

少玩手机倡议书(大全5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

少玩手机倡议书篇一

同学们：

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！

XXX

20xx年x月x日

少玩手机倡议书篇二

亲爱的同学们：

我们处在中学这个特殊的人生阶段，对我们而言，使用手机危害极大，这是毫无疑问的，甚至手机成为“校园毒品”，在侵蚀着我们年轻而健康的心灵！下面列举中学生使用手机的十大危害，令人触目惊心。

- 1、利用手机在考试中作弊，将诚信抛之脑后，丧失了做人的底线。
- 2、课堂上手机铃声响起，破坏课堂秩序，没有了对老师与同学起码的尊重。
- 3、使用手机，容易在同学之间攀比成风，铺张浪费，从小养成了不正确的消费观念，会把自己将来的生活引入歧途。
- 4、利用手机谈情说爱，手机已成为早恋的帮凶，导致不务学业，荒废了自己的青春年华。
- 5、利用手机玩游戏，聊天，不分上课下课，家里学校，玩物丧志，精神萎靡不振，学习成绩一落千丈。手机上网，垃圾信息铺天盖地，可中学生心智尚未成熟，而且没有社会经验，很容易上当受骗或是陷入不良短信的泥沼无法自拔，最终走向堕落，毁了一生。

6、用手机到处招惹是非，侮辱他人，引发了一些不必要的矛盾和争执，甚至引发恶性的打斗事件。有的学生与同学发生口角，本来事件并不大，可手机在手，就非要打电话找一下“能人”来平息，进而显示一下自己的“本事”，从而把事态闹大，无法收拾。结果害人害己。

7、手机存放非常不便，容易丢失或者被盗，从而诱发矛盾，导致同学间相互猜疑甚至打架，影响同学关系，影响正常学习、生活秩序。

8、手机辐射影响身体健康。使用手机时会产生电磁辐射，可中学生处在生长发育期间，过早长期使用手机，会产生头痛、头昏、乏力、失眠、脱发等症状，甚至可引起神经衰弱症状，危害到一生的健康。

9、为了炫耀自己，故意在人多的地方，或在上下云梯时，或在放学的路上边骑车边打手机，造成了极大的安全隐患。

10、不少中学生喜欢拿着手机偷拍，作为谈资笑料；甚至故意将恶搞的情景拍下来到处宣扬，在不知不觉中侵犯了他人的隐私权，对他人造成伤害，甚至触犯法律。

鉴于以上情况，校学生会特别发起呼吁，请同学们远离手机、拒绝手机，以不带手机进校园为荣，以带手机进校园为耻；各班团支部、班委会的学生会干部应率先示范，做出表率，坚决不携带手机进校园，并能经受同学监督。为了我们的身心健康，为了我们的学习发展，更是为了我们的美好未来，在校园内请大家自觉放弃使用手机。

此致

致敬！

倡议人□xxx

20xx年xx月xx日

少玩手机倡议书篇三

亲爱的同学们：

随着我国移动网络的飞速发展，智能手机已经成为人们不可或缺的多媒体工具，人们可以通过手机快捷查询资料、浏览网页、共享信息、交友购物等。但是，手机给我们带来便利和欢乐的同时，其负面影响也不可忽视：它让我们失去了思考的乐趣与思维能力的锻炼。曾几何时，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；课余饭后，不再热衷于文体活动，代之以刷刷微博，摇摇微信，扫扫二维码，随便找个网友打发时间。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”，智能手机俨然成了“电子鸦片”。特别在中学校园里，“低头一族”随处可见，“手机依赖症”的同学越来越多，他们往往不恋课本恋手机，课堂听讲不专心，不抽时间搞复习，智能手机成了他们唯一的“信仰”。课堂上玩手机，同时又是对老师辛勤劳动极不尊重的表现，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等。为了崇尚健康文明的学风，我们特向全体同学发出合理使用手机倡议书：

