# 戒烟的倡议书200字(16篇)

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-08-03

*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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧戒烟的倡议书200字篇一1、...*

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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**戒烟的倡议书200字篇一**

1、认真学习和宣传控烟知识，支持控烟工作，遵守公共场所禁止吸烟的规定，自觉从自身做起，倡导文明健康的生活习惯。

2、主动参与禁烟，给身边的人创造一个健康的学习、生活和工作环境。

3、老师不在公共场所及学生面前吸烟，并带头戒烟，做戒烟先锋;学生不在宿舍、厕所抽烟，自觉远离烟草，争做文明学生。

4、如果看到他人吸烟，为了自己和大家的健康，请对其进行友好的提醒和劝诫。

5、积极参与宣传吸烟的危害，让你的亲人和身边的朋友明白吸烟的危害，自觉远离烟草。

6、积极开展无烟学校创建活动，倡导讲文明、讲卫生、改陋习、树新风的社会风尚。

7、拒绝第一支烟，远离烟草危害，永做健康公民。

8、为了自己、家人、同事和青少年的健康，烟民朋友们，请您拿出信心和勇气，带头戒烟，当好控烟表率。

9、吸烟者要强化保护他人健康的意识，不在公共场所吸烟，尤其不在学生面前吸烟，使他们免受被动吸烟的危害。

尊敬的老师们，亲爱的同学们，请接受我们的倡议，为了自己和身边老师、同学的身体健康，为了创造洁净、文明、优美的和谐校园环境，让我们远离烟草，做一个爱护健康、节制吸烟的健康公民，为了争创良好的校风和和学风，营造健康、文明、和谐的校园环境，我们一起努力!

倡议人：\_\_\_

时间：\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

**戒烟的倡议书200字篇二**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

香烟对于我们并不陌生，现在不少的中、小学生吸烟，让老师和家长担忧不已。我们正值青春飞扬的花季，不能让香烟危害我们的健康。作为青少年的我们，理应杜绝烟草，让生活充满阳光，展示出我们青春的活力!

抽烟的危害主要有：

1、心脏血管疾病：与冠状动脉心脏病、主动脉瘤、心律不整、下肢静脉梗塞有关。

2、癌症：会导致肺癌、咽喉癌、口腔癌、食道癌等。抽烟者得癌症的机会为不抽烟者的20倍。

3、肺部疾病：与慢性阻塞性肺病、肺炎、气喘、气管炎、气胸等有关。15%的抽烟者会有慢性阻塞性肺部(肺气肿、慢性支气管炎)。

4、其他：会引发中风、消化性溃疡、骨质疏松症、牙周病、白内障等疾病。

众所周知，香烟中含有尼古丁和一氧化碳等有害物质。吸烟时产生的焦油中含有几十种致癌物，可使吸烟者患上肺癌和其他各种疾病。尼古丁是能使人成瘾的毒物。一支香烟中的尼古丁就可以毒死一只小白鼠。世界卫生组织报道：如80%的肿瘤，75%的慢性阻塞性疾病和25%的冠心病均与吸烟有关。它将侵蚀人的身体、腐蚀人的灵魂。

“吸烟就等于慢性自杀，吸烟危及生命的概率是50%，戒烟等于自救。”这是对所有吸烟者发出的警告和呼吁。吸烟对自己的身体健康是一种摧残，对他人也是一种伤害。戒烟不但能提高人的健康水平，改善人的生活质量，而且能够延长人的寿命。

本学期学校将开展“珍爱生命，远离香烟”的主题活动!在此，我们代表社会体育系全体师生向全校同学发起如下倡议。

一、自觉遵守公共场所禁止吸烟的法规，带头不吸烟，并劝阻他人。严格遵守《中、小学生日常行为规范》。

二、在各类公务活动中主动不敬烟，不接受敬烟。加强体育锻炼，培养健康的身体和健全的人格，提高自身素质。

三、积极投入到戒烟活动中，增强戒烟意识。

四、保持文明、洁净、优美的校园。特别在家里，劝说父母、亲朋好友不吸烟。

敬爱的老师，请您放心，也请您相信在学校这个让我们健康成长的`摇篮里，我们一定能抛掉手里及心里的那根香烟。在此，我们社体系学生会也希望吸烟的老师们能和我们一起远离香烟。同学们，积极响应号召吧!让我们云南体育运动职业技术学院的校园成为整洁、文明的无烟校区。让我们为了健康一起努力，请熄灭你手中的香烟!

