



5月26日,近400名奉化日报小记者及150名家长到全区11个镇、街道,并深入农村,开展“以礼换烟”世界无烟日大型公益劝烟活动。

孩子们用实际行动劝说吸烟者:吸烟有害健康,吸烟有害环境,为了您的健康,请您掐灭手中的烟火。如此大规模的劝烟行动——

我们创造了奉化“吉尼斯纪录”!

本次活动,得到了主办单位:区文明办、区爱国卫生运动委员会;承办单位:区疾病预防控制中心、奉化日报社,以及区卫生监督所、区青少年宫等协办单位的大力支持。特此感谢!

我是小小志愿者

瞻山小学101班小记者 蒋培瑶

星期六的早上,我和许多小朋友一起,蹦蹦跳跳地来到溪口医院,参加了“以礼换烟”的志愿者活动。

我们来自不同学校的奉化日报小记者、志愿者和医疗卫生机构的叔叔阿姨们一起拍了合照。然后,我们马上到瞻山卫生院集合,在叔叔阿姨的带领下,开展控烟宣传。我们排着整齐的队伍,一边走一边喊口号:“拒绝烟草,珍爱生命”。我们用手上的鲜花,换取了叔叔伯伯手中已经点燃的香烟。一路上,叔叔阿姨都为我们竖起了大拇指,看着灭烟缸里越来越多的烟蒂,我的心里高兴极了!

本次宣传活动,让我了解了很多吸烟危害身体健康的知识。让我们一起远离烟草,做一名戒烟宣传小使者!

指导老师 许亚君

以礼换烟

瞻山小学101班小记者 皇甫珂琼

5月26日上午,我参加了“世界无烟日以礼换烟”公益活动。周六上午8点,所有参加活动的志愿者们在溪口医院门口集合合影,正好赶上毛毛毛细雨,但是我还是非常开心,细雨阻止不了我对活动的热情,因为毕竟是我第一次参加此类活动。

接下来,大家前往我们此行的目的地“瞻山卫生院”。在医护人员的安排下,我们分成几组,手举宣传牌一边走,一边喊着宣传口号。我是流动组中的一员,我们看到抽烟的叔叔伯伯,就去劝导他们熄灭香烟,用鲜花换取他们手中的烟,然后献上鲜花和宣传手册,并告诉他们吸烟的危害。

我觉得这次的公益活动很有意义,以后有这样的公益活动我一定会积极的参加。 指导老师 许亚君

禁烟小天使

龙津实验学校205班小记者 周颂馨

今天,外面下着蒙蒙细雨,可是我却起得特别早,因为我要去参加奉化日报举办的“以礼换烟”无烟日劝烟公益实践活动。

一大早,妈妈带上我和我的好朋友们出发了到银泰广场,领取了活动的服装,我们都穿上蓝色背心,戴上黄色帽子,真神气呀。接下来我们就安静地等待活动开始,一个个精彩的节目表演过后,终于可以开始今天的主题——以礼换烟。

冒着蒙蒙细雨,我和小伙伴们一起来到了康复医院。在医生阿姨的陪同下,我们在医院里找了一遍又一遍,还是没有找到抽烟的人。最后,我们决定走出医院去旁边的菜场看看。走着走着我们路过一家餐馆,突然眼前一亮,终于让我发现有位叔叔正在吞云吐雾。我和竺智羽赶紧跑过去,昨天晚上想了一夜的话终于可以派上用场了,我劝阻叔叔说:“叔叔,香烟里有很多对人有害的东西,其中有一种叫尼古丁,危害特别大,吸烟不仅对自己的身体有害,而且我们旁边的人也在吸您的二手烟。您能把烟灭了,我用我手里的肥皂花来换你的烟吗?”叔叔听了马上掐灭了香烟,并把烟头递给了我,我好开心呀!

通过这次活动,我知道了一件事情,烟里面有一种成分叫尼古丁,如果有人吸进了很多尼古丁还会导致死亡,所以千万不要吸烟,让我们放下手中的烟吧!

