

2023年放下手机班会总结(大全9篇)

总结是对前段社会实践活动进行全面回顾、检查的文种，这决定了总结有很强的客观性特征。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

放下手机班会总结篇一

如今的大中专校园，同学们几乎人手一部手机，老师在讲台上认真授课，而不少同学却低头玩手机。移动互联网时代，很多人成了“低头族”。

3. 享受生活，主宰生活，在生活中合理使用手机。

生活贵在知舍得。舍得是一种人生智慧和态度，有舍有得，不舍不得，大舍大得，小舍小得。同学们！你能舍掉手机，安心听老师讲一堂课吗？那么，请从今天做起，从自己做起，从身边的点滴做起，在课堂上不携带手机、不使用手机。让校园文明新风，传遍八桂大地！

你的手机你做主！我们需要你的参与！

xxx

20xx年x月x日

放下手机班会总结篇二

我的妈妈三十有七，个子不高，头发短短的。你若问我，妈妈最喜欢什么，我会毫不犹豫地告诉你，是一一手机。

记得有一次，放学回到家，一进门，我就闻到一股焦味。

“妈妈，什么味啊？”

“你的肉？”我有些丈二和尚摸不着头脑了。“我锅子里的红烧肉啊！”妈妈冲进厨房抢救她的红烧肉去了。

那天晚上，餐桌上就那碗烧糊的红烧肉，一碰也没有人碰。妈妈像个犯错的孩子一样，一个劲儿地给我们道歉。

不过，即便是因为玩手机误了事，可她的手机瘾丝毫也没有减。

等我一觉睡醒，起来上洗手间。一推开卫生间的门，倒把我吓了一跳，只见，妈妈还捧着手机坐在马桶上，不停地点着手机。看到我，她也吓了一跳。

“妈妈！你在干什么啊？”

“没，没干什么。”她立马起来到房间里去了。

“大半夜的不睡觉，你成神仙了啊！”

我的妈妈，真是无可救药的手机迷。老天爷，请你来救救她吧！

放下手机班会总结篇三

爸爸妈妈，自从你们买了智能手机，有多久没有陪我玩了；自从你们买了智能手机，多久没有一家人热热闹闹地吃一顿饭了；自从你们买了智能手机，多久没有一家人大手牵小手地一起散步、购物了……我们吃的每一顿饭无一不被你们发上了微信。每一次旅行，你们要么是以智能手机中看风景，要么是低头在给别人留言……难道手机中的虚拟时光比得上这个多姿多彩的大千世界吗？难道一只几千元的手机比不上你们宝贵的家人吗？请放下掌中的“小世界”，去走走看看

我们多彩的大自然吧！

为了让爸爸妈妈放下智能手机，回到原来欢乐无比的时光。我在此倡议：

2、在吃饭的时候，禁止拿起手机拍照，如过被发现罚洗一个月的碗，还要买早餐。

3、有罚也有奖，如果妈妈发现爸爸在玩手机，可以奖一个小时的刷微信时间。

4、遵守“五多”计划。就是，多陪我玩，多几次和一家人散步，多看报少拿手机，多和家人朋友去郊游，多和家人谈谈心。有了“五多”，当然还要更重要的“二少”计划。少接触手机，少上微信和qq□最好是不要上。

为了我们的家庭更幸福，更美好，拥有更多的欢声笑语，所以请亲爱的爸爸妈妈牢牢的记住这些十分宝贵的一件。

最后，我想说各位广大的父母亲们请放下智能手机，拥抱世界，多陪陪孩子们！

放下手机班会总结篇四

世界从不缺少美，只是缺少发现美的眼睛。

自从智能手机普及以来，越来越多有趣的app小软件层出不穷。这些应用慢慢的抓住了很多年轻人，甚至小孩子的目光。

是啊，智能手机多么方便。可以视频聊天，可以购物p图，不仅可以娱乐还可以帮助学习。但我渐渐发现，手机变成了我痛恨却又喜欢的东西。我喜欢它便利却又讨厌它让我一度沉迷。

其实，手机的魔力也就那么多，真正难以控制的是自己的心啊。刷着短视频似乎总也刷不到头，玩游戏恨不得一把又一把。手机里似乎总有很多东西能够吸引我，缠住我。短视频、游戏、电子小说，甚至是手机淘宝，我也能够逛一天。直到现在，手机成为了生活的必需品。作为一个高度近视者，每天早上我醒来第一个要找的却不是眼镜。而是掏出我的手机看看几点了，看看有没有未读信息。

短暂的清醒时，我会一遍又一遍的告诉自己，娱乐也要适可而止。成天抱着手机，虚度光阴，蹉跎时光，又得到了什么呢？得到的是度数越来越深的近视，是四肢无力，是颈椎疼痛。每天晚上的熬夜玩手机让我身体状况越来越差，稍微一运动就气喘如牛。