倡议人：\_\_\_

时间：\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

**戒烟的倡议书200字篇三**

各位同学:

在我们的校园、我们的周围可以看到有许多学生在抽烟，大学生成了烟民中的重要组成部分，其中男生比例远远大于女生。因此，我认为大学生抽烟现象成了社会关注的焦点之一，也是学校领导、老师和众家长关心孩子们健康成长的焦点。

从自我说起，我认为有那么多的大学生抽烟，抽烟的动机无非有以下几点:

1、追逐潮流，盲目跟风。看着别人抽烟，感觉很帅、很酷，认为这是一种潮流，于是也跟着抽烟，久而久之便上瘾了。大学生正处在踏上社会的过渡时期，接触的东西比一般人多，也比一般人更喜欢追求流行时尚，所以追求潮流，盲目跟风可能是大学生抽烟的主要原因。

2、遭遇挫折失败时以吸烟解除烦恼。大学生正一步步走向社会，走向独立，必然会遭遇很多的挫折，比如最常见的失恋、与同学发生矛盾、求职实践的失败等等。大学生如果不能很好的处理这些问题，便会开始颓废、偏激，于是有许多人选择抽烟来排解心中的烦恼，这些人也成为了烟民中的一部分。

3、受其他人的怂恿。大学生周围有许多吸烟的人:父母、亲人、朋友。随着年龄的增长，周围的人开始认同大学生已经成年，于是，在许多的场合下他们会向大学生递烟。不论这中行为是否真的出于恶意，但是这的确是极具影响力的怂恿，怂恿大学生开始吸烟。

烟中的有害物质:

吸烟危害健康已是众所周知的事实。不同的香烟点燃时所释放的化学物质有所不同，但主要数焦油和一氧化碳等化学物质。香烟点燃后产生对人体有害的物质大致分为六大类:

(1)醛类、氮化物、烯烃类，这些物质对呼吸道有刺激作用。

(2)尼古丁类，可刺激交感神经，引起血管内膜损害。

(3)胺类、氰化物和重金属，这些均属毒性物质。

(4)苯丙芘、砷、镉、甲基肼、氨基酚、其他放射性物质。这些物质均有致癌作用。

(5)酚类化合物和甲醛等，这些物质具有加速癌变的作用。

(6)一氧化碳能减低红血球将氧输送到全身去能力。

吸烟虽可短暂让精神振奋一下，但会上瘾，有害健康，而且二手烟还会殃及身边的人。抽烟对身体健康的危害主要有:

1、心脏血管:与冠状动脉心脏病、主动脉瘤、心律不整、下肢静脉梗塞有关。

2、癌症:会导致肺癌、咽喉癌、口腔癌、食道癌等。抽烟者得癌症的机会为不抽烟者的20倍。

3、肺部疾病:与慢性阻塞性肺病、肺炎、气喘、气管炎、气胸等有关。15%的抽烟者会有慢性阻塞性肺部(肺气肿、慢性支气管炎)。

4、其他:会引发中风、消化性溃疡、骨质疏松症、牙周病、白内障等疾病。

吸烟的危害远不止这些。那么，我们该如何解决大学生抽烟这个问题呢?本人不才，认为应从三个角度着手:社会，学校和个人。

从社会角度来讲:

1、虽不能禁止向大学生出售香烟，但是应该要对在校学生购买香烟作出一定的规定限制。

2、利用社会舆论的力量，引导大学生远离香烟。

从学校角度来讲:

1、重在治本:学校除了对违者给予处理外，更重要的是在心理上加以疏导，纠正找准病因，对症下药。否则，只会煞一时之风，而不能持久，无法达到治本的目的。

2、以身作则:学校应提高全体教师对吸烟危害严重性的认识，要求他们当学生面不吸烟，并动员教导，政教，团委、学生会等部门，组织力量，共同治理，形成一种反吸烟教育的氛围。

从个人角度来讲:

1、应当学好吸烟危害的有关知识，形成一种反对吸烟的习惯，努力做好不沾烟，不吸烟的良好习惯。

2、树立真确的人生观、价值观，培养良好的生活习惯和心态，提高自己面对挫折的能力。

3、应当适当交际，交际看对象，交往选方式，不交损友，只交善友，不因任何不良因素而吸烟，特别是哥们气，保持上进心理。

4、应当听从学校有关戒烟或反吸烟组织的建议或宣传戒烟知识，保证有高度的吸烟警惕。

大学生是即将上任的社会建设者，担负着民族复兴的重任，但是吸烟这一不良行为正摧残着无数的大学生，让我们携起手来，共同创建无烟校园、无烟社会。从自我做起，从现在做起，让我们彻底的认清吸烟的危害和弊端，远离烟区，远离尼古丁!

