

2023年运动的损伤与预防论文(模板6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

给母校的建议书篇一

尊敬的校长：

您好！

作为一名即将毕业的学生，我觉得有必要给学校提出合理而有利的建议，这也算是我送给亲爱的母校的一份礼物吧！

通过我对学校的观察，发现我们的校园有一个不足之处，那就是图书馆太小了。因此，我想让学校重新开设一个图书馆，满足同学们的求知欲，有了图书馆，同学们就像是有了一个“取之不尽、用之不竭”的知识宝库呀！

另外，我发现学校的操场也应作进一步的改进。比如：把操场的跑道换成塑胶跑道，因为同学们一跑现在的跑道便会变得尘土飞扬，对身体没有好处。

大家都知道，英语已成为全世界使用最广泛的一种语言。所以我觉得学校应增加英语课，使同学们能够对英语有一定的熟悉，为将来学习英语打下一个良好的基础。

以上就是我对母校提的建议，希望校长能够在经济允许和力所能及的情况下采纳。

此致

敬礼！

建议人□xxx

日期□xxx年xx月xx日

给母校的建议书篇二

尊敬的校长：

我在这里度过了两年快乐的时光，在这段时光里，老师无微不至的关怀，孜孜不倦的教诲，同学热心的帮助，真心的鼓励，已定格成我心头一道永恒的风景，我由衷的感谢他们，但我更感激您呕心沥血工作，为我们创造了良好的学习空间。但为了让学校更好地发展，我觉得还是应该向您提一些建议，譬如：环境、学习场所、娱乐场所等。

现说说环境吧！学校里的花草树木太“孤独”了。这样的环境不甚优美，空气不甚新鲜。我建议学校开展植树活动，让同学们参与这个活动，既锻炼了能力，又绿化了环境，一举两得。那样的话，学校一定会成为繁华似锦、绿树成荫的大花园。同学们在这里将玩得更开心，学习更愉快。

校长，书是人的精神粮食、我们进步的阶梯，而学校图书馆是书的海洋，但开发的时间并不多，难道就让书在这里“虚度年华”吗？难道“万册图书馆”只是徒有虚名吗？请您不要“禁锢”书了，让大家一起来分享吧！此外，我还希望学校能建立一个科技馆，让那些爱科学的同学一显身手，也让同学们提高对科学的'兴趣。

希望您能在百忙之中看看我的信，如果您认为我的建议合理，我真的希望您能采纳，那同学们一定会更感激您的，直荀学校也一定会更美，学生一定会学习、生活更开心，直荀的人才会更多。

—
20__年__月__日

给母校的建议书篇三

尊敬的各位领导：

您好！

我是一名六年级的学生，再过不久，我就要离开学校了。在我们即将毕业之际，我想给母校提几点建议。

现在，我们学校的校园已经很美了，操场硬化了，周围栽上了绿树，种上了花，到了夏天，我们的校园就是名副其实的花园学校了，成了“绿色学校”。

但是，在这样美丽的校园里，却有一些不和谐的音符出现，影响了校园的美。有的学生的行为举止并不“绿色”。有的随地吐痰，有的乱扔纸屑，有的出口成“脏”，有的满校园里追跑打闹……这些行为的出现，说明我校的学生并没有讲文明。我记得在前几周的班会上，老师就说过不要把垃圾到处扔，但有的同学仍然我行我素，这说明同学的思想素质急需提高。

为了让我们的学校真正成为“绿色学校”，我有以下几点建议：

一、加强对学生的思想品德教育，充分利用思想品德课、班会、周会和少先队的活动。在这些活动中对全体学生进行教育，是使同学们认识到学校的风采形象需要我们要每个人来维护，增强集体荣誉感和使命感，自觉地抵制那些不正确的思想和行为。