指导老师 蒋吉芬

世界无烟日活动

宁波求真学校501班小记者 金嘉琪

在世界无烟日那天,我参加了小记者的以礼换烟活动。参加完开幕式之后,我们就出发了。我被分到的是广平站点。我们穿上了小马甲。在路上走来走去,准备劝烟。首先我遇见了一位白发苍苍的老爷爷,他正在吸烟,没什么精气神。于是我对我说:“老爷爷,不要再吸烟了,有害健康。今天可是世界无烟日呢,我给你一份礼物,您把烟给我好吗?”老爷爷好像一点也不吃惊,只是皱了一下眉头,但马上就把手里的烟灭了。Yes!成功了一支烟。

但是第二支烟可劝得不如如意了。无论我苦口婆心劝了好久,那位叔叔仍坚持要吸烟,不肯把烟给我。唉,真是麻烦。但是最后他还是被我折服了,我成功用两个礼品换回了他的一支烟。

世界无烟日,我们在行动,为了家人,为了健康,也为了自己,拒绝吸烟,创造文明奉化!

参加无烟日活动感受

锦溪小学101班小记者 缪灵杰

参加无烟日活动让我懂得了烟给我们带来的伤害是不可估量的,因为烟里含有尼古丁、焦油、一氧化碳等多种有害物质,所以吸烟不仅对您有害,对周围的人危害更大,如果你想避免疾病,就远离烟草,让世界变得更加健康。

要对香烟Say No

实验小学504班小记者 杨丰瑜

5月31日是世界无烟日,今天我们要对香烟Say No。天下着蒙蒙小雨,却扑灭不了万恶的香烟,但这更坚定了我要戒烟的决心。

活动开始了,我们“缴烟”二人小组来到了庄山小区,规则是用自己的鲜花来换取别人的香烟。刚开始,我和胡杨雯有些胆怯,后来终于鼓起勇气,朝一位正在吸烟的环卫工人走去,“你好,今天是世界无烟日,请不要吸烟,我们会送你一枝花,谢谢!”他有些不好意思,自觉地把香烟放进了回收桶里。这可把我乐坏了,差点忘记要送他一枝花。接着在我们的劝说下,收了好几支香烟。

这次活动让我获益匪浅,既消灭了不少的“祸害”,也获得了许多的快乐,增加了说服别人的自信。通过这次“缴烟”行动,我发现吸烟的人还真不少,但请记住,要对香烟Say No,别让它破坏了清新的空气,要对香烟Say No,别让它毁掉了我们唯一的绿色家园。

戒烟活动

锦溪小学403班小记者 樊可心

今天,是一个特殊的日子。因为我们奉化日报小记者要参加区里的一个戒烟活动。8点,我们在银泰集合,并举行了简短的戒烟活动开幕式,然后就到各自的戒烟活动地点。我被分到了新桥伤骨科医院。

来到新桥伤骨科医院,映入眼帘的是一个临时搭建的帐篷,上面写着六个大字——“吸烟危害心脏”。桌子上放着两个烟灰缸,还有一叠宣传纸和一大箱花。那个医生告诉我们:“一个人拿烟灰缸,一个人拿几张宣传纸,另一个人拿一束花,如果那个人愿意听你们的话把烟熄灭,就让他把烟放进烟灰缸里,那么就可以送他一束花和一张宣传纸。现在你们可以开始行动了!”医生话音刚落,我们就开始行动起来,我和仇一坤一组。我俩手拿花、宣传单、烟灰缸开始了,我们先到了人比较密集的地方——挂号厅。我们一个个地寻找抽烟的人,过了好久竟没有发现一个抽烟的人。正当我们很沮丧的时候,仇一坤想到:“会不会是因为大厅不能抽烟,他们都到外面的草地上去抽了吧!”我们跑过去一看,果然发现了一位抽烟的老人。我们走了过去,对那位老人说:“伯伯好,今天有一个禁烟活动,希望你配合把这个烟灭了。”当老人听到“禁烟”这两个字时,微笑的脸上立刻变得凶恶可怕。话还没说,老人就回绝道:“不了,不了!”接着就扭头走出了医院大门。这时我想着:可能是我们说服力还不够吧!我们坐在椅子上,细细地读着宣传单,当读到吸烟有害健康时,我们忍不住叫起来,最后我们决定用宣传单上的话来说服他们。后来我们用自己的努力,成功劝到20多支香烟。