倡议人:

时间:x年xx月xx日

**戒烟的倡议书200字篇四**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

烟草危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一。世界卫生组织已将烟草流行作为全球最严重的公共卫生问题列入重点控制领域。我国是世界上最大的烟草生产国和消费国，吸烟者达3.5亿，被动吸烟人口达5.4亿，中国每天有20xx人因吸烟而致病死亡，每年死于直接吸烟或被动吸烟的人数高达110万，全世界每年有350万人死于与吸烟有关的疾病。惊人的数字值得我们警醒。而且烟雾中含有3000多种对人体有害的化学物质，其中尼古丁、焦油、亚硝胺、一氧化碳等更具有致癌性。调查研究表明，吸烟者肺癌死亡率比不吸烟者高10～13倍。吸烟对健康百弊而无一利，它不但能使吸烟者走向慢性自杀，还殃及家人和亲友;吸烟所导致的环境污染引出的一系列连锁反应，对国家、社会、学校、家庭和个人，都潜在着一种巨大的祸害。

学校是一个健康场所，是学生健康成长的摇篮。为树立和展现我校师生良好的精神面貌，养成良好文明的生活习惯，创造文明、洁净、优美的校园环境。特向我校全体师生发出倡议—“构建无烟校园，我们共同行动!”通过我们一起努力，让学校公共场所不再“乌烟瘴气”，让烟蒂、烟盒在校园销声匿迹。

香烟对于我们来说并不陌生，现在学生吸烟问题，让老师和家长担忧不已。看着老师上课时剧烈咳嗽的背影，看着老师那双沾满了粉笔沫但是又熏黄的手，也让同学们揪心不已。同学们，你们正值青春飞扬的花季，不能让香烟危害我们的健康。最敬爱的老师们，你们是祖国的园丁，不能再让香烟伤害你那伟岸的身躯!一个清新的无烟校园正在向我们招手! 尊敬的老师，同学们，为了自己和身边老师、同学的身体健康，为了创造洁净、文明、优美的和谐校园环境，请大家积极响应我们的倡议，远离烟草、珍爱生命。尊敬的老师们，请响应我们的倡议，为了自己和身边老师、同学的身体健康，为了创造洁净、文明、优美的和谐校园环境，让我们远离烟草，做爱护健康、节制吸烟的健康公民，为了争创良好的校风和学风，营造健康、文明、和谐的校园环境，我们一起努力!在此，我们向全校同学发起如下倡议：

1、认真学习和宣传控烟知识，支持控烟工作，遵守公共场所禁止吸烟的规定，自觉从自身做起，倡导文明健康的生活习惯。

2、主动参与禁烟，给身边的人创造一个健康的学习、生活和工作环境。

3、老师不在公共场所及学生面前吸烟，并带头戒烟，做戒烟先锋;学生不在宿舍、厕所抽烟，自觉远离烟草，争做文明学生。

4、如果看到他人吸烟，为了自己和大家的健康，请对其进行友好的提醒和劝诫。

5、积极参与宣传吸烟的危害，让你的亲人和身边的朋友明白吸烟的危害，自觉远离烟草。

6、积极开展无烟学校创建活动，倡导讲文明、讲卫生、改陋习、树新风的社会风尚。

7、拒绝第一支烟，远离烟草危害，永做健康公民。

8、为了自己、家人、同事和青少年的健康，烟民朋友们，请您拿出信心和勇气，带头戒烟，当好控烟表率。

9、吸烟者要强化保护他人健康的意识，不在公共场所吸烟，尤其不在学生面前吸烟，使他们免受被动吸烟的危害。

尊敬的老师们，亲爱的同学们，请接受我们的倡议，为了自己和身边老师、同学的身体健康，为了创造洁净、文明、优美的和谐校园环境，让我们远离烟草，做爱护健康、节制吸烟的健康公民，为了争创良好的校风和和学风，营造健康、文明、和谐的校园环境，我们一起努力!