二、组织学生学习《小学生守则》、《小学生日常行为规范》。通过学习，明确自己该做什么，不该做什么，明辨是非，并依据这些来规范自己的行为。

三、在全体学生中开展“我为校园添光彩”的活动，号召全体学生从自身做起，从点滴小事做起，为学校争取荣誉。

我相信，学习网在我们的共同努力下，我们的学校会变得更加美丽！

此致：

敬礼！

建议人：

20xx年xx月xx日

给母校的建议书篇四

尊敬的`校长：

我在这里度过了两年快乐的时光，在这段时光里，老师无微不至的关怀，孜孜不倦的教诲，同学热心的帮助，真心的鼓励，已定格成我心头一道永恒的风景，我由衷的感谢他们，但我更感激您呕心沥血工作，为我们创造了良好的学习空间。但为了让学校更好地发展，我觉得还是应该向您提一些建议，譬如：环境、学习场所、娱乐场所等。

现说说环境吧！学校里的花草树木太“孤独”了。这样的环境不甚优美，空气不甚新鲜。我建议学校开展植树活动，让同学们参与这个活动，既锻炼了能力，又绿化了环境，一举两得。那样的话，学校一定会成为繁华似锦、绿树成荫的大花园。同学们在这里将玩得更开心，学习更愉快。

校长，书是人的精神粮食、我们进步的阶梯，而学校图书馆是书的海洋，但开发的时间并不多，难道就让书在这里“虚度年华”吗？难道“万册图书馆”只是徒有虚名吗？请您不要“禁锢”书了，让大家一起来分享吧！此外，我还希望学校能建立一个科技馆，让那些爱科学的同学一显身手，也让同学们提高对科学的兴趣。

希望您能在百忙之中看看我的信，如果您认为我的建议合理，我真的希望您能采纳，那同学们一定会更感激您的，直荀学校也一定会更美，学生一定会学习、生活更开心，直荀的人才会更多。

XXX

20xx年xx月xx日

给母校的建议书篇五

尊敬的马校长：

您好！

我是六年级二班的'小斌。我在母校已经上了快六年学了，这里给我留下了十分美好的印象。我非常热爱我的母校，是母校把我从一个什么也不懂的小孩，即将培养成一个合格的小学毕业生。我非常感激我的老师和同学，是他们给了我无私的帮助和关怀，使我学到了好多的知识，学会了怎样做人。在我们即将离开母校，进入新的中学之前，除了要表达我对母校和老师的感激之外，我还想从关心母校的发展出发，给您提一些建议：

（一）开放图书馆，增加图书，给同学们多提供一些课外阅读的条件和机会。因为惟有阅读，才能开阔同学们的视野；惟有阅读，才能使同学们学到课本上学不到的东西。图书馆

应该成为同学们的第二课堂。

（二）每周给同学们多安排一到两节计算机课。现在是信息时代，应该让同学们尽快掌握电脑知识，让同学们学会上网、查资料，通过网络，同学们还可以了解到更多的知识。这就等于给同学们插上了接触社会、学习更多知识的翅膀。

（三）课外时间，经常打开教室里的电视机，让同学们听听新闻，了解国家和世界大事；听听音乐和歌曲，让同学们能在放松心情的同时，多一些审美的情趣。不要老像现在，课间休息时，电视机在睡大觉，同学们乱吵闹。

（四）课间开放大操场。让同学们在里面玩一玩，跑一跑；多增加几付篮球架，让同学们打打篮球，锻炼身体。不然同学们课间活动场地太小，经常不活动，体育课都很难过关。如果因为有同学在操场玩时谁碰了谁，这也是很正常的。不能由此而因噎废食，长期关闭大操场。

（五）把学校门口的小商、小贩都迁走。可以说，我们学校90%的同学，都爱在校门口买一些小吃和玩具，还把小吃包装和玩具袋子随便扔，吃完小吃后回家闹肚子。这样不但影响到同学们的健康，而且也破坏了学校周边的环境。希望学校能管管这件事。

（六）给每个年级，每隔一短时间安排一次课外活动，让同学们真正接近自然，放松身心，寓教于乐，健康成长。尤其是对于低年级同学，我认为是非常必要的。

尊敬的马校长，以上几条建议，是我在即将离开母校时想对您说的话，这是发自内心的。如果有不妥的地方，请您多多包涵；如果友好的建议，希望您能够采纳。

建议人□xxx

XXXX年XX月XX日

给母校的建议书篇六

母校是很多学生启迪智慧的地方，提出好的建议是为了母校将来会更好，建议书单位或集体向有关单位或上级机关和领导，就某项工作提出某种建议时使用的一种常用书信。下面是小编给大家带来的给母校的建议书，欢迎大家阅读参考，一起来看看吧！

