表明，吸烟开始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。所以社会应该更加关注青少年吸烟的问题，打造好青少年一个良好的成长环境。

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。所以我们要拒吸第一支烟做不吸烟的新一代

吸烟对青少年的心理功能有害无益。长期吸烟会导致注意力和稳定性有一定程度的下降，同时还会降低人的智力水平、学习效率和工作效率。青少年吸烟成瘾，可能引起思维的严重退化和智力功能的损伤，严重的会导致思维中断和记忆障碍。吸烟对青少年的智力、个性、心理品质、学业等都有害。

青少年吸烟会助长其追求享乐的生活态度，增加父母的经济负担，会促成不良交往，诱发不良行为，甚至引发犯罪。为了弄到买烟的钱，不惜偷窃、敲诈勒索、抢劫。

青少年吸烟还会给社会带来严重危害。吸烟现在已经成为引起火灾事故、危害公共安全的重要原因。香烟的烟雾会污染周围环境，损害他人健康。

五、吸烟有百害而无一利，为了全人类的文明与健康，请不要吸烟，请你戒烟

当前世界各国都在积极颁布法令法规，禁止在公共场所吸烟，禁止青少年吸烟。并取得良好的成效。中国政府十分重视青少年的健康问题，在《中华人民共和国广告法》、《烟草广告管理暂行办法》、《中华人民共和国烟草专卖法》、《中华人民共和国未成年人保护法》，及《中华人民共和国预防未成年人犯罪法》五部法律中对控制烟草已有如下明确规定：

禁止利用广播、电影、电视、报纸、期刊发布烟草广告。

禁止在各类等候场所、影剧院、会议厅堂、体育比赛场馆等公共场所设置烟草广告。

禁止利用广播、电视、电影节目以及报纸、期刊的文章，变相发布烟草广告。

禁止向未成年人出售烟酒。

烟草销售商应当在显著位置设置不向未成年人出售烟酒的标志。对于难以判明是否已成年的，应当要求其出示身份证件。

20xx年1月世界卫生组织《烟草控制框架公约》在我国生效，这是我国签署的第一个国际公共卫生条约。中国政府向国际社会郑重承诺，将按照《公约》要求，积极推进中国控烟工作。

但是到20xx年，我国加入控烟公约5年仅得37.3分 处在100多个公约缔约国的最末几名。目前，我国每年归因于烟草死亡的人数约为120万，而到2024年，这一数字将飙升至350万。中外专家关于中国烟草使用与烟草控制联合评估报告《控烟与中国未来》指出，以百分制评价我国对世界卫生组织《烟草控制框架公约》关键政策的执行情况，中国加入控烟公约5年仅得37.3分。和其他国家相比，我国的履约情况处在100多个公约缔约国的最末几名。此报告显示，20xx年后，我国男性在20多年的高吸烟率后，其负面健康效应正在显现。到20xx年，中国归因于烟草死亡的人数将达到200万人，占世界总数比重的21.3%。到2024年，这一数字将达到350万人，占世界总数比重的43.75%;烟草使用相关疾病的患病人数超过20xx万人，以脑卒中为例，在存活者中，约有3/4的人不同程度地丧失劳动能力，其中重度残疾者约占40%。

随着死亡人数的上升，烟草关联疾病引发的直接医疗费用也将同步上升。专家认为，烟草疾病负担高峰的到来将与我国“人口红利”期的结束一致，由吸烟而产生的医疗费用和吸烟导致的生产力损失正在逐年增加，而且增幅持续扩大。20xx年，吸烟产生的直接医疗费用达664.75亿。《报告》共得出四点结论：虽然《公约》生效5年，但控烟效果微弱，吸烟率居高不下;烟草流行后果严重，成为中国人健康的“第一大杀手”。

“只有中国实行全面控烟，世界才能实现《公约》目标。中国控烟的成功就是世界控烟的成功;中国控烟的失败就是世界控烟的失败，我们只能成功，决不能失败”。吸烟有百害而无一利，为了自己的健康、为了别人的健康、为了全人类的文明与健康，请你不要吸烟!请你戒烟!

三、学生交流发言

2到3名学生就提前准备的材料进行交流发言

四、师生自由发言讨论

进入自由发言讨论阶段，学生可以就以下话题发言交流。

1、就自己提前准备的有关吸烟与健康的材料进行交流。

2、吸烟者可以谈自己的吸烟历史、吸烟心里感受、吸烟生理反应。

3、戒烟者谈自己的戒烟过成、经验、戒烟过程中的心理感受和生理反应。

4、被动吸烟者谈吸二手烟的感受和危害。

五、不吸烟签名活动

戒烟不容易、很困难，但这不是理由，戒烟的关键在意志。戒烟成功就是意志的胜利，为了我们能够拥有一个空气清新、无烟雾危害的校园环境。我们倡议从现在做起“为了全人类的文明与健康，坚决戒烟、拒吸第一支烟，不做新烟民”。同学们，你们愿意吗?让我们拿起笔来，在 “为了全人类的文明与健康，坚决戒烟、拒吸第一支烟，不做新烟”上庄严的签下自己的名字来见证自己的诺言!

六、会后作业布置

1、学习《青岛职业技术学院校园控烟工作管理规定(暂行)》。(附后)

2、有理、有力地劝你周围的人戒烟。

3、主题班会结束后，利用课余时间对全院学生目前的吸烟状况进行调查，并形成调查报告。调查主要内容可参考下面附表。通过调查统计计算出我院在校生的总吸烟率、男生总吸烟率、女生总吸烟率、一年级总吸烟率、二年级总吸烟率、三年级总吸烟率、戒烟成功率等，找出吸烟起始最小年龄，最长烟龄，平均每天吸烟数量最多者吸烟数量(支/天)、平均每月吸烟消费最多者消费数量(元/月)等。

七、班主任结束语

为了制止烟草毒害青少年，社会各界应当行动起来，广泛禁止各种形式的烟草广告、促销和赞助，采取一切有效措施为青少年营造无烟环境。

我国吸烟人数居世界第一，烟草的供应量和消费量也居世界第一。只有使吸烟人数递减，烟草消费才能逐步降低。减少吸烟人数只有两个办法：一是使已经吸烟的人戒除烟草;二是使青少年远离烟草，后者更为重要。

关心自己的健康，坚决戒烟、拒绝吸烟;关心他人的健康，劝阻他人吸烟;关心大家的健康，共创文明无烟校园：关心全人类的文明与健康，携手共创无烟世界。这是全社会的责任，更是我们青少年自己的责任。青少年的未来，就是国家和民族的未来，就是全人类的未来!

让我们大家一起宣誓“为了全人类的文明与健康，坚决戒烟、拒吸第一支烟，不做新烟民”!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找