

合理使用手机的倡议书(实用8篇)

在提纲中，可以采用标题、关键词等方式来表达要点，以方便后续的写作。怎样制作一个清晰明确的提纲成为了我们思考的重要环节。以下是小编为大家整理的提纲模板，希望能帮助大家更好地组织和展开文章内容。

合理使用手机的倡议书篇一

各位同学：

科学技术日新月异。手机，从以前的一种奢侈品已变为人们日常生活中的普通工具，然而，它就像一把锋利的双刃剑，在带给我们便利与喜悦的同时，也给成长中的学生们带来了许多隐患。

首先，手机体积小，容易丢失，很可能造成我们的财产损失。

其次，使用手机对身体不利。据有关专家指出，手机在工作时，会产生大量辐射，并且，青少年在使用手机时，大脑中吸收的辐射比成年人高出5%。

第三，作为消费群体的中学生，很多同学使用手机都存在攀比或赶时髦心理，你们为了满足自己的虚荣心，不顾价格，不计后果，无端给父母增加额外负担，于心何忍！

更为重要的是，有的同学宿舍内玩手机发短信，致使宿舍经常会响起不和谐的声音，严重干扰了其他同学的休息，还有些同学利用手机上网、聊qq、玩游戏，废寝忘食，夜以继日，严重影响了正常的学习和生活！

鉴于以上情况，为了进一步净化校园环境，营造好的校风学风，学校特向全校学生提出如下倡议：

- 1、作为中学生，不携带手机进校园，以不带手机为荣，不互相攀比为荣。
- 2、各班团委、班团干部应率先示范，以身作则，做出表率，并能经受同学监督、考验，坚决不携带手机进校园。
- 3、不向父母提过分要求，以各种理由索要手机以加重父母经济负担。

学校规定：从现在开始，全校学生均不得带手机、小灵通等通讯设备进入校园。在学校内任何一个地方，若发现学生使用这些设备，任何一位领导、教师、保安都有权力和义务没收。所有被没收的手机，由学校政教处保管到学生毕业。

同学们，为了自己的理想，为了身上肩负的责任，为了我们美丽的校园，请远离手机，严格自律吧！

合理使用手机的倡议书篇二

各位同学：

在现代生活中，手机成了人们必不可少的工具，在人们经常通过微信工作，而我们使用手机，无非就是想娱乐消遣，开心过头就会耽误学习。为了让更多同学学会在学习上让手机成为你的好帮手，娱乐时成为你的好朋友，为此我提出以下几点倡议：

- 1、控制娱乐时间，我们必须完成所有学习任务才可以玩手机，并且控制在一小时之内。
- 2、下载有关学习的软件，现在科技发达，有的软件可以强制关闭手机，有的可以寻找学习伙伴，有的可以免费提供古诗文讲解，挑选喜欢的使用。

3、学习时可以播放轻音乐，这样既可以静心，又可以不觉得枯燥。

4、关注分享学习内容的微信公众号，微信搜一搜可以搜索电子试卷，归纳知识，学习资源很多。

5、观看英文动画，培养语感。

6、看小说动漫或者电视剧时，也可以积累好词好句，学习人物的'优良品质。

希望通过我们共同的努力，克制手机的使用时间和过度的娱乐，让手机不再是家长眼中毒瘤，让我们合理使用手机，健康享受学习和生活！

倡议人：

日期：

合理使用手机的倡议书篇三

同学们：

随着科技的发达，智能手机已经深深地植入我们的生活，甚至有人说手机已经成为我们身体的一个器官，无时无刻不贴着我们。它虽然给我们学习和生活带来了极大的方便，但是也不同程度地毒害着我们青少年朋友。因为我们许多同学用它打游戏，并沉迷其中，不能自拔。那毒品一般的东西，不仅会使我们的视力下降，而且一旦沉迷游戏，将使我们很难投入学习。所以在此我发起合理使用手机的倡议，让我们一起努力做到以下几点：

1、合理安排玩手机的时间，尽量在周末玩，而且要注意劳逸结合。

- 2、上课主动关闭手机，达到认真听课的效果。
- 3、开一次班级辩论会，让大家谈一谈手机的利与弊。
- 4、主动给家长提出开启“学生模式”。
- 5、如果无法控制自己玩手机的同学，最好把智能手机换成按键的老人机电话或儿童电话手表。
- 6、不要在走路时玩手机，很容易造成人身伤害事故。
- 7、不要躲在被子里面玩手机，要不然眼镜会陪伴你一生。
- 8、我们可以安排一些打羽毛球等休闲娱乐活动，尽量不要有空闲的时间，把每天的时间安排充足，转移注意力，戒掉“手机瘾”。