倡议人：

时间：x年xx月xx日

**戒烟的倡议书200字篇五**

目前，中国的吸烟人数达到3.5亿，占全球吸烟总人数的1/3，每年约有100万人死于吸烟导致的疾病，平均每分钟就有两个中国人因吸烟而死亡，而我国至少有5亿人遭受被动吸烟的危害，青少年在家中和公共场所受二手烟危害的比例分别达44%和56%。我国近90%的人知道吸烟有害健康，近50%的人计划在未来一年戒烟或减少吸烟量。据科学调查显示，吸烟容易导致肺部疾病、心血管疾病、生育能力下降、更年期提前,癌症等不利影响。我国《公共场所卫生管理条例实施细则》明确规定“室内公共场合禁止吸烟”。吸烟的危害已经成为关乎全社会，关乎你我的重要问题。

为倡导“从我做起，拒绝传播二手烟”的良好风气,信阳法院现向全社会发出倡议:

1、自觉遵守公共场所禁止吸烟的法规，带头不吸烟，并劝阻他人吸烟;

2、在各类公务活动及社会活动中主动不敬烟，不接受敬烟;

3、积极宣传公共场所禁烟的规定，宣传吸烟有害健康的卫生常识，教育子女及亲朋好友不吸烟。

4、珍爱生命，远离烟草,培养良好生活习惯,崇尚文明生活。

亲爱的各位微友，请积极响应我们的倡议，自觉加入到禁烟，拒绝传播二手烟的行列当中。我们呼吁，为了自己和他人的健康，每一个人能身体力行从今天做起，自觉净化每一方空气，创造清新、健康、文明、和谐的社会环境!

倡议人:

时间:x年xx月xx日

**戒烟的倡议书200字篇六**

\*公司各位员工：

据报载，一支香烟里的尼古丁足以杀死一头牛，多么可 怕的事实!也许你们认为，这只是书上说说而已，从来没有见过有人吸了一支烟后有事，这正是香烟的可怕之处。在你们养颐生息、悠然自得之中，它戴着伪善的面具正逐步侵蚀你、破坏你。更为可怕的是，众多吸烟者的背后是更多的被动吸烟者，你们的一支烟中有大半是为你们的父母、妻子、孩子和身边的同事准备的，而且是你们活生生硬塞给他们的“定时炸弹”，成年累月的积累，说不定哪天就要爆发。医学实验证明，大量吸烟会影响到人体的所有器官和细胞组织，导致各种疾病的产生，诸如慢性气管炎、肺气肿和肺癌等，吸烟有害健康已成为全世界的共识。

而我们身为石化公司的一名员工，工作在易燃易爆的炼油企业，虽然烟头很小，但烟头的温度很高。据检测，烟头的表面温度在200-300°c ，生产装臵区到处都存在易燃易爆物质，如果在装臵区吸烟，就会引起火灾和爆炸，造成经济损失，甚至危及生命安全等严重后果。

为了巩固我们之前在戒烟方面所做出的努力，在新年到来之际，希望大家再次在节日中，在新的一年抵制住香烟的诱惑，进而彻底戒烟，为新年的祥和和平安迈开坚实的第一步，另外奥运会的召开更让20xx年成为更加文明健康的一年，我们的周围=应该有一个更加洁净健康的生活环境。为了提高社会文明程度，提倡社会公德意识;为了保障你、我、他的身体健康，为了养成良好的生活卫生习惯，最大限度的减少吸烟造成的危害，努力争创控烟先进单位，我们倡议：

1、自觉遵守《十大禁令》中禁止吸烟的法规，带头不吸烟，并劝阻他人吸烟。

2、在各类公务活动及社会活动中主动不敬烟，不接受敬烟。

3、积极宣传公共场所禁烟的规定，宣传吸烟有害健康的卫生常识，教育子女及亲朋好友不吸烟。

最后，请大家远离香烟，祝大家新年愉快、身体健康!

倡议人：

时间：x年xx月xx日

**戒烟的倡议书200字篇七**

亲爱的同学们：

烟草可以导致多种疾病，烟草危害已成为当今世界最严重的公共卫生问题之一。控制吸烟、预防疾病已成为各国政府的共识;学校控烟工作是教育工作的重要内容;开展全校性的禁烟活动，建设无烟学校，是安全文明校园建设的一个重要组成部分，是新时期加强学生思想道德建设的一项重要内容，是消除校园安全隐患的一项重要措施，是学校关心学生身心健康的具体行动。

学校是健康场所，是青年学生健康成长的摇篮，“青少年兴则国兴，青少年强则国强”!中华民族的伟大复兴需要同学们拥有健康的体魄，风华正茂的天之骄子不应成为“被温水慢煮的青蛙”，为此我系学生会向全院同学发出倡议，一起行动起来，坚决摒弃吸烟这种不文明行为!

