

远离手机倡议书(大全8篇)

总结是对过去一段时间内的学习和工作进行概括和总结的一种方式。总结的写作要注重结构的完整性和逻辑的严密性，避免出现拖沓和跳跃的情况。小编为大家整理了一些优秀的总结范文，供大家学习和参考。

远离手机倡议书篇一

亲爱的同学们：

近年来，随着家庭经济条件的改善，随着智能手机、平板电脑的普及以及针对低龄人群开发软件的增长，这类以触摸屏为特征的电子产品逐渐成为许多孩子爱不释手的“玩伴”，让越来越多的低龄儿童成为“触屏一代”。但是，随之而来的视疲劳、视力下降和注意力不集中等弊端也正在威胁着我们身心的健康。

当手机、电脑从一种奢侈品变为人们日常生活中的普通工具的时候，它就像是一把锋利的双刃剑，在带给我们便利和喜悦的同时，也给我们的成长带来了许多隐患。

第一：使用手机、电脑对身体健康有不良的影响。小学生使用手机时，大脑中吸收的辐射比成年人高出50%，严重的危害了我们的智力发育和健康成长。

第二：更严重的是，有的同学利用手机、电脑玩游戏，聊天，不分白天黑夜，玩物丧志，精神萎靡不振，学习成绩一落千丈。

第三，根基国家权威教育机构“中小学生对家长不合理使用电子产品”的调查结果来看，家长不合理使用电子产品对孩子起到的是非常消极的示范作用，特别是在孩子进行学习活动时玩电子产品，不仅严重影响孩子的学习注意

力集中度，更严重的是会让孩子产生非常严重的不公平感，如果这种负面情绪长期积累，不但会降低孩子的学习兴趣，甚至会产生强烈的厌学情绪，进而影响孩子正确人格和人生观的形成。

为了保证我校学生的身心健康发展，在此我们向中心小学全体师生和家长发出以下倡议：

1、作为学生，以不玩手机、电脑为荣，拒绝手机、电脑打扰我们日常的学习生活。 2 班干部应以身作则、率先垂范、做出表率，并能经受同学监督、考验。

3、严格要求自己，从点滴做起。在周一至周四晚上，拒绝手机、电脑。周五至周日合理安排时间，劳逸结合。

4、家长同志们，请为了给孩子创造一个良好的学习氛围，请自觉合理使用电子产品，合理安排好自己和孩子的生活，陪着自己的孩子健康快乐成长。

同学们，文明是我们每个学生必备的素质，是我们身为新时代少年应该谨记的道德规范。让我们从今天做起，从自己做起，从身边点滴做起，在日常生活中杜绝使用手机、电脑等电子产品，让校园的文明之风从拒绝手机、电脑开始，我们行动起来，争做文明学生，共建文明校园！

我们的口号：远离手机，拒绝手机游戏从我做起，从现在做起！

远离手机倡议书篇二

亲爱的同学们：

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。公共课上，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，在上课时间已经在教学区关闭了无线网络，旨在督促大家认真学习，纯净课堂。为了我们的理想，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. 请上课时间关闭手机；
2. 请在图书馆、自习教室将手机调至震动并避免使用手机；
3. 请在晚上11点以后尽量不要使用手机；
4. 其他时间合理使用手机，少打游戏，少浏览无用信息。

亲爱的同学们，文明是大学生必备的素质，是身为新时代青年应该谨记的道德规范。让我们从今天做起，从身边点滴做起，从自己做起，合理使用手机，让文明之风、好学之风传遍我们美丽的校园！

倡议人：

20xx年xx月xx日

远离手机倡议书篇三

尊敬的学生家长：

随着科技的发展和人们生活水平的提高，手机作为人们日常生活中的普通工具也大量涌入校园。事实上，学生携带手机确实方便了与家长、同学间的联系，特别是智能手机的不断升级，给我们的生活带来了更多的便捷。然而，任何事物都有它的两面性。事实证明，在校园里，学生携带手机弊端越来越明显：

现在不少学生由于过度使用手机，情绪变得烦躁不安，抑郁寡欢。甚至很正常的手机没电、信号减弱等情况，也会造成他们的紧张和焦虑，这些都是“手机中毒综合症”的表现。

调查发现，配有手机的学生，大多数在课堂上有玩手机的习惯，学生自控能力差，严重影响了课堂纪律及听课质量。有些学生晚上长时间玩手机，白天精力不足，影响学习效率。有的学生甚至在网上直接搜索习题答案和作文范文，丧失了学习与思考的主动性，养成了依赖思想。