尊敬的王校长：

您好！我在母校时您和老师曾给过我无微不至的关怀。我在学校中学到了许许多多知识和老师们教给了我许许多多做人的道理。在此我向你们表示无限的感激。

现在母校依然是环境幽雅、设备齐全。但美中不足的是也存在几个缺点。现在我在此提出，如果您觉得不对那就算了，如果您觉的对那就改正。

一、我觉得学校应该多去秋游、春游等。虽然我们六年级的学习任务增加了压力也加重了，但是我们整天都上三科主课上的头昏脑涨上课也自然会不认真，所以我希望多去外面放松。

二、我希望您建议老师不要在上课时讲粗话，应像个为人师表的样子。

三、我希望您建议老师在上课时要给学生多留些面子，因为我们都是快要小学毕业的学生了。

四、我希望您建议老师不要学生犯了一点错就打电话给学生的家长。

以上的四点就是我对您等建议。最后我祝愿我们的母校越办越好，越办越红火。为祖国培养出给多的栋梁之材。

此致

敬礼！

敬爱的校长：

您好！我是六4班的张玉昊。在六年的学习、生活中，学校、老师给了我们无微不至的关怀和教育，使我们从一个不懂事的小孩成长为一名合格的小学毕业生。如今，我们就要离开学校了，离开那里的一切。我真有点舍不得。

您提几点建议：

一、加强学生素质教育，使他们自学保护校园环境。

二、让同学们不光自己爱护环境，也要劝说四周的同学爱护环境。

三、加大监督力度，在每班安排一名卫生监督员，搞好卫生监督，使同学们不乱扔果皮、纸屑。

敬爱的校长，为了让我们更好的成长、生活，请您接受我提的建议！

张玉昊

202x年5月15日

敬爱的校长：

您好！

我是六(1)班的一名学生。在六年的学习、生活中，学校、老师给了我们无微不至的关怀和教育，使我们从一个不懂事的小孩成长为一名合格的小学毕业生。现在，我们的学校发展得很好，电脑室、语音室应有尽有，成为了设施完备的学校，老师也是经过精挑细选才进来的，所以，大家在这里学习得也很轻松、愉快。但是，作为学校和老师，工作都不会十全十美的。在此我给学校提出如下建议：

1. 多派一些人手管理楼梯口，特别是在升旗、做操上下楼时，维持秩序，不让楼道拥挤、造成堵塞。如果可以的话，把大家上下楼的时间错开，让楼上的先下，下完以后，楼下的再走。这样，楼道就会宽松许多，不容易发生意外事故。
2. 在围墙内，还可以多种花草，多栽树，让我们的校园变得更美，像个大花园一样。
3. 有的同学把小食品带到学校里吃，只要离果皮箱远一点就扔在地上，很不文明。建议多设几处小一点的垃圾桶，方便同学们扔脏物。不过最好还是不允许同学们带零食到学校来吃。
4. 将图书馆开放的次数增加，想借书的同学凭“借书卡”来登记借书，在图书馆里可增派几名管理员，检查监督读书情况，还可以在同学们中调查一下大家喜欢哪种书，再去买一些回来，这样既开阔了我们的视野，又培养了我们爱书、护书及遵纪守法的意识，真是一举两得啊！
5. 在体育课上多开设一些课程，比如踢足球、打篮球、打乒乓球等，这样可以让我们多掌握一些技巧，再加上长期锻炼，我们的身体会更加好的。

敬爱的校长，为了让我们更好的成长、生活，请您接受我提的建议吧！

建议人：

x年x月x日

尊敬的校长：

您好！

在小学度过了六年的时间，作为一个快要毕业的学生，我要发自肺腑地说一声：“感谢您，我的母校！”出于对母校的热爱，也为了让学校更受学生和家长的欢迎，我想给学校提一些有益的“建议”，这也算是我送给母校的一份礼物。