一、从我做起，自觉远离香烟，营造无烟校园环境。请勿在宿舍、教室、卫生间、餐厅、操场等校园公众场所吸烟，自觉远离烟草，倡导健康生活。

二、增强自我控制能力，自觉抵制诱惑，坚决不接受敬烟，提倡互不敬烟。自觉维护自身良好形象，坦然拒绝别人的敬烟。

三、积极参与禁烟宣传。如果看到他人吸烟，为了自己和大家的健康，请对其进行友好的提醒和劝诫，让更多的人远离香烟。

四、树立社会责任感和使命感，为无烟的和谐社会贡献力量。学校是文明建设的窗口，大学生是文明精神的传播者，肩负着建设祖国的重托，承载着民族振兴的光荣使命，让我们立即行动起来，为中华民族的未来，拒绝烟草，珍爱生命，倡导文明，共创一个没有烟草危害的清新的和谐校园，为构建和谐社会贡献力量。

亲爱的同学们，让我们一起行动起来，使教室、寝室、食堂等公共场所不再“乌烟瘴气”，让烟蒂、烟盒在校园销声匿迹，努力营造一个清新美好的校园环境，维护全校师生的身心健康，让我们的校园真正成为无烟校园，争做文明的“电院人”!

倡议人：\_\_\_

时间：\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

**戒烟的倡议书200字篇八**

全体干部职工朋友们：

为贯彻落实辛集市委、市政府《关于领导干部带头在公共场所禁烟创建无烟党政机关的通知》要求，辛集市国土资源局向全体干部职工发起倡议：

一.充分认识烟草危害，模范遵守公共场所禁烟规定，树立维护国土资源队伍良好形象。

二.积极创建无烟机关、单位，无烟工作场所，制定相应禁烟措施。办公楼内不允许吸烟，在室内公共场所和工作场所张贴禁烟提示牌或摆放禁烟标牌，不摆放烟灰缸等。

三.在办公、会议、接待等公务活动中，不吸烟、不敬烟、不劝烟。

四.拒绝二手烟，及时劝阻他人违规在公共场所吸烟的行为。

五.积极做好禁烟控烟宣传教育和引导工作，帮助和鼓励吸烟者戒烟。戒烟者可提出申请，在局大厅led大屏幕公示，科室人员进行监督，成功戒烟者给予一定的物质奖励。

控烟禁烟是世界潮流，是现代文明的体现。让我们大家一起来，从自己做起，从现在做起，拒绝烟草危害，共创健康美好生活。

倡议人：

时间：x年xx月xx日

**戒烟的倡议书200字篇九**

全旗各机关单位，广大人民群众：

烟草危害是当今世界上最严重的公共卫生问题，是人类健康面临的最大危险因素。吸烟不但可导致多种疾病，还给国家和人民造成巨大的经济损失。

我国是世界上最大的烟草生产国和消费国，因此也是最大的烟草受害国。

据估算，我国吸烟人数超过3亿，约有7.4亿不吸烟者遭受二手烟暴露的危害。每年因吸烟死亡的人数逾100万，超过结核病、艾滋病和疟疾导致的死亡人数之和。

为了营造健康和谐的社会环境，维护广大人民群众的身体健康，按照《达拉特旗办公及公共场所禁止吸烟暂行规定》的要求，号召全旗广大干部职工和人民群众共同行动起来，杜绝烟草给身体带来的巨大伤害。在此，我们积极倡议：