通过这个活动,我明白了:一个无烟城市靠的是所有人的努力。

控烟在行动

锦溪小学403班小记者 仇一坤

今天,我要去参加一个“世界无烟日”“以礼换烟”的公益活动。

一早我就来到了集合点,领取了我的衣服、帽子,并且在宣传板上签上了我的名字。随后我就去了指定地点。工作人员已经早早地在等候着我们,并且告诉我们宣传活动的内容。

活动开始了,我穿上领取的衣服,戴好帽子,手里拿着工作人员给我的烟灰缸和宣传单。跟我一起来的樊可心手里拿着“以礼换烟”的礼品——花。开始行动了。我们找到了一位在医院里吸烟的叔叔。便跑过去对他说:“叔叔,今天是世界无烟日。我们在举行‘以礼换烟’的活动,您只要灭了您手中的烟,我们会送你一朵花。”看那位叔叔还在犹豫,樊可心紧接着说:“对呀,叔叔,吸烟有害健康,您快灭了手中的烟吧!”好一番劝说下,那位叔叔动摇了,把烟扔进了我们的烟灰缸。于是我们马上给了他一朵花和一份宣传单。

第一个任务的完成,让我们好不兴奋。更卖力地寻找下一位吸烟的人。这时又来了一组小队员。我们热情地把他们招进来,变成了四人小队。控烟行动仍在进行中,然而并不是所有人都能劝成功,总有人不听,无视我们:有的一摆手就走了,有得把我们当作空气……但是我们一点都不气馁,继续努力着。

时间一分一秒地过去了,我们烟灰缸里的烟渐渐地多了起来,一根,两根……十七根,十八根……看着烟灰缸里的烟越来越多,我们非常高兴。因为这些人对我们的劝说下,都灭掉了手中的烟。

吸烟就是慢性自杀,在此,我也向大家呼吁:“让我们一起创建无烟环境,享受健康生活!”

活动结束了,我们也要回家啦!再见——小记者“世界无烟日”活动。明年,我还再来!

烟之道

实验小学504班小记者 胡杨雯

世界上因为吸烟而死亡的人越来越频繁,尽早戒烟有益健康。吸烟有害健康,戒烟可减少对健康的危害,我就纳闷,烟盒上都写着:吸烟有害健康。多少人吸了二手烟,我呼吁人们戒烟,我们可以观察,吸烟和没吸烟的人的肺是不一样的;喉咙也不例外,可是,他们想过没有,戒烟有益健康啊!

这次“以礼换烟”世界无烟日大型公益劝烟活动,我积极报了名,想为这个城市做一份微薄的贡献,经过40多分钟漫长的等待,我们跨上了劝烟的“征途”,在庄山菜场的周围转了几圈之后,终于发现了“猎物”,可是我的心里有一丝喜悦也有一丝不安分。

“胡杨雯,你先上呗!”杨丰瑜说。“这个,还是你先上吧,我有点不敢。”“也行!”我们拿上烟盒、肥皂花,进行“以花换烟”的过程,走到了一位环卫工人面前。“您好,今天是世界无烟日,请您把香烟扔进这个烟盒中!”只见环卫工人踩灭了香烟,从地上捡起,扔进了烟盒,我顺势将一朵肥皂花递给了他。“这朵花可以用来洗手,也可以插在家里用来观赏!”“谢谢你们!”经过近两个小时的奔波,我们小组成功地收集到了20余支烟头。

多少人被呛得流泪,多少人被呛得“咳咳咳”而咳嗽,寿命就会减短3秒,对肺更是不好!有的人不自觉,有时,还会难受得说不出话来,夺走了人们宝贵的生命;有的人,烟瘾难耐!吸烟,经常会又沙哑又疼痛,心中就隐隐作痛。你们都知道吸烟对身体有害,是吸烟才导致这样的结果……

小小志愿者

锦溪小学305班小记者 史诗

5月26日,我和班里的几位同学一起参加了奉化日报社组织的小记者无烟日劝烟公益活动。

8点15分,在奉化烈士陵园门口,所有人都到齐了,志愿者阿姨拿出一张注意事项和口号的纸,让一个四年级的姐姐边走边读,她念一句我们跟一句。准备好后,我们就上路啦!