我希望学校能重新开放图书馆。您一定比我们还清楚，书是一切智慧的源泉。有了书，学生就像有了一个取之不尽、用之不竭的知识宝库。有了图书馆，我们就能得到更多的精神财富。同时，长期的默读能使我们的阅读速度和能力快速提高，学习知识的欲望迅速上涨。

前年，我校图书室因故改成多功能厅，图书被搬进了一个小房子。从此，它对我们就再也没开过门。如今，我建议重新开放它。为了不让校长为难，我特意设计了一个方案。

首先，将小房子打扫、清理一下，安置几张大桌子和几根板凳，改为新的小图书馆。

其次，可以专门制作一些“学校图书会员证”，让喜欢读书的同学在后勤部门办证。一张会员证可使用一个学期，凭此证可在图书馆借书。应在开馆之前让学生们先办好证。同时多购买一些同学们喜爱的书籍。然后将一些“自习课”改为“图书阅览课”，还可利用每星期一、二、四、五的托管课，将其中的一节变为读书课。这样，同学们就有了充足的看书时间。

第三，图书馆中安排一位老师，来负责借还图书并维持室内秩序，保证同学们能更好地阅览。没办证的同学，可以由任课老师或班干部带领，借书到教室阅读。

以上就是我设计的小方案，期望校长能够在学校经济允许的情况下采纳。

此致

敬礼！

学生

20__年3月20日

敬的陈校长：

我是五(2)班的一名学生，今年将要小学毕业了。我真的舍不得离开母校，离开辛勤培育我五年的老师们。为了母校的明天更美好，我想向陈校长提几个建议，希望您能采纳。

1、现在实行新课程改革，老师的教学方法改变了，十分重视课内知识和课外实践的结合。特别是语文，增加了对课外阅读量的要求。同学们都喜欢看课外书，可学校的图书室经常锁着，里面的藏书都在睡大觉，我们想看却没有合适的课外书看。我建议图书室定期对学生开放，按年级借阅。再腾出两间空房子作为阅览室，放些课桌、板凳。如果老师没有时间，可以让少先队大队部派值勤同学担任图书管理员。

2、许多同学家离学校比较远，骑车上学。可学校没有车棚，同学们的车子就胡乱停放，很不美观，有的停在操场上、通道上，也有可能发生事故。我建议学校在操场旁边空地上搭建一个车棚，这样自行车就有地方存放了。再从高年级选一些负责任的同学专门排放自行车，一辆辆摆得整整齐齐，那

看起来多赏心悦目啊。

尊敬的校长

您好！

我是小学六年级二班的一名学生，我即将小学毕业，离开母校。回想起六年来的小学生活，我觉得我在学校里过的很开心，我要留下对母校的美好祝愿，也向母校提一个建议。

我希望学校的跑道，改成塑胶跑道。因为每回上体育课跑步的时候，操场上总会起很大的灰尘，而我们一吸入这些灰尘就会生病。而且每到夏天，天气很热，我们总是穿的短裤和短袖，跑步是不小心摔到话，就会摔伤。所以我建议您能够把我们学校的操场改为塑胶跑道。

我不知道我的建议不可行，如果有说错的地方，请多多包涵。

祝；

我们学校越办越好。

亲爱的校长：

您好！

从04年入学到现在，校园中的每一棵树都增添了六个年轮，每一株小草都换了六次面貌，我们也从母校中得到了太多太多，教育之恩无以回报，在即将跨出柯灵的今天，我们商量多次决定用这封建议书表达我们对母校的感激与关爱。