于是，我试着放下手机，去寻找别的事情做。约了邻家姐姐每天早起去跑步。前两天我还能忍着疲倦跑步，可还没到第三天，我的双腿就已经又酸又痛了。在第三天的早上。我终究是没能忍住倦意，未能履约。第四天，第五天亦是如此。久而久之，晨跑的事情就不了了之了。当然，离开手机计划宣告失败。

山重水复疑无路，柳暗花明又一村。在我自暴自弃，沉迷游戏时，突然又出现了些许转机。大概是我爸终于看不惯我整日懒懒散散，瘫在家里颓废的样子，他强硬命令我跟他一起去田间看看。

不情不愿的跟随他走过蜿蜒的小路，深一脚浅一脚地踏过田间地头。行至一处水塘时，我眼尖地瞅到里面有许多虾。再一望水塘边，看到了许多不知名的野花，生机勃勃地绽放着。眼前是大片大片的绿色，夹杂着一些五颜六色的花朵，一片生机盎然。

我突然懊恼地拍拍头，以前小时候，在这个季节总是四处奔走着，采些野果野花，能开开心心一整天。可现在呢，每天

窝在自己的小房间捧着一个四四方方的手机盒子，看的眼睛疼都不愿意松手。

放下手机班会总结篇五

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，也给我们的大学生活带来了许多负面影响。大家沉溺在手机虚拟世界中，为多赞、多转发量、多留言、多互动而欣喜，却在现实世界里忽略了身边的美景，忽视了周围的朋友，错过了精彩的大学生活。为此，数学学院向全体同学发出无手机课堂倡议，从课堂做起，逐步减少手机在大家学习生活中占用的时间。

一、消除课堂陋习，提高学习效率。上课尽量不带手机，带手机的同学将手机关机或调成静音，同学之间互相督促，把宁静还给课堂，把尊重留给他人。

二、合理使用手机，养成良好习惯。培养合理的生活习惯，理性对待手机的各种功能与用途，避免过度依赖和使用手机。主动“走下网络、走出宿舍、走向操场”，主动与亲人、老师、朋友交流沟通。

三、发挥榜样作用，建设优良学风。学生党员和各级学生干部应率先垂范，以身作则，自觉接受老师和同学的监督，积极配合任课教师的课堂教学活动，共同营造一个积极向上、严肃活泼的课堂环境。

四、勤行健康益事，做好时间管理。避免由于对手机依赖而造成的时间流失，尽可能投身于不需要手机的活动中，制定个人时间安排表，为“学、艺、体、综”多留一些时间，合理利用手机网络获得有益的信息，减少非必要的使用时间，通过健康有意义的生活方式不断充实自己。

同学们，相信大家都不甘心成为手机的奴隶，不愿意虚度大学课堂的美好时光。从现在开始，让我们放下手机，去享受有限课堂的无限意蕴，去体验精彩的大学生活。从我做起，从现在做起，让手机休息，让课堂回归！

倡议人： _

日期：20__年__月__日

放下手机班会总结篇六

随着社会的进步，移动网络的发展，手机已深入到我们的生活当中。手机作为科技进步带给人类的新工具，本身并无利弊对错。同学们携带手机给我们带来便利的同时，其负面影响也不可忽视。如今“手机依赖症”的同学越来越多，很多人养成了“睡前最后一件事和醒来第一件事都在玩手机”的坏习惯。

移动网络技术的飞跃发展，确实方便我们通过手机快捷查询资料，但也让我们失去了思考的乐趣与思维能力的锻炼。不知何时，我们不再追随前辈思想的深度，而是热衷于网络上粗俗浅薄的段子。

自习课上，刷一刷微博，摇一摇微信，随便找个陌生人聊天来打发时间，殊不知身边同学老师们真情实意的关心，远比网上漂浮浅薄的友谊更真实、更有意义。昔日是“风声，雨声，读书声，声声入耳”，如今是“qq声，短信声，游戏声，声声不息”。此外，从健康角度讲，长时间连续使用手机，手机辐射会对脑部神经造成损害，引起头痛、记忆力减退和睡眠失调，减少玩手机的时间有利无害。从礼貌上讲，上课不玩手机，安静听课也是对老师最起码的尊重。

亲爱的同学们，我们是充满朝气的一代，我们是不断向上的一代。学校是我们汲取知识的殿堂，是我们扬帆起航的地方。

学校为提高同学们的听课效率，已明确提出不许将手机带入课堂，旨在督促大家认真学习，纯净课堂。为了我们的理想大学，为了我们的未来，请大家行动起来，从今天做起，从自我做起，合理使用手机，认真学习，不断提升自己的专业素养和综合能力。

在此我们向广大同学发出如下倡议：

- 1、请不要将手机带到教学区域；
- 2、请在餐厅、宿舍等公共场所将手机调至震动并避免使用手机；
- 3、请在晚上10点以后不要使用手机；
- 4、其他时间合理使用手机，不玩游戏，不浏览无用信息。

