

小记者劝导家人戒烟情景真实再现

——“我为无烟家庭尽把力”活动纪实

从有烟到无烟

锦屏中心小学305班小记者 沈莘桐

“饭后一支烟,快乐赛神仙。”爷爷一边说,一遍娴熟地点燃了一根香烟,空气里瞬间出现一朵又一朵的乌云,整个房间充斥着呛人的烟味。一年前这是爷爷的常态,谁都阻止不了,而我也只能做做藏烟灰缸的事情。

记得有一次,我偷偷让妹妹拿烟灰缸玩,趁爷爷不注意,让妹妹放在了我指定的地方。时间一长妹妹啥都不记得了。而爷爷最疼妹妹,一听妹妹玩丢了,还是笑眯眯地说:“没事,再买一个。”就这样烟灰缸一个个不翼而飞了。可是,紧接着,家里就出现了一只只装着一点水的小瓶子。这可把我愁坏了,这又是一场持久战。

直到去年过年,我们全家用了好几天的时间策划出了一个节目表演给爷爷看。场景是在医院里,我穿上妈妈事先给我买好的老年装,胡子一贴,还真像那么回事。我不停地清嗓子、咳嗽、等待看病。这时“医生”爸爸来了,说“快快快,请让一下,一个‘病人’快不行了,肺都没用了。”“咋回事呀?”我问“医生”爸爸。“唉,吸烟有害健康,人人都知道,但还是不停地吸,你看命都要没了。”演到这儿,我用余光看了一下爷爷,爷爷这一刻似乎被惊住了。趁热打铁,我赶紧拿出事先百度查的案例给爷爷看。只见爷爷的眉头越锁越紧。突然,他拍案而起,宣布道“我要戒烟。”啊!这句话虽然短,但是我高兴极了,我前面的努力总算没白费。后来,在爷爷戒烟的日子里,他并不好过,看着他痛苦的样子,奶奶心疼地说:“忍不住就抽吧。”可爷爷却坚定地说:“为了戒烟成功,我要坚持到底!”

从有烟到无烟,我家终于真正成了无烟家庭,也非常感谢爷爷,让我们从此远离了二手烟。

无烟家庭做的事儿

锦溪小学306班小记者 严晨豪

吸烟有害健康,每一条香烟的外包装上都写了这么一句话,可还有许多人不以为然,继续当没事一样抽着烟,殊不知,一个疾病的产生,就是由于先前每天不良嗜好累积起来的。

在我们家,我的爷爷就是老烟民。听家里人说过,在我出生那年,奶奶对爷爷说现在孙子要来家里住了,你一定得把烟戒了,不然对孩子的生长发育有影响,一开始几天爷爷有克制自己,但好景不长,慢慢地又抽上了。

直到有一天,爷爷生病了,人超级难受,都已经起不来床的地步,去医院检查发现肺部有阴影,还有心脏也不好,需要做手术,医生下了最后通牒:不能再抽烟喝酒!我知道爷爷的内心是崩溃的,毕竟几十年的老烟民,当我们大家异口同声地对他说:我们会陪着你戒烟,家里买了好多零食来代替香烟,酒也是,用牛奶饮料代替,在大家的共同努力下,爷爷的烟戒了,身体一天天好转,面色红润,皮肤也比之前好了,到今天为止也有三年时间,我们大家都为爷爷感到高兴!

虽然我们不能再马上改变这个社会大环境,但我们可以从自身做起,如果每一户抽烟的人都能慢慢地把烟戒了,我相信,无烟世界的到来也是指日可待!

我为无烟家庭尽把力

龙津实验学校204班小记者 董瑾烨

对于一个生活在有烟家庭中的孩子来说,我对它太熟悉了,每天放学回到家就能闻到一股浓浓的烟味,我看爸爸一直在不停地抽烟,家里已经烟雾腾腾了还不关窗户,像着火了一样,味道难闻极了。以前听别人说过,吸烟有很多坏处,会引起很多疾病,那是慢性自杀。后来我对爸爸说,烟抽多了对身体不好,香烟里面有很多尼古丁,吸完烟都会到身体里,而且把家里清新的空气也给污染了,同时也会影响我和妈妈的健康。

爸爸听完后就下决心慢慢开始戒烟,每次他难受的时候就咽口水,喝喝茶,吃吃零食。我也把自己的零食拿出来给他解馋。一段时间后,他的咳嗽声也少了,家里的空气也清新了很多。这样的感觉实在太好了。

和香烟说“再见”

实验小学201班小记者 储嘉泽

5月31日是世界无烟日,我作为一名奉化日报小记者,也要为无烟世界尽一份绵薄之力!