同学们，手机是我们的好助手、好伙伴，可是不合理使用，它将会成为毁掉我们的“杀手”。手机虽小，危害长远，请合理使用手机！

倡议人：

日期：

合理使用手机的倡议书篇四

同学们：

近年来，由于手机的普及，许多学生带手机进校园，在课堂上打电话、发短信、上网聊天，给学习、生活、成长带来的负面影响越来越严重。

为了给同学创造更好的学习环境，彻底排除因手机带来的不

良影响，近日，十四中学开展了“中学生拒绝带手机进校园”活动。

一、认真学习《关于学生在校期间禁带手机的倡议书》，从自身做起，不带手机进校园。

二、学校各年级组与每位学生签订《拒绝带手机进校园承诺书》，要求学生不向家长索要手机，承诺做到不带手机进校园，做到自我约束。

三、家校联手，双管齐下。

部分家长出于对学生学习、生活和安全方面的关注考虑，给学生佩带了手机。

为此，学校统一下发了《关于学生在校期间禁带手机的倡议书》。

让家长明白孩子带手机上学的弊端，从源头上减少学生拥有手机的机会。

四、各班将开展“带手机上学的利与弊”主题班会。

通过辩论，学生明白带手机上学不仅给自己的学习带来危害，并且增加父母的经济负担，从而做到不带手机进校园。

五、为方便家长与学校的联系，学校采取以下措施：班主任经常使用校讯通和家长进行联系和沟通；学校每个年级都安装公用电话供学生使用。

为了给学生创造更好的学习环境，学校倡议学生在校园期间禁带手机，希望得到广大学生和家长的理解和大力支持。

倡议人□xxx

时间□XX年XX月XX日

合理使用手机的倡议书篇五

各位家长、各位同学：

科学技术日新月异，手机已经成为人们日常生活中的普通工具，然而，它就像一把锋利的双刃剑，在带给我们便利与喜悦的同时，也给成长中的学生们带来了许多隐患。学生使用手机主要有以下危害：

一、利用手机打游戏。现在多数手机都可以从网上直接下载游戏功能。这就大大方便了一些喜欢上网、玩游戏的同学，甚至可以通过手机在课堂上游戏，让自制力差的同学乐不思蜀，课间玩、上课也玩，影响听课质量。有的学生虽然把手机设置为震动状态，但是，当有短信或电话来时，往往会陷入要不要回短信或要不要接电话的矛盾心理中，这样必然影响听课效率。

二、利用手机聊天。有的学生将手机用于同学之间聊qq或发短信，中学生自制力比较弱，使用手机的时候，常常会被游戏、短信、上网、聊天聊到不分时间，不分场合，废寝忘食，夜以继日，严重影响了正常的学习和生活。有的同学利用手机在晚上甚至在被窝里长时间与人聊天、看电子小说，影响休息。学生使用手机时，95%的时间都不是在和家长联系，极个别还和社会上所谓的“朋友”联系做一些违反校纪校规的事情，甚至更有的同学把手机作为谈情说爱的工具，进而产生不良后果。部分学生还把相互转发“黄段子”作为时尚，许多学生在网上下载的“电子书”、视频、图片等内容暴力、荒诞、黄色、使众多稚嫩的心灵受此污染，已经成为危害中学生成长的最大的隐患。

三、利用手机考试作弊。由于手机发短信简单、隐蔽，成了学生作弊的又一理想工具，这不但贻误了学业，而且败坏考

风、学风，丧失最起码的诚信美德，对学生学习及塑造良好品德都产生了极为不利的影晌。

四、增加父母额外负担，滋生攀比心理。学生购买手机的资金全部直接或间接来自于父母，每月几十元到上百元不等的话费更是给父母增加了经济压力。手机款式更新快，当手机在校园内蔓延时，无疑让学生养成了奢侈攀比之风，极不利于勤俭节约良好风气的培养和形成，有失学校教育的本意。

五、青少年的免疫系统比成人要脆弱，更容易受手机辐射影响。事实证明，手机辐射会对青少年脑部神经造成损害，引起头痛、记忆力减退和睡眠失调，而频繁玩手机游戏也有可能使孩子耳聋。为加强校园管理，促进孩子身心健康成长，营造师生共同的精神家园，结合我校实际情况，学校决定禁止学生在校园内使用手机。具体倡议如下：

- 1、作为中学生，不携带手机进校园，以不带手机为荣，不互相攀比为荣。
- 2、学校学生会成员、各班团委、班团干部应率先示范，以身作则，做出表率，并能经受同学监督、考验，坚决不携带手机进校园。
- 3、不向父母提过分要求，以各种理由索要手机和加重父母经济负担。

学校规定：从现在开始，全校学生均不得带手机mp3mp4等通讯娱乐设备进入校园。在学校内（特别是课堂上）任何一个地方，若发现学生使用这些设备，任何一位领导、教师都有权力和义务没收。所有被没收的手机等设备，一律交政教处。

