

拒吸第一支烟，做无烟少年！



不吸烟，我健康，我时尚

“拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代”
签名活动

上海市健康促进中心
上海市学生活动管理中心
上海市控制吸烟协会



吸烟危害

大

一支烟里的尼古丁
可毒死一只老鼠

约一包烟草制品中的尼古丁能毒死一头牛

吸一支烟寿命会缩短三分钟

对青少年来说吸烟不仅会导致很多疾病，还会
影响骨骼生长发育，引起一系列的健康问题

时间每过8秒钟就有1人

因吸烟而死亡





吸烟影响严重

吸一支烟喷出的烟雾中有40亿粒微尘及数百种化合物，其中包括几十种有毒物和致癌物。

如果家庭中有一人吸烟，那么这一家人中的男女老少都要吸入这种含毒的烟雾，拒绝二手烟从我做起。

害人害己



青少年拒吸第一支烟 有妙招：

改变话题
找借口拒绝

避开
吸烟的场所

对递给你卷烟的人微笑说
“不，谢谢！”

冷静拒绝，
告诉对方吸烟有害健康

礼貌地反复
谢绝，坚决
不伸手接烟





拒吸第一支烟 青少年应注意三点原则

要自信，坚信自己的决定是正确的

不论用何种方式拒绝，都要态度坚决

拒绝时，不要态度生硬责怪或轻视对方



作为即将承诺拒吸第一支烟的新一代，以下几点，我当然…

统！ 统！ 知！ 道！

吸烟会引起青少年儿童哮喘，增加呼吸道感染的发生风险。

水果味、糖果味的烟草制品（包括电子烟）同样危害青少年儿童，只要吸烟即有害健康。

“低焦油”的卷烟和一般的卷烟危害一样大。

吸入二手烟会引起青少年儿童肺部疾病、哮喘和中耳炎等疾病。



作为即将承诺拒吸第一支烟的新一代，以下几点，我当然…

统！统！知！道！

吸烟会引起青少年儿童哮喘，增加呼吸道感染的发生风险。

水果味、糖果味的烟草制品（包括电子烟）同样危害青少年儿童，只要吸烟即有害健康。

“低焦油”的卷烟和一般的卷烟危害一样大。

吸入二手烟会引起青少年儿童肺部疾病、哮喘和中耳炎等疾病。



签下你的名字

拒吸第一支烟，从承诺开始

区名	▼
学校类型	▼
学校名	
年级	
班级	
签名	
承诺签名提交	



世界无烟日



全国中小学生
“拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代”
签名活动

承诺成功!

您是第 **328** 位承诺人!



承诺拒吸第一支烟