一、上课时间，不带手机。从今天起，做一个尊重知识、尊敬师长的人。

二、学习场所，关掉手机。从今天起，做一个专心学习、严于律己的人。

三、集体活动，慎玩手机。从今天起，做一个关心集体、团结友爱的人。

四、课余时间，少用手机。从今天起，做一个热爱文体、乐

于活动的人。

五、去伪存真，善用手机。从今天起，做一个文明上网、明辨是非的人。

六、勤俭节约，淡漠手机。从今天起，做一个艰苦朴素、摒弃虚荣的人。

七、同学之间，相互监督。从今天起，同学之间要互帮互助、共同提高。

让我们从今天做起，从自己做起，从身边点滴做起，正视手机对学习和健康的不良影响，不做“低头一族”和“蹭网一族”，彻底向智能手机说“不”！

XXX

时间□20xx年xx月xx日

少玩手机倡议书篇四

根据上级有关要求和成功学校的经验并结合我校实际情况，从本期起凡我校学生不要携带手机进入校园，这是因为：

有研究表明：学生在使用手机时，大脑中吸收的辐射比成年人要高出50%。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，达到85分贝就有可能损害听力。

多数家长反映，孩子用手机谈论学习的内容少，用于同学之间联系或发短信的多。

据报道，北京市一所中学曾做过一个调查：在学生发送接受的手机短信息中，70%是与正常学习和生活无关的信息，10%

以上是不健康短信息，部分学生甚至把相互转发“不健康”当作时尚。

每到课余时间或放学以后，一些学生就会围在一起，相互“切磋”手机的款式和功能。校园里的手机越来越多，档次也越来越高，对那些没有手机的学生很容易造成心理上的不平衡。在攀比之风的影响下，有些学生开始盲目追逐，因为手机更新换代十分迅速，外形，功能都日新月异，学生会炫耀自己的家境，父母地位。这样会让把父母当成靠山，不思进取。

学生购买手机的资金全部直接或间接来自于父母，另外，还有每月几十元到上百元不等的话费也需要家长掏腰包。以一年计算，家长花在孩子手机上的费用至少要500元。对于经济条件并不宽裕的家庭来说，给孩子买手机等于是给家长增添了新的负担。

用手机舞弊是公开的. 秘密了，而且一条信息可以发给好几个同学，作弊的范围很广。

手机是贵重物品，若有不良行为的学生会发生偷盗现象。在一些发达国家，学校的管理者比我们更早地遇到了这一问题，手机所带来的恶劣影响也更为突出，已经引发了中学生的犯罪，有手机的中学生也成为一些犯罪分子欺骗和抢劫的对象。

上课时有的同学手机未关机，突然来电话，影响全体同学听课。会给整个教室带来不愉快的情绪。

综上所述，为了祖国的未来，为了民族的希望，为了同学们的健康成长，我们热情倡议：在校期间不携带手机！

少玩手机倡议书篇五

亲爱的全国大学生朋友们：

当今时代，信息化和经济全球化相互促进，互联网已经成为我们共同的生活空间和精神家园。中国有6亿网民，其中近3亿是青少年。作为互联网的主要使用者，让我们学习、生活、工作、娱乐的网络空间，真正成为真实便捷的信息网、青年榜样的会客厅、向上向善的故事会、文明理性的舆论场，是时代赋予我们的青春使命。开展“网络文明进校园”主题教育活动，倡导文明健康的网络生活方式，培育崇德明礼的网络行为规范，提高校园网络文明素养，营造清朗的网络空间，意义重大，刻不容缓。

在此，我们向全国大学生朋友们发出倡议：

一、守好青春底线，做守法的好网民。“无规矩则无方圆，无秩序则无自由”，网络空间从不是“法外之地”，我们要同力共举，树立法治思维，恪守法律精神，守好法律底线，用实际行动为建设法治网络和法治国家贡献力量。

二、筑牢思想防火墙，做明辨的好网民。锤炼“火眼金睛”，保持清醒头脑，不盲目信谣、不肆意传谣、不恶意造谣，拒绝片面极端的思潮、别有用心的言论，在情理兼修、笃行践履中锻造理性思维，培养和践行社会主义核心价值观。

三、传播校园正能量，做文明的好网民。面对纷繁复杂的网络环境，我们不能做旁若无人的老好人、置若罔闻的局外人，要主动发声、勇敢担责，用青春的热情弘扬真善美，用青春的“侠气”涤荡假恶丑，让网络成为提振国家信心，凝聚民族信仰、维护社会和谐、促进青年健康成长的能量环。

全国大学生朋友们，互联网影响和塑造着我们，我们也影响和塑造着互联网。作为传播网络正能量的生力军，我们要用行动捍卫，国家的精神不被矮化，民族的共识不被丢弃，社会的道德不被遗忘。让我们肩负起青年的责任，从自身做起，从影响身边的人做起，用实际行动争做有高度安全意识、有文明网络素养、有守法行为习惯、有必备防护技能的校

园“四有”好网民！

XXX

时间□20xx年xx月xx日