“为家人,为自己,拒绝烟草!文明奉化在行动,禁烟场所请自律!”正喊着,我看见路边有一位伯伯在悠闲地抽着烟。我和郭金金立刻一起走上前去,对伯伯说:“伯伯,请您不要吸烟了,对身体不好!”伯伯笑着对我们点点头,用不太标准的普通话对我们说:“好的,那我不抽了!”首次出击,圆满成功,我和郭金金满意地回到了队伍中,继续向前行进!一路上,我们一边喊口号,一边劝诫路人!走了一段路后,我们来到了状元坊对面的珠宝店门口休息,店里的阿姨十分热情,问道:“小朋友,你们想喝水吗?”“谢谢阿姨,我们自己有。”我笑着回答。

不知不觉,实践活动就在我们小小志愿者响亮的口号声中接近尾声了,但我会永远记住今天这个有意义的日子,并继续努力,让身边更多的人放下手中的烟。

指导老师 何前雅

请禁烟

锦溪小学401班小记者 李想

有人说:“吸烟会变成神仙。”有人说:“吸烟上西天。”那吸烟是好还是坏呢?吸烟当然不好了,所以,我和吕雯参加了禁烟活动。

禁烟日是每年的5月31日。你知道吗?在1988-1989年期间,禁烟日是4月7日哦!为什么要禁烟呢?告诉你们吧!平均每30秒就有一人患上与吸烟相关的疾病而死亡。为了生命不再死去,请不要吸烟了!

而且,香烟呼出的气里含有甲醛、尼古丁等各种有毒气体,请不要吸烟了!

吸烟对人体有许多危害,会对脏器、呼吸道、消化道等有严重损害,尼古丁是一个精神活性物质,形成烟草依赖以后,会造成女性的内分泌系统紊乱,会影响生育!想想看,要是有一个女人not has baby,将多伤心呀!请不要吸烟了!

二手烟的危害也很大。二手烟里有7000多种物质,4000多种对身体有害!像焦油、尼古丁,还包括颗粒物和一些重金属,会对呼吸道产生影响。宝宝一旦吸入二手烟,会咳嗽,呼吸不畅,还可能哮喘发作。为什么会这样呢?原来是二手烟会对我们的气道粘膜产生刺激。请不要再吸烟了!

吸烟,燃烧的是香烟,消耗的是生命!

无烟日

锦溪小学101班小记者 沈肖涵

5月31日是一年一度的无烟日。这一天,我也参加了大型劝烟公益活动。

活动丰富多彩,有开幕式,有灭烟头,还有送花给戒烟者……当我把紫色的花送给成功戒烟的叔叔时,心里甜甜的,心想:没有烟,天更蓝,无烟日真好!

无烟日活动感想

锦溪小学305班小记者 俞璐瑶

5月26日,我和班里的几个同学一起参加无烟日活动。

到了起点,我看见了几名志愿者。她们早早地在等着我们。过了几分钟,人都到齐了,我们排好队伍出发了。在路上,我们喊着响亮的口号,听见的人都停下脚步,望着我们。此时,我觉得我们很光荣,我们让人们知道吸烟有害健康,要少吸烟。因为烟里有一种叫尼古丁的毒素,一支烟的尼古丁能毒死一只老鼠,20支香烟里的尼古丁能够毒死一头牛。所以我们要少吸烟,让身体更健康。因此吸烟者在吸烟时,周围的环境会被污染。如果随手一丢,就可能引起一场火灾。所以,我们在可以不吸烟时尽量不吸烟。回到家后,我对爸爸说了这个道理,爸爸说他会慢慢戒掉的。

经过这次活动,让我知道了吸烟有害健康。不吸烟或减少吸烟,能让身体更健康,让环境更美丽。叔叔伯伯们,让我们一起行动吧!