吸烟对身体有着非常严重的伤害,在我出生前,爷爷是个老烟枪,一天要消灭三四包香烟,我出生后,爷爷担心吸烟影响我的健康,尝试着慢慢戒烟,但几十年的习惯不是一两天说戒就能戒的,爷爷经常偷偷吸烟,在我会说话后,我就天天提醒爷爷吸烟有害健康,刚开始爷爷还听不进去,我就偷偷把香烟藏起来,在我一次次的监督,爷爷终于下定决心,和香烟说“再见”了,我心里的石头终于落地了,因为家里终于没人吸烟了。

你我携手为无烟世界贡献一份力量,世界将会变得更加美好!

我有个吸烟的爸爸

锦溪小学103班小记者 毛珂宁

我有个爱吸烟的爸爸,他喜欢在阳台吸烟,嘴巴感觉没味道的时候就会去抽一根烟,我每次提醒他,他都不理我。

有一天,我想了好办法,画了一个禁烟的标志,贴在阳台的窗户上,并告诉爸爸吸烟对肺不好,吸烟人的肺会变黑,让肺生病,爸爸就不能健康地和我们一起生活了,也没力气把我高高抱起来了,那我不开心了。我还告诉爸爸,你吸烟的时候,我和妈妈也会吸到二手烟,这样我和妈妈也会生病,那我们就成了不健康的一家人,所以你不能戒烟。爸爸听了禁烟标志,听了我的话,向我们保证以后不吸烟了。现在我们家再也看不见爸爸吸烟了。

近年来,区疾控中心牵头开展“世界无烟日”系列活动,深入社区、农村、人流密集处及小学生家庭,取得了良好成效。结合“小记者健康指导员”工作的持续推进,在指导员们的助力下,“我为无烟家庭尽把力”活动顺利开展,指导员们通过自己的方式阻止父亲吸烟,助力家庭成员的健康保障。

论持久战——劝爸爸戒烟

居敬小学403班小记者 司徒吉媛

最近,家里走到哪都能闻到浓浓的烟草味,原来爸爸又在抽烟。偷偷抽烟还不够,每次有客人来,爸爸就有了正当借口似的,点上烟吞云吐雾,弄得家里臭烘烘的,我已经劝说爸爸戒烟多次未果。

爸爸这个老烟民对香烟的依赖实在太重,我可真替他的健康捏把汗,于是搜刮家里,把打火机、烟灰缸和香烟都扔了,本以为爸爸这下会无计可施,没想到我又逮到爸爸吸着烟腾云驾雾,我上前制止,爸爸还板着脸对我说:“小孩子,不要胡闹。”一计不成再施一计,我想:硬的不行,那就来点软的。

这天,我在房间里做着作业,一股刺鼻的烟味飘进了房间,我火速跑出房间一看,不好,这个“烟鬼”爸爸又开始抽烟了。这次我必须说服他,我走上前认真地对爸爸说:“爸爸,别抽烟了,烟里面的尼古丁成分很高,就像鸦片一样,会对人体造成很大的伤害,每抽一支烟还会减少6分钟生命。而且您吸烟还会影响到周围人们呀。”妈妈听了我的讲述,赞许有加。而爸爸却是一脸的不耐烦,说:“饭后一支烟,赛过活神仙。你们懂什么!”我反驳道:“爸爸,你知道5月31日为什么是世界无烟日吗?那是因为国家不想让孩子们在6月1日受到烟的迫害,所以为了我,赶紧戒烟吧。”只见爸爸一脸淡然地点点头,敷衍应了我两声,打发我走了。

