校园禁烟知识

一、青少年吸烟的危害性：

1、吸烟损害身体健康。烟中含有尼古丁、烟焦油、一氧化碳、氰化物、苯并芘、镉等上千种有害物质。人在吸烟时，这些有害物质随同烟雾进入身体伤肺、肝、肾、骨骼，使人体健康受到损害。更何况青少年尚未发育成熟，养成吸烟的不良习惯，必然会严重地危害身体健康，影响学习。

2、养成吸烟恶习，会影响学业进步。少数青少年误以为吸烟“像大人”、“够气派”、“很好玩”、“很刺激”，于是从模仿成人学着吸，背着老师、家长偷着吸、三五成群扎堆吸，到操场或校外吸、厕所吸，最后吸上瘾。他们整天琢磨怎么吸，怎么搞到烟，怎么躲避上课，必然影响了学业。人在吸烟时，会大量吸入一氧化碳等有毒物，使血液中缺氧，造成头痛、头晕、乏力等症状，同时智力下降。通过调查，在德、智、体、美、劳五个方面，有吸烟不良习惯的学生，比不吸烟的学生差。如何让青少年远离抽烟的危害

3、吸烟诱发青少年违法犯罪。有的青少年吸烟，为买烟不吃早点，影响了身体健康和生长发育；有的为家里买东西扣留剩余的钱；有的同学由向别的同学“借”钱，发展到外边劫钱、钻空子偷钱；有的和社会上不三不四的人勾结在一起，甚至结成扰乱社会治安的流氓团伙，甚至堕落为违法犯罪分子。

二、控制青少年吸烟相关的法律法规及规章：

1、《世界卫生组织烟草控制框架公约》明确规定：不得向未成年人销售香烟。

2、我国《未成年人保护法》中规定：任何经营场所不得向未成年人销售烟酒。

3、《中华人民共和国烟草专卖法》第五条第二款规定“国家和社会加强吸烟危害健康的宣传教育，禁止或限制在公共交通工具和公共场所吸烟，劝限青少年吸烟，禁止中小学生吸烟。”

4、2001年国家烟草局规定：“所有取得烟草专卖零售许可证的企业或个人都必须在经营场所的柜台醒目处摆上一块内容为‘禁止中小学生吸烟，不向未成年人售烟’的警示牌。

5、烟草专卖许可证管理办法明确规定中、小学校周围不予发放烟草专卖零售许可证。

三、浅谈如何控制青少年吸烟现象：

1、要解决认识问题，认清青少年吸烟的危害性。青少年吸烟，不仅仅关系到本人、家庭及社会成员的健康，不仅仅是一个健康问题，而更为重要的是关系到了整个国家的前途命运。因此，作为一个中国公民应该时时刻刻对身边的吸烟人群发挥监督、警示作用。

2、要解决源头问题，建立社会诚信体系。我国相关法规明确规定，禁止向未成年人出售卷烟，而且规定卷烟零售柜台应设“禁止中小学生吸烟，不向未成年人售烟”的警示牌，但商家能够做到这一点的却很少。因此，我们必须把法律的这一规定在执行层面上予以有效的贯彻落实，各卷烟零售客户申请办证的第一个条件就应公开承诺遵守烟草专卖法律法规，不向中小学生和未成年人出售卷烟，且将这一承诺纳入个人诚信档案，并会同政府、工商、银行、学校等部门建立卷烟零售客户诚信体系，对违法向中小学生和未成年人出售卷烟的零售客户，烟草专卖部门不仅要依法处理，而且政府、工商、银行、学校等部门也要在各自的权限范围内对其进行制裁或制约。

　 3、要解决教育问题，筑牢思想防线。对中小学生吸烟问题绝对不能等闲视之，而要做好该项工作则必须形成合力，整体推进。学校应加强对学生的思想道德教育，大力宣传吸烟的害处，不要让他们沾染上这种不良恶习；家长要注意观察子女的变化，一旦发现子女吸烟，则要耐心进行说服教育，积极引导，帮助其戒烟；同时，电视电影媒体要尽量避免吸烟镜头，成年人不要在公众场合吸烟；卷烟零售客户严格不向青少年出售卷烟，不要为了一己之私利而毁坏了国家民族的根基。惟有如此，通过全社会成员的共同努力，才有可能有效制止令人堪忧的中小学生吸烟现象。如何让青少年远离抽烟的危害

请您考虑戒烟的理由：

（1）做家人与亲友的好榜样。要知道：长辈抽烟，晚辈模仿；子女抽烟，父母心伤；相互敬烟，两败俱伤。

（2）决心挣脱烟给自己的束缚。戒除后可减免烟给自己身心的痛苦折磨，叫自己健健康康的活。

（3）爱生命胜于爱烟草。这道理实在简单，却总是知易行难！

戒烟方法:

1、消除紧张情绪：紧张的工作状况是您吸烟的主要起因吗？如果是这样，那么拿走您周围所有的吸烟用具，改变工作环境和工作程序。在工作场所放一些无糖口香糖，水果，果汁和矿泉水，多做几次短时间的休息，到室外运动运动，运动几分钟就行。

2、体重问题：戒烟后体重往往会明显增加，一般增加5-8磅。吸烟的人戒烟后会降低人体新陈代谢的基本速度，并且会吃更多的食物来替代吸烟，因此吸烟的人戒烟后体重在短时间内会增加几公斤，但可以通过加强身体的运动量来对付体重增加，因为增加运动量可以加速新陈代谢。吃零食最好是无脂肪的食物。另外，多喝水，使胃里不空着。

3、加强戒烟意识：明确目标改变工作环境及与吸烟有关的老习惯，戒烟者会主动想到不再吸烟的决心。要有这种意识，即戒烟几天后味觉和嗅觉就会好起来。

4、寻找替代办法：戒烟后的主要任务之一是在受到引诱的情况下找到不吸烟的替代办法：做一些技巧游戏，使两只手不闲着，通过刷牙使口腔里产生一种不想吸烟的味道，或者通过令人兴奋的谈话转移注意力。如果您喜欢每天早晨喝完咖啡后抽一支烟，那么您把每天早晨喝咖啡必成喝茶。

5、打赌：一些过去曾吸烟的人有过戒烟打赌的好经验，其效果之一是公开戒烟，并争取得到朋友和同事们的支持。

6、少参加聚会：刚开始戒烟时要避免受到吸烟的引诱。如果有朋友邀请你参加非常好的聚会，而参加聚会的人都吸烟，那么至少在戒烟；初期应婉言拒绝参加此类聚会，直到自己觉得没有烟瘾为止。

7、游泳、踢球和洗蒸汽浴：经常运动会提高情绪，冲谈烟瘾，体育运动会使紧张不安的神经镇静下来，并且会消耗热量。

8、扔掉吸烟用具：烟灰缸，打火机和香烟都会对戒烟者产生刺激，应该把它们统统扔掉。

9、转移注意力：尤其是在戒烟初期，多花点钱从事一些会带来乐趣的活动，以便转移吸烟的注意力，晚上不要像通常那样在电视机前度过，可以去按摩，听激光唱片，上因特网冲浪，或与朋友通电话讨论股市行情。10、经受得住重新吸烟的考验：戒烟后又吸烟不等于戒烟失败，吸了一口或一支烟后并不是“一切都太晚了”，但要仔细分析重新吸烟的原因，避免以后重犯。