难忘的实践活动

锦溪小学305班小记者 王雨涵

今天,正是我参加劝烟活动的日子。一大早,我就兴奋得不得了,7点不到就醒了。许多人都很兴奋,我到的时候,很多同伴也到了,我们脸上都挂着灿烂的笑容,个个摩拳擦掌,跃跃欲试。

劝烟活动马上就如火如荼地展开了。我们举着牌子,迈着坚定的步伐,喊着响亮的口号:“远离烟草,珍爱生命!”这时候,几只黑色的小鸟飞了过来,扇动着狭长的翅膀,“唧唧”地叫着,好像在对我们说:“加油,加油,你们是最棒的!”可是,这种现象只维持了十几分钟,原本整齐的队伍变成两排,口号喊得越来越弱。后来,我们想到了今天未完成的任务,个个又精神抖擞,神采飞扬起来。

可是,这时候天空不作美,下起了蒙蒙细雨。但我们的激情丝毫没有熄灭。雨下大了,但是我们根本没有退缩的意思,队伍依然是那么整齐,口号依然是那么响亮,步伐依然是那么坚定!

这次活动结束了,但我们永远不会忘记这次实践活动。

小小劝烟员

锦溪小学305班小记者 郭金金

今天是劝烟日,我们的小小劝烟员兴致勃勃地出发了!

我们手举劝烟牌,喊着整齐又嘹亮的口号出发了:“远离烟草,珍爱生命!”一路上,好多人目光都看向了一排整齐的队伍,那当然是我们啦!有一位老爷爷笑眯眯地看着我们走过,好像被一股强大的力量吸引住了!到了惠政路的珠宝店,志愿者阿姨让我们停下来休息。当时我已喉咙干得直冒烟,我赶紧拿了一瓶矿泉水,咕咚咕咚地喝水。快到终点了,我们停下脚步,拍照留念。我们摆起了各自的动作。“准备好了吗?”志愿者阿姨问道。我们大声说:“准备好了!”咔嚓一声,清脆的照相声响起,把我们难忘的实践活动定格!

身边烟民们,一定要记住哦:吸烟有害健康,污染空气,请勿吸烟,保护美好家园!

劝烟活动

实验小学202班小记者 汪雨衡

我们都知道吸烟有害健康,危害很大,吸烟会得心脏病、得肺癌,甚至死亡。5月31日是世界无烟日,就是倡导所有人珍爱生命、拒绝烟草。

当日,志愿者阿姨要带我们一群志愿者小伙伴去奉化万达广场进行劝烟活动,我们可开心啦!阿姨们准备了些小礼物和一个铁盒子交给我们,干嘛呢,原来是希望我们能用小礼物去换回吸烟者手中的烟蒂,能让他们以后不再抽烟,更加健康。

突然,我闻到一股烟味飘过来,我沿着烟味走了几步,看见有位叔叔边打电话边抽烟,我赶紧跑过去递上小礼物和铁盒子,说到:叔叔,这是公共场所,不要吸烟,请爱惜身体、珍爱生命。然后把吸烟的危害也生动地讲了一遍。他心甘情愿地把烟蒂放到了我的铁盒子里,还不停夸我是个好孩子,谢谢我。

我感觉这样的活动能帮助他人,非常有意。我希望世界上所有的人都爱要珍爱生命、拒绝烟草,永远健康快乐!

有意义的公益活动

瞻山小学101班小记者 李政

5月31日是世界无烟日。今天学校组织了“以礼换烟”的活动。

我们在志愿者的带领下,手里拿着鲜花和宣传册组成一队,走在瞻山的街上。我们一边走,一边喊着口号。这吸引了很多人的注意,路上正好遇到正在吸烟的叔叔、伯伯和爷爷,我们就手举鲜花来换取他们手中的香烟,并告诉他们吸烟有害健康,他们都很友好地把自己手里的烟灭了。

拒绝烟草,珍爱生命,健康从戒烟开始,这些不应该仅仅作为一个口号,每个大人都应该从我做起,这样才能拥有一个健康的身体!

指导老师 许亚君