过了一阵子,我发觉爸爸的咳嗽声变多了,我心里一惊,督促爸爸快去体检。爸爸推托多次,我不依不饶,催促再三,爸爸终于心不甘情不愿地被我我和妈妈押去体检,体检结果没有大问题,但是医生告诫爸爸必须戒烟。爸爸这才发自内心决定戒烟,看来还是医生叔叔的活管用呀。

少抽一根烟,多一份健康,多一份陪伴。作为健康指导员,我还会持续监督爸爸,避免复吸。

吸烟大王戒烟记

溪口中心小学103班小记者 竺诗涵

平常走在路上,我总能看到许多人在吸烟,而我的爸爸也不例外,这也是这庞大吸烟大军中的一员。每天一吃完饭,他就会点上一支烟,开始吞云吐雾,把家里搞得乌烟瘴气,所以我给他取了一个外号“吸烟大王”。每次他一吸烟,我们全家都遭了殃,因为老师说,吸二手烟对人的危害更大,今天,我和妈妈再也受不了了,决定要帮爸爸戒烟。

第一招,贴告示牌。我在家里的各个地方贴了许多禁止吸烟的牌子,爸爸看到了以后,也终于不在家吸烟了,他改到楼下抽了。为了爸爸的身体健康,我只能出第二招了。我在网上找了个视频,给他看吸烟30年烟民的肺会变成什么样,不看不知道,一看真是吓了一跳,爸爸也意识到吸烟的危害真得很大,为了自己的身体健康,所以决定再也不吸烟了。

而他现在还成为一名戒烟劝导员,也劝别人不要吸烟,我真是太高兴了,我们家的吸烟大王终于戒烟成功啦!

戒烟风波

武岭小学504班小记者 单歆淳

在我们家中,几乎每天都要上演这样的一幕:一个男人左手掏出一包香烟,抽出一根,放在嘴里,右手点烟,吸一口,一脸陶醉的样子。可旁边的人却不好受了,全都躲得远远的,那个男人就是我的爸爸,是一个十足的烟鬼,为了使他戒烟,发生了很多趣事。

趣事一:我们曾经试过告诉爸爸吸烟的各种坏处,也尝试过告诉爸爸戒烟的好处,比如:香烟里面有许多致癌物、放射性物质;每吸一支烟,寿命就会缩短14分钟。还有戒了烟两天后,嗅觉和味觉都会变得正常,脸上皮肤也会变白。姐姐甚至在一张纸上画了一个骷髅头,写着四个大字:“禁止吸烟”,把纸贴在客厅的门上。但是“可恶”的爸爸都无动于衷,我们只好放弃这个办法。

趣事二:爸爸竟然主动提起戒烟之事。不过是有条件的:如果姐姐考上了重点高中,他就戒烟;如果我平常语文考试刚好考60分,他就戒烟。我是语文考试随便怎么样也不可能考60分的,所以就只能靠姐姐了。姐姐中考时由于科学考试发挥失常,也没有考上重点高中。得知结果后,爸爸得意地拿出一包香烟,又津津有味地抽了起来。

爸爸真正戒烟是由于经常的胃病发作,医生告诉他如果不戒烟,胃病会越来越厉害,没有办法爸爸只能戒烟。

吸烟有害健康,为了你和家人的健康请戒烟吧!

戒烟助理

居敬小学202班小记者 葛佳琪

我家有个爱抽烟的爸爸,但是,经过我一年的行动,他就不那么爱抽烟了,大家想知道我是怎么做的吗?

其实我爸爸很喜欢吃零食,只是他很懒,每次吃水果的时候都嫌削皮太麻烦,还不如点根烟抽抽。那时,我告诉妈妈要买香蕉、西瓜、橘子等水果,爸爸既喜欢吃,又方便吃的水果。每当我去超市,都会买一些口香糖、长条的饼干、长条的面包等放在爸爸的口袋里、车里、客厅以及书房里。我发现爸爸对我买的的东西很喜欢,我每周都去一次大采购,现在我家的客厅、书房以及卫生间都已经很久没有香烟的味道了。