一、全旗各级机关单位，务必在办公大厅、办公室、会议室等办公及公共场所率先做到全面禁烟，张贴禁烟标志，并通过各种形式积极宣传吸烟有害健康的科学知识。

二、自觉遵守在办公及公共场所禁止吸烟的规定，同时对吸烟者进行劝阻。

三、禁止烟草广告，禁止向未成年人销售香烟。

四、谢绝第一支香烟，养成健康文明的生活方式，并在家庭和社会中宣传控烟。

五、工作交往不敬烟，礼尚往来不送烟，鼓励吸烟者早日戒烟。

让我们行动起来，掐灭手中的香烟，摒弃不良生活习惯，共创无烟环境，营造健康安全的工作生活环境。

倡议人：

时间：x年xx月xx日

**戒烟的倡议书200字篇十**

：

目前，中国的吸烟人数达到3.5亿，占全球吸烟总人数的1/3，每年约有100万人死于吸烟导致的疾病，平均每分钟就有两个中国人因吸烟而死亡，而我国至少有5亿人遭受被动吸烟的危害，青少年在家中和公共场所受二手烟危害的比例分别达44%和56%。我国近90%的人知道吸烟有害健康，近50%的人计划在未来一年戒烟或减少吸烟量。据科学调查显示，吸烟容易导致肺部疾病、心血管疾病、生育能力下降、更年期提前,癌症等不利影响。我国《公共场所卫生管理条例实施细则》明确规定“室内公共场合禁止吸烟”。吸烟的危害已经成为关乎全社会，关乎你我的重要问题。

为倡导“从我做起，拒绝传播二手烟”的良好风气,信阳法院现向全社会发出倡议：

1、自觉遵守公共场所禁止吸烟的法规，带头不吸烟，并劝阻他人吸烟;

2、在各类公务活动及社会活动中主动不敬烟，不接受敬烟;

3、积极宣传公共场所禁烟的规定，宣传吸烟有害健康的卫生常识，教育子女及亲朋好友不吸烟。

4、珍爱生命，远离烟草,培养良好生活习惯,崇尚文明生活。

亲爱的各位微友，请积极响应我们的倡议，自觉加入到禁烟，拒绝传播二手烟的行列当中。我们呼吁，为了自己和他人的健康，每一个人能身体力行从今天做起，自觉净化每一方空气，创造清新、健康、文明、和谐的社会环境!

倡议人：

时间：x年xx月xx日

**戒烟的倡议书200字篇十一**

全体教职员工朋友们：

为提高我校文明程度，提倡社会公德意识，戒除不良嗜好，养成良好的生活卫生习惯，还自己、身边的人和家人一个健康，全面贯彻国务院及北京市有关戒烟文件精神，为此我们向全体教职工发出戒烟倡议：

1、自觉遵守公共场所禁止吸烟的规定，带头不吸烟，并劝阻他人吸烟。

2、在工作及各类公务活动和社会活动中主动不敬烟，不接受敬烟。

3、积极宣传公共场所禁烟的规定，宣传吸烟有害健康的卫生常识，教育子女及亲朋好友不吸烟，为患者及周围的人做戒烟表率。

让我们从现在开始，从自己做起，自觉成为戒烟的榜样!禁烟的模范!教育工作者是阳光下最高尚的职业，是社会文明最显著的标志，在全社会具有特殊的示范作用，因此要革除吸烟，尤其在公共场所吸烟的陋习。创建和谐社会、创建文明校园、创建无烟学校，我们老师一定要率先垂范，给我们的学生、给我们自己创造一方洁净的乐土。

如果您选择戒烟，您将选择告别咳嗽气喘、烟灰异味、污浊空气、皮肤衰老、疾病困扰……让我们看看您戒烟后生活发生了哪些变化：8小时后血液的氧合作用恢复正常，患心肌梗塞的风险开始降低;24小时后口气清新，肺开始排泄粘液和焦油，患呼吸道感染、支气管炎和肺炎的风险开始降低;48小时后血液中不再检测出尼古丁;1周后味觉、嗅觉得以改善;3—9月后呼吸得以改善(咳嗽、气喘减少)，肺功能提高5%—10%;1年后患心脏病(如心肌梗塞)的风险减半;5年后患脑中风、口腔癌、食道癌、膀胱癌的风险减半;10年后患肺癌的风险减半，患脑血管突发事件(脑“中风”)的风险与未吸烟者持平;

……所以选择了戒烟，你就选择了一个健康清新的生活。

朋友们，请响应我们的倡议，让吸烟现象在我们的校园里销声匿迹!让我们一起行动起来，抵制香烟，为创造良好的校风，创造一个文明、优美、和谐的校园环境贡献我们的力量!