母校的景物在我们的眼里是那么的可爱，但也有几个不和谐的镜头让我们感到刺眼，比如我们发现好些班中的日光灯总是亮得不是时候。对于这个不文明现象我们小组进行了调查，

我们有的去总务处调查学校用电情况，发现学校平均一天用电420度，一个月用电12600度，每度电0.6元，一年共用去78006.24元。

有的采访家长，知道一盏日光灯一小时要用0.06度电，一个教室11盏灯，一小时共浪费0.6元钱。有的设计了调查问卷，在本校同学中做了调查，发现许多同学节约用电意识淡薄，有的还上网查找了一些信息，我们发现21世纪是个离开电就会寸步难行的时代，一旦电消失，我们的生活将面临瘫痪，而电力资源是十分有限的，所以上海世博会倡导低碳生活。因此我们认为节约用电是一种时尚，我们理应从小养成节电的好习惯，为了学校的发展也为了自身的生存。为了使节电的活动能在我们柯灵小学成为时尚，我们特向校长提四点建议：

- 1、学校每学期要设定节电月，黑板报、广播台、宣传窗要在当月大力宣传节电方法。
- 2、利用班队课开展节约用电我能行主题班会，或开展节电演讲比赛、节电论坛等活动。
- 3、要每月评出“节电小能手”、“节电示范班”等，鼓励全校师生为节电而努力。
- 4、向全校师生发出节电倡议，倡导老师和同学要节约用电，节约多少是多少，不然人类所犯下的罪还是需要人类自己来承担。

以上是我们雨后梦缘队通过多次讨论后得出的建议，希望校长能认真考虑，谢谢！

尊敬的各位领导：

您好！

我是一名六年级的学生，再过不久，我就要离开学校了。在我们即将毕业之际，我想给母校提几点建议。

现在，我们学校的校园已经很美了，操场硬化了，周围栽上了绿树，种上了花，到了夏天，我们的校园就是名副其实的花园学校了，成了“绿色学校”。

但是，在这样美丽的校园里，却有一些不和谐的音符出现，影响了校园的美。有的学生的行为举止并不“绿色”。有的随地吐痰，有的乱扔纸屑，有的出口成“脏”，有的满校园里追跑打闹……这些行为的出现，说明我校的学生并没有讲文明。我记得在前几周的班会上，老师就说过不要把垃圾到处扔，但有的同学仍然我行我素，这说明同学的思想素质急需提高。

为了让我们的学校真正成为“绿色学校”，我有以下几点建议：

一、加强对学生的思想品德教育，充分利用思想品德课、班会、周会和少先队的活动。在这些活动中对全体学生进行教育，是使同学们认识到学校的风采形象需要我们要每个人来维护，增强集体荣誉感和使命感，自觉地抵制那些不正确的思想和行为。

二、组织学生学习《小学生守则》、《小学生日常行为规范》。通过学习，明确自己该做什么，不该做什么，明辨是非，并依据这些来规范自己的行为。

三、在全体学生中开展“我为校园添光彩”的活动，号召全体学生从自身做起，从点滴小事做起，为学校争取荣誉。

我相信，在我们的共同努力下，我们的学校会变得更加美丽！

此致：

敬礼

给母校的建议书篇七

敬爱的陈校长：

你好！我是一名六年级的学生，六年的学习，使我受益匪浅，我由一个无知的孩童变成了一个有知识的少年。感谢您和学校老师的辛勤培育！在老师和家长的陶冶下。我成为了一个爱书之人，读书成了我最大的快乐。记得莎士比亚曾经说过：“书籍是全世界的营养品，生活中没有书籍，就好象鸟儿没有翅膀。”为了使更多的同学能够丰富课外知识，增强阅读能力，在我离开母校之际，我想向您提一个小小的建议；希望您能够多组织同学们读书、看报。一、图书室已经很长时间没有开放了。如果开放了。如果开放同学们就会少追跑打闹，多看书。二、图书室里很多书内容已十分陈旧，有些快变成“出土文物”了，希望学校以新换旧。三、希望学校可以为同学们开设一个“书迷俱乐部”，每周活动一次。大家可以互相推荐新书，好书，也可以为学校捐书，让全校同学看。以上是我对母校的建议，如果合适，望您采纳，使更多的和我一样的爱书之人享受读书带来的快乐！在这里，祝愿母校能越办越好，能培养出更好的对社会有用的人才来。

此到

敬礼！

20xx年8月31日