我相信爸爸能够彻底地戒烟,因为我会继续行动,做爸爸最好的戒烟助理。

我为无烟家庭尽把力

居敬小学407班小记者 袁楚涵

“不好了!外公住院了!”妈妈放下电话急切地对我说。听到这个不幸的消息,我们急忙赶往区人民医院医共体总院住院部去看望生病的外公。

来到外公的病房,我看到平日生龙活虎的外公正虚弱地躺在病床上,心中不免一阵酸楚。在简单问候了外公后,只见一位医生叔叔走了进来。他朝着外公说道:“老伯,这次你的病有惊无险,今后可得戒烟戒酒喽!”外公舒展开眉头回道:“酒我是没怎么喝的,至于烟嘛,呵呵……”我想起了外公平时抽烟的情形,主动请缨:“医生叔叔,你放心,我一定会监督外公戒烟的!”“哈哈,小朋友真厉害啊!”医生叔叔摸了摸我的头。

医生叔叔走出病房后,我见外公又皱起了眉头。我立马和外公说:“外公,我们全家就只有你爱吸烟。如果你不吸烟了,我们家可就是‘无烟家庭’喽!”一旁的外婆连忙说:“戒烟谈何容易啊,你外公又不是没有戒过烟。”妈妈站在窗边摆了摆手:“这次必须得戒了,你们看这次的病来势汹汹,吸烟肯定是罪魁祸首!”我心想外公平日里最疼我了,这次我一定要帮助他。于是,我对外婆说:“外婆,我有办法,请你回家后把外公的烟缸和剩余的香烟都处理了,只要你们家人齐心协力,就一定能监督外公以后不再吸烟的!”

说干就干!回家以后,我开始在爸爸的帮助下,从网上搜集起“吸烟害处”的信息来。我发现:吸烟不仅会让人上瘾,还会影响其他身边没有吸烟的人。在吸烟者吐出那些有毒性物质的气体后,周围的被动吸烟者也可能遭到与吸烟者一样的病症。我不由惊叹道:“创建无烟环境真是太重要了!”

外公出院回家后,看到了家里我用毛笔写的“禁止吸烟”标语以及和妈妈一起制作的禁烟手抄报。他深深地叹了一口气:“吸烟的确是害人害己啊!以后要是我又想吸烟了,就用吃零食的方式来替代吧!”“太棒啦!”我和妹妹欢呼了起来,“我们是无烟家庭啦!”

我家也成无烟家庭啦

新城实验小学402班小记者 王滢淳

夜深人静的时候总是能听到隔壁房间传来爸爸的咳嗽声。我心想,爸爸一定又在偷偷抽烟了,怎么样才能让爸爸彻底戒烟呢?之前为了给爸爸戒烟,我跟妈妈上网查了很多抽烟的危害,并且打印出来贴在家里。爸爸虽然答应我们不抽烟了,可是他每次回家的时候衣服上还是有一股烟味,看来让爸爸戒烟真是个大难题。

我想啊想,突然想起来之前在电视上看到一个实验,叫“香烟的危害”,我决定叫爸爸跟我一起做这个实验。首先,我找来三个一样大的矿泉水瓶子,然后叫妈妈给我留了三只活蹦乱跳的小河虾,等爸爸一下班,我就跟他说:“爸爸,今天老师布置了一个作业要做实验,你跟我一起做好吗?”爸爸同意了,我赶紧把装满清水的瓶子拿出来,然后又叫爸爸拿来一根香烟。实验开始了,一号瓶子不放香烟,二号瓶子里面装了一点点烟丝,三号瓶子里面放了很多烟丝,然后用筷子在瓶子里面搅拌。过了一会儿,一号瓶子里面的水还是很清澈,二号瓶子里的水慢慢变成了淡黄色,三号瓶子里的水竟然变成了深黄色。接着,我叫爸爸帮忙把小虾分别放进这3个瓶子。过了一会儿,可怕的事情发生了,只有一号瓶子里面的小虾还在游来游去的,二号瓶子里面的小虾在拼命地挣扎着,而三号瓶子里面的小虾已经浮在水面了。我赶紧叫爸爸来看,故意问爸爸这是怎么回事啊?爸爸一看愣住了,这时候妈妈正好做完饭走了出来,说:“香烟里面有许多有害物质,比如尼古丁、焦油等等,这些有害物质的毒性对于小动物的杀伤力都是致命的,对于人体的危害就更不用说了。”我赶紧趁机跟爸爸说:“爸爸,为了我们大家的健康,您还是戒烟吧。”爸爸沉思了很久,重重地说了一个“好”,然后把香烟都扔进了垃圾桶。我跟妈妈开心极了!我们家终于也成为无烟家庭啦。