**戒烟的倡议书200字篇十二**

各位领导、同事、朋友：

众所周知，吸烟会对人体健康构成的极大危害。吸烟与肺癌、慢性支气管炎、心血管疾病等神经系统疾病关系密切。研究显示，吸烟者比普通人患上心脏病的机会高两至三倍。被迫吸入二手烟更会增加患上肺癌、心脏病、中风等致使疾病的机会。全球每年有没有400万人命丧于吸烟。

自20xx年5月1日起，卫生部新版《公共场所卫生管理条例实施细则》开始实施。《细则》明确规定：室内、公共场所禁止吸烟。为了您和他人健康、为树立和展现我司良好的精神面貌，养成良好文明的生活习惯，创造文明、洁净、优美的厂区环境，我们向全公司员工发出以下倡议：

1、自觉遵守公共场所及厂区内吸烟的规定，从自身做起，从现在做起。

2、增强自我控制能力，自觉抵制诱惑，提倡不吸烟，提倡互不敬烟。

3、在厂区道路上、生产作业区、办公室、办公楼楼道等公共场所不吸烟，不准将烟头随地乱扔，做戒烟先锋。

4、如在禁止吸烟的厂区内发现有人吸烟或将烟头随便乱扔，及时主动劝阻。

5、在厂区道路上、生产作业区、办公室、办公楼楼道等公共场所张贴戒烟标识，提示戒烟，如吸烟请到指定胡的烟区并将烟头放入指定的垃圾桶内。

烟民朋友们，“健康钥匙”就在自己手里。吸烟既是对自己的身体健康的一种摧残，也是对他人的一种无形伤害。戒烟不但能提高个人的健康水平，改善个人的生活质量、延长个人的寿命，而且也是公益行为。

为了您和他人的身体健康，让我们携起手来，投入到戒烟的运动中，倡导一种健康的生活方式，创造“无烟浩信”，远离“烟雾”，远离不良生活方式，远离疾病，以健康的体魄投入到工作与生活。

倡议人：

时间：x年xx月xx日

**戒烟的倡议书200字篇十三**

亲爱的老师们、同学们：

烟草对人类健康的危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一。根据我国政府与世界卫生组织签署的《烟草控制框架公约》，我国应于20xx年起，在所有室内公共场所和工作场所全面禁烟，并设置明显的戒烟标志。

20xx年教育部下发《关于在全国各级各类学校禁烟有关事项的通知》，要求校园内一律禁止吸烟。目前，湖北大学正在进行武汉市无烟单位创建工作，为维护全校师生的身心健康，让大家拥有一个良好的学习生活环境，我们在此向全校师生发出如下倡议：

1、遵守公共场所禁止吸烟的规定，营造无烟校园环境。在教室、寝室、图书馆、食堂、会议室及公共卫生间等校园公众场所，自觉远离烟草，倡导健康生活。

2、增强自我控制能力，自觉抵制诱惑。坚决不接受敬烟，提倡互不敬烟，拒绝吸二手烟，鼓励帮助吸烟的师生戒烟、禁烟。

3、如果看到他人吸烟，为了自己和大家的健康，请对其进行友好提醒和劝诫。

4、老师不在教学区、校园内等公共场所及学生面前吸烟，并带头戒烟;学生严禁吸烟，要自觉远离烟草，争做文明学生。

5、积极主动开展无烟校园创建活动，深入了解并宣传“吸烟有害健康”常识，为建设无烟和谐校园贡献力量。

学校是文明建设的窗口，师生是文明精神的传播者。让我们行动起来，从自己做起，使教室、寝室、图书馆、食堂、会议室等公共场所不再“乌烟瘴气”;让烟蒂、烟盒在校园销声匿迹。拒绝烟草，珍爱生命，倡导文明，让我们的校园真正成为清新和谐无烟校园!

**戒烟的倡议书200字篇十四**

同学们：

烟草有毒，吸烟有害，它严重地威胁着人类的健康，全世界每年有350万人死于与吸烟有关的疾病。烟雾中含有3000多种对人体有害的化学物质，其中尼古丁、焦油、亚硝胺、一氧化碳等更具有致癌性。

调查研究表明，吸烟者肺癌死亡率比不吸烟者高10～13倍。吸烟对健康百弊而无一利，且吸烟者造成的间接吸烟的危害也很大，吸烟所导致的环境污染引出的一系列连锁反应，对国家、社会、家庭和个人，都是一种潜在的巨大的祸害。

学校是一个文明场所，是学生健康成长的摇篮。为积极响应《上级开展校园禁烟活动的通知》精神，为树立和展现我班的精神面貌和良好形象，养成良好文明的生活习惯，创造文明、洁净、优美的校园环境。为了我们的身心健康和班级和谐，校团委向全体同学发出倡议——“构建无烟校园，我们共同行动!”通过我们一起努力，让校园每个角落不再“乌烟瘴气”。为此，倡议如下：