学校诚挚的希望各位家长、同学给予支持与配合，还我们的校园一片纯净的天空！也给自己留下一片纯洁的心灵！

倡议人□xxx

20xx年xx月xx日

合理使用手机的倡议书篇六

亲爱的同学们：

学风是学校的气质和灵魂，学风建设是学校永恒的主题。优良的学风是学校的立校之本，是激励同学们奋发向上、努力成才的精神力量，是学校提高育人质量的重要保证。我校一直坚持“以学生为本”的理念，积极营造良好学习环境。

但目前我们课堂上，仍有不少不认真听讲的“低头族”，昔日“风声，雨声，读书声，声声入耳”，现今“刷微博，刷微信，刷游戏，刷刷不息”，这严重影响同学们的课堂学习质量，干扰破坏老师们的课堂教学秩序，对学校的学风更是一种无形的践踏。作为学习的主人翁，良好的学风、文明的课堂离不开每一位同学自觉的维护，为此学生处向全校同学发出如下倡议：

一、专注，打造“无手机”课堂。

上课时我们果断关闭手机，抵制手机刷屏的诱惑，聚精会神地听讲，专心致志地求知，尊重老师、尊重自己、尊重他人、尊重知识，坚守内心对知识的崇敬，还课堂一方宁静。

二、交流，划分课堂虚拟与现实。

“世界上最遥远的距离不是生与死，而是我在你身边，你却在刷屏。”我们希望这句玩笑话不要成为课堂上教与学的现实写照。上课前我们要做好预习，上课时我们要积极思考，紧跟老师教学的节奏，主动与老师互动交流。

三、响应，营造“专心”学习氛围。

学生党员、预备党员、入党积极分子、学生干部、班团骨干要积极响应，以身作则、做好表率，带头上课关闭手机，自觉接受老师和同学们的监督。各二级学院、各班级要发挥自主性和创新性，通过手机收纳袋、签订“无手机课堂”公约等形式，让同学们逐渐养成“无手机课堂”的自觉习惯，积极营造“专心课堂”的学习氛围。

亲爱的同学们，让我们一起行动、从我做起，从现在开始：放下手机抬起头，把心留在课堂上！

合理使用手机的倡议书篇七

亲爱的同学们：

随着社会发展，家庭经济条件的变化，同学们都配有了手机。学生携带手机方便了与家长、同学间的联系，而且随着手机功能的日趋强大，它已经成为我们生活的重要组成部分。但是手机等电子产品就像一把双刃剑，在给我们的学习和生活带来方便的同时，也带来一系列的问题。大学生手机的不合理使用，浪费着我们大量的时间和精力，严重影响了我们的学习和生活。正值青春的我们，需要拥有伟大的理想和为之奋斗的激情，这样才对得起自己的青春，才不枉父母和老师对我们的殷切期望。所以我院在此倡议：为了理想，我们要合理使用手机，在一份宁静中走向未来。倡议如下：

1、上课主动不带手机，专心致志听课，提高课堂学习效率；遵守课堂纪律，不影响他人的学习，维持良好的课堂秩序。同学之间相互监督，营造良好的学习氛围。

2、不沉溺于手机聊天、游戏等，周一至周五早7：00—12：00、下午2：30—5：30、晚7：00—9：30，尽量离开寝室去自习室自习，从而保障有效的学习时间。

3、做到劳逸结合，注意休息，保护眼睛，不长时间把玩手机。不影响自己和他人正常的作息时间，坚持自律和他律相结合，营造积极、友好、和谐的宿舍氛围。

倡议人□xx

日期□20xx年x月x日

合理使用手机的倡议书篇八

亲爱的同学们：

世界上最遥远的距离不是天涯海角，而是我在你身边你却低头玩手机。手机最初作为一种社交工具，在提供快捷便利的同时，也给课堂学习带来了许多负面的影响。课堂上，许多未完成的游戏，未聊尽兴的天、未看完的小说，不仅影响了同学们的听课效率、听课质量，此起彼伏的铃声也干扰了正常的课堂教学秩序，严重破坏了良好的班风与学风。为建设良好班风与学风，我们提出如下倡议：

1、上课时自觉关闭手机，把宁静还给课堂。这既是对老师、对他人的尊重，也是对自己的尊重，更是对知识和文明课堂的尊重。

2、上课不以看时间为借口拿出手机，不沉迷于手机上网或手机游戏，养成上课不玩手机、不带手机的好习惯。

3、上课专心听讲，认真做好听课笔记，自觉遵守课堂纪律，不影响他人的学习，维持良好的课堂秩序，保证课堂学习质量。

4、党员、入党积极分子、各班班干部要以身作则，上课不玩手机，并对其他同学做好监督和劝导工作。

5、养成合理使用手机的良好习惯，做到以学习为主，娱乐为辅，以理智的态度对待手机。

同学们，让手机搁置一旁冷遇它50分钟，专心的投入学习50分钟，你会惊奇发现有限课堂的无限意蕴，一起“远离手机聚焦课堂”吧！让我们赶快行动起来吧！

倡议人：

日期：