劝烟行动

锦屏中心小学405班小记者 朱易晨

你的爸爸是不是保持着天天抽烟的习惯呢?总是认为“饭后一根烟,快活似神仙。”如果真是这样,那我们的劝烟行动就真做对了。

我参加了奉化日报小记者的公益活动——劝烟行动。来到后方菜市场,这时,我看见了有一个人在抽烟。那时我还很不习惯,直到妈妈把我推到那个人面前,我才红着脸,说:“叔叔,吸烟有害健康,请……请不要吸烟。”面对嘟嘟囔囔的我,叔叔爽朗地笑了。他说:“我最近刚想戒烟呢,刚才忍不住了,遇见你真好。”说着,他主动在我们这里签字,又主动把自己刚吸一口的烟熄灭,扔进垃圾桶里,还拿了一本如何戒烟的书。

这回,我们又看见了一名保安在抽烟,我走上前去,壮着胆子说:“叔叔,请您不要吸烟,吸烟有害健康。”他立刻答应了,还拿了一叠传单,帮我们发。

中途遇到了一些挫折,当我把传单发给他们时,有些人会摆摆手,不接传单就走,有些人则面无表情,不理我们。每当那时,我便垂头丧气,妈妈鼓励我:“胜败乃兵家常事,不要灰心,加油!”

在这次公益活动中,我收获了许多。发放了50多份传单,灭了40多个正在“工作”的烟头……

我为今天的戒烟活动感到成功,我以后要多参加这样的公益活动!

烟头——“一级通缉犯”

西坞中心小学505班小记者 杨铠億

如果说有油桶一种庞大的引火物质的话,那烟头就是缩小版的油桶,别看它那么不起眼——它可是引起无数大大小小的火灾的幕后凶手呢!

它曾把2000公顷的草原,变为一片狼藉!1987年5月,大兴安岭森林发生火灾面积大约101万公顷,总损失84.75亿元,这一个个惊人的数目不断增加着我对烟头的憎恨。

烟不仅会引起火灾,还会引起身体疾病。

吸烟吸久了会上瘾,牙齿会逐渐变黑、变黄,吐出来的痰,大部分都是黑的。而过度吸烟后肺会千疮百孔,黑黑的,萎缩了一般,这种因素是致命的,每6秒约有一人因吸烟而亡。

我的爸爸以前也是抽烟的,几个亲朋好友聚在一起,总会互相递烟、点烟、抽烟,但在得知抽烟会严重影响身心健康后,爸爸决定戒烟,我和妈妈都为他做出这个决定而感到高兴。然而,习惯抽烟的人再戒烟也是一件极其艰难而又痛苦的事情,每天上午爸爸必须抽一支烟,爸爸想伸手拿烟时,刚伸出手,就悬在了空中。他想起了他的约定——戒烟!爸爸只能将手抽了回来,强迫自己不抽烟。

就这样,爸爸坚持了一个月,后来他似乎也是习惯了没有烟陪伴的生活。与此同时,爸爸也在呼吁其他亲朋好友保护身体,最好能把烟戒掉,不过有些听取了意见,但半途而废;有些则是“两耳不闻窗外事”,依旧我行我素。原来让大家戒烟是那么的难!虽然爸爸也被“一级通缉犯”支配过,但他还是成功甩掉了它,我为他感到自豪!