1、遵守公共场所禁止吸烟的规定，自觉从自身做起，倡导文明健康的生活习惯。

2、主动参与禁烟，给身边的人创造一个健康的学习的生活环境。

3、如果看到其他同学吸烟，为了自己和大家的健康，请积极的对其进行友好的提醒和劝戒。

4、违犯禁烟规定的学生，在校园内曝光、扣除所在班级文明分(每人次5分)，并在原“批次处理”的基础上报政教处进行纪律处分。

5、积极参与宣传吸烟的危害，让你的亲人和身边的同学明白吸烟的危害，自觉远离烟草。

同学们，让我们一起行动起来，远离香烟，为了争创良好的校风和学风，为了自己和他人身体健康，创造洁净、文明、优美的和谐校园环境，请大家自觉远离烟草、珍爱生命。

**戒烟的倡议书200字篇十五**

亲爱的爷爷、奶奶、爸爸、妈妈、叔叔、阿姨：

据世界卫生组织统计，全世界有7亿儿童，全球约一半的青少年呼吸着被香烟烟雾污染的空气，成为无辜的被动吸烟者。我国也有近1.8亿的未成年人生活在二手烟的环境中，我们身边不少小朋友在家里也受到二手烟的伤害。

今天我们很高兴的看到，为抵制烟草给我们带来的危害，幼儿园已经积极行动起来了。幼儿园是我们健康成长的摇篮，为此我们向亲爱的爷爷、奶奶、爸爸、妈妈、叔叔、阿姨发出倡议：“创建无烟校园，我们共同行动!”让我们远离二手烟的环境，作为家长，作为长辈的你们就一定要率先垂范。为了您的身体健康，也为了我们孩子们的健康成长，请您做到：

1、自觉遵守《杭州市公共场所控制吸烟条例》等的规定，自觉从自身做起，倡导文明健康的生活习惯。在各类公共场所不吸烟，做一个健康文明的公民。

2、主动参与禁烟，在我们面前不吸烟，在家中尽可能少吸烟、不吸烟，来到我们幼儿园一定不吸烟，给身边的人创造一个健康的学习、生活和工作环境。

3、吸烟时要避开不吸烟者，以防他人吸食“二手烟”。

4、同事、朋友之间不敬烟、不送烟。看到他人吸烟，请对其进行友好的提醒和劝诫。

5、积极参与宣传吸烟的危害，自觉远离烟草。树立控烟意识，互相监督提醒。

亲爱的爷爷、奶奶、爸爸、妈妈、叔叔、阿姨，拥有健康幸福的生活，是我们每个人的心愿，我们相信，为了您和您家人的健康、为了我们的绿色地球，您一定要远离烟草，为全社会营造一个健康的生活环境。让我们共同行动吧!

爱您的孩子们

**戒烟的倡议书200字篇十六**

全院职工：

烟草危害是当今社会最为严重的公共卫生问题之一，是人类健康面临的最大危险因素，“吸烟有害健康”，已被世人所公认，既损害自身健康，也影响他人健康。

为进一步控制吸烟的危害，为广大医务人员和患者营造文明、健康、和谐的医疗工作环境，树立医务工作者良好形象，实现创建“无烟医院”的目标，冠县人民医院发出如下倡议：

一、充分认识烟草危害和禁烟的重要意义，模范遵守公共场所禁烟规定，以实际行动做出表率，自觉维护法规制度权威，维护我院的良好形象。

二、拒绝二手烟，及时劝阻和制止他人违规在公共场所吸烟的行为。

三、在办公、会议、接待等公务活动中不吸烟、不敬烟、不劝烟。

四、积极开展“无烟医院”创建活动，在室内公共场所和工作场所张贴禁止吸烟标识或摆放禁烟标牌，不摆放烟灰缸等烟具，营造主动参与控烟、自觉远离烟草的氛围。

五、积极开展禁烟控烟宣传教育和引导工作，主动学习和传播吸烟危害健康知识，提高防控烟草危害意识和能力，帮助和鼓励吸烟者戒烟。

六、拒绝烟草广告、促销和赞助行为。主动接受群众监督和舆论监督。

七、科室必须进一步加强对入院患者的控烟宣传及出院健康指导，对病人、家属和来访者中的吸烟者进行控烟健康教育。

烟草之害，害人害己。禁烟控烟，呵护健康，已成为以人为本、提升全民健康素质的必然要求，是现代文明社会的体现。让我们共同行动起来，从自身做起、从现在做起，带头远离烟草，共创洁净、文明、优美、和谐的院内环境，共创美好的健康生活。

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