放下手机班会总结篇七

晚自习，作业写着写着突然很烦，对着镜子看着疲态，就趴着，把左耳埋在臂弯里，贴着手机，开播放器，听这首《过来人》。想到好多人，他们都叫做朋友，不只是同学。想到了相互扶持的岁月，很亲密，把友谊握得很紧。

几分钟后，清澈的音调骤然改成重金属，突如其来的噪音打断思绪，开始撕扯回忆，很不习惯，就像不习惯新的压力，被现在的生活打了好多个巴掌，却依旧血淋淋地接受。

看了看通话记录，发现跟在那些熟悉名字后面的时间久矣，才明白友谊的亲密禁不起时间的流年，尽管忘记了和没空温习不是一回事，但生活的琐碎和烦闷会把彼此的距离放大，成了擦身而过的两个世界。

我很期待手机这样来对待我，我会笑着回答，“这也是我想

对你说的。”

压力很大，成绩很毒，夺走了我和外界的交流。与身边的人谈心变得形式化，铿锵有力的宣誓，滔滔不绝的理想，眼里很“美丽”很“风光”的未来。

天空是蓝的不是灰的，有烟火的夜空更加绚丽，但烟火不常有，就好比手机，在夜里只是微弱的光明，瞬间的美丽，即将遗弃，阴霾里划过的流光溢彩。

放下手机班会总结篇八

1. 专注，打造“无手机”课堂。优良的学风是高校永恒的追求，更是大学生学业有成的重要保证。让我们在上课时果断关机，聚精会神的听讲、如饥似渴的求知，坚守内心对学业的崇敬，抵制五光十色的诱惑，还课堂一方宁静。

2. 交流，虚拟和现实理性划分。“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现实。

3. 阅读，走进图书馆改变人生。网上快餐式的浏览永远代替不了阅读书籍对人的性情陶冶和成长进步的作用，想成为一个有魅力有气场的大学生吗？那么，让我们从今天起抬起头来，放下手机，走进图书馆，品味书香。

4. 文体公益，健康幸福生活一辈子。把脚步从宿舍楼迈出去，从校园迈出去，少一些宅男宅女，多一些活力活气，少一些手机游戏，多一些篮羽乒足，少一些网上购物，多一些文艺活动，少一些浮躁骄奢，多一些扶贫助困，依靠扎扎实实的实践，把自己的意志品质磨砺、素质能力练硬、身体健康保障。

5. 榜样，发挥模范作用，引领清新风气。学生党员和学生干

部应率先垂范，以身作则、自觉发挥学生骨干的榜样示范作用。

同学们，让我们一起行动起来吧，从自己做起，从身边做起，善用手机，摆脱对手机的依赖，让我们“告别手机控，拒做低头族”，抬起头来，放下手机，呼吸新鲜空气，积极面对学习，微笑与人交往，体验美好大学生活。

XXX

20xx年x月x日

放下手机班会总结篇九

随着社会的进步，移动网络的发展，手机已深入到我们的生活当中。手机作为科技进步带给人类的新工具，本身并无利弊对错。同学们携带手机给我们带来便利的同时，其负面影响也不可忽视。如今“手机依赖症”的同学越来越多，很多人养成了“睡前最后一件事和醒来第一件事都在玩手机”的坏习惯。

移动网络技术的飞跃发展，确实方便我们通过手机快捷查询资料，但也让我们失去了思考的乐趣与思维能力的锻炼。不知何时，我们不再追随前辈思想的深度，而是热衷于网络上粗俗浅薄的段子。

自习课上，刷一刷微博，摇一摇微信，随便找个陌生人聊天来打发时间，殊不知身边同学老师们真情实意的关心，远比网上漂浮浅薄的友谊更真实、更有意义。昔日是“风声，雨声，读书声，声声入耳”，如今是“qq声，短信声，游戏声，声声不息”。此外，从健康角度讲，长时间连续使用手机，手机辐射会对脑部神经造成损害，引起头痛、记忆力减退和睡眠失调，减少玩手机的时间有利无害。从礼貌上讲，上课不玩手机，安静听课也是对老师最起码的尊重。

亲爱的同学们，我们是充满朝气的一代，我们是不断向上的一代。学校是我们汲取知识的殿堂，是我们扬帆起航的地方。学校为提高同学们的听课效率，已明确提出不许将手机带入课堂，旨在督促大家认真学习，纯净课堂。为了我们的理想大学，为了我们的未来，请大家行动起来，从今天做起，从自我做起，合理使用手机，认真学习，不断提升自己的专业素养和综合能力。

在此我们向广大同学发出如下倡议：

- 1、请不要将手机带到教学区域；
- 2、请在餐厅、宿舍等公共场所将手机调至震动并避免使用手机；
- 3、请在晚上10点以后不要使用手机；
- 4、其他时间合理使用手机，不玩游戏，不浏览无用信息。