如果你遇见“一级通缉犯”——香烟,可要小心哦!管住自己的嘴和手,不要让它支配你哦!如果你的亲戚好友也在吸烟的话,那一定要告诉他们吸烟对人体的危害,早早让他们远离“一级通缉犯”! 指导老师 王惠

尽早远离袅袅烟雾

龙津实验学校206班小记者 宣诗渝

众所周知,吸烟有很大的危害。不但吸烟者本人会在长期吸烟后引发很多的疾病,而且由吸烟引起的二手烟也会给家人带来莫大的潜在伤害。我们一定要让这种陋习尽早改正。

作为一个小学生,我们有义务积极地参加各类反对吸烟,养成良好习惯的活动。并在家庭,学校和各种公开场合宣传吸烟的坏处。同时,我们也要督促有吸烟习惯的爷爷奶奶,叔叔阿姨,亲戚朋友尽快改掉吸烟的恶习,形成一个风清气正,健康卫生的良好氛围,也让我们的生活远离烟毒,亲近健康。

最后,我再次呼吁,让所有吸烟的人士戒烟,也让那些受吸烟危害的人尽早远离袅袅烟雾。也要坚决督促家长长辈养成良好的生活习惯,让我们的身体更加健康,也让这片蓝天更加清澈,更加干净。

爸爸戒烟记

实验小学103班小记者 黄永沁

我的爸爸是一个老烟枪,做什么事情之前都喜欢点根烟。

你看,爸爸又坐在沙发上一边看手机一边抽起烟来。没过一会儿,客厅就变得云烟雾绕,“香味”扑鼻。我冲着爸爸说道:“爸爸,吸烟百害而无一利,不仅会影响你的健康与生命,还会污染空气,危害他人。我们一家人都会被它害惨的!”说完,便捂着鼻子,跑到爸爸身边。刚想伸出手阻止他,却一不小心被爸爸的烟头烫到了。我的眼泪“唰”地一下流了下来。爸爸慌了,连忙向我讨饶:“好好,我再也不抽烟了!”随后便不好意思地将烟熄灭在烟缸里。我立马转悲为喜,妈妈也补充说:“我们今天陪你一天,试着戒掉这害人的东西。”

这一天内,我就像一名尽职的小警察一般紧紧地盯着爸爸,他一想抽烟,我就立马递上一颗糖。在我的“管理”下,爸爸熬过了一个下午。到了晚上,爸爸借口出门散步,妈妈立马向我使了一个眼色,我收到“信号”,快步跟上爸爸。爸爸在楼下转了一圈,我像爸爸的小尾巴,他走到哪,我就跟到哪。他见没有办法“作案”,只好回到了家,我捂着嘴巴偷偷笑了一路。一回到家,妈妈已经切好水果等着我们,我向妈妈美滋滋地比了一个“耶”,示意监督成功。为了庆祝爸爸第一天戒烟成功,我还把自己的零花钱拿出来给爸爸买零食吃。爸爸激动地说:“我明天继续戒烟!”耶,我们家离“无烟家庭”又近了一步。

指导老师 郭文雅

我的无烟家庭

锦溪小学405班小记者 闫梦洁

我的家是一个无烟家庭,我爸爸在家从来不抽烟,但是在外偶尔也会吸一些烟,比如:二手烟、电子烟等……

这天,我们一家三口和爸爸的朋友们一起去吃个饭,这不,一个叔叔随手就掏出了一包烟,又一个叔叔眼疾手快拿出了一颗小巧精致的打火机,两个叔叔合力点燃了根烟,然后递给了爸爸,爸爸说:爸爸一吸烟就会上瘾,这该如何是好?当爸爸快拿到那根烟时,我的手情不自禁地拦下了那支小小的烟。我对大家说:“爸爸,叔叔们,你们不知道吸烟有多大危害吗?有的会得癌症,还有家人被迫吸二手烟。”我一边讲一边扳手指。

看吧,我的课堂模式又开始了,首先吸烟是肺的头号敌人,一支小小的烟内含了许多焦油、尼古丁等有毒物质,特别是尼古丁内含了特别多伤身体的东西,因为有些不良商家为了能多赚点钱,把烟给穿戴得整整齐齐,让更多的人去买烟、吸烟,为什么有些人知道吸烟有害还去买?因为有男人味?很酷?都说吸烟的男人有气质,但那些人从来都不知道自己和他人的命就在自己的指尖。

“好,好,听女儿的,咱不吸了。”爸爸说。大家纷纷放下了烟,从此,爸爸在家在外面都不再吸烟了!