手机的过度使用加速了学生社会化，交际范围迅速扩大。有些学生利用手机不仅在校内随意结交朋友，还联系社会不良青年，给学生健康成长造成了严重影响，给学校的管理工作造成极大不便。

手机档次助长了学生间的攀比之风，形成了不好的校园风气。没有手机的学生更是找出若干理由，要求家长为之配备手机，给部分条件较差的'家庭增添了经济负担。

手机上网、微信聊天、网络游戏功能，以及不良网页、行骗短信等信息，让心智尚未成熟且无社会经验的学生，很容易上当受骗，或是陷入不良信息泥沼无法自拔，影响学生健康成长。个别学生还会因此而导致学业成绩严重下降。

一些学生在校园或回家路上边走路边低头玩手机，不注意道路、行人及车辆，极易对自身及他人造成安全事故。因手机丢失而造成学生之间猜疑、影响同学之间关系等事件也时有发生。

为了方便家长与学生的联系，家长纷纷给学生配备手机，对他们进行遥控管理，一定程度上替代了与孩子面对面沟通和交流的管理方式，导致家庭教育不到位，容易让学生养成不好的行为习惯。

学生使用手机已成为一种新的消费方式，极大地增加了家庭经济负担。更有甚者为了支付数额不低的手机通讯费用，将偷窃的手伸向身边的同学。

无数事例证明，中小学生学习手机弊远大于利。我国很多学校对学生在校期间携带使用手机都明文禁止，得到了学生、家长的一致认可和支持。“禁止学生使用手机，保证其集中精力用于学习和健康成长”的想法，已成为越来越多明智家长的共识。

孩子是家庭的希望，祖国的未来。为了加强学校的管理工作，促进孩子身心健康成长，营造师生共同的精神家园，从本学期起，严禁学生携带手机进校园，请家长做好对子女的教育引导，积极支持配合学校工作，切勿给子女配备手机，已经配备的，要及时收回，由家长保管，坚决不允许学生携带手

机进入校园。

我们诚挚的希望各位家长、各位同学给予支持与配合，远离手机，构建和谐，还校园一片纯净的天空，给自己留下一颗纯洁的心灵！

倡议人□xxx

20xx年xx月xx日

远离手机倡议书篇四

世界上最遥远的距离不是天涯海角，是我在你身边而你却低头玩手机。手机作为一种通讯工具，在提供快捷便利的同时，现在也给课堂学习带来了许多影响。课堂上，未尽的聊天、未完的游戏、小说，严重影响了同学们的听课效率和质量，此起彼伏的铃声也干扰了正常的课堂教学秩序，严重破坏了学风。

为建设良好的学风，我们真诚的向全体同学发起——“远离手机，回归课堂”倡议

请同学们上课前上交手机，统一负责保管，课后及时还回。

你一个简单行为可以塑造自己的一堂课，你高效的一堂课可以换回一天的收获，你一天的`收获可以完成日月的积淀，日月的积淀可以累聚饱满的知识，等到知识的幼苗茁壮成参天大树时，成功就在此起航！

加入进来吧！我们需要你的参与！

倡议人□xxx

时间□xxxx年xx月xx日

远离手机倡议书篇五

同学们：

随着社会的发展，手机走进我们生活的各个角落，功能从打电话发信息到融合互联网，发生了日新月异的变化。

一部手机，饿了足不出户可以点外卖，购物可以无现金支付，外出可以网上订车票机票，可以看电影，可以玩游戏……一部手机可以把衣食住行全部搞定。手机，确实给我们的生活带来了诸多的方便。

在手机给我们带来方便的同时，也带了许多'困扰。有人在手机的辅助下工作得心应手，成就了成功。有人在手机的主流中沉迷游戏不能自拔，由于长时间久坐低着头对身体造成不可逆转的伤害，负能量的东西让人玩物丧志，走向了犯罪。

同学们，我们是学习的年龄，我们要把经历放在学习上。放下手机，刻不容缓。放下手机不仅是一句口号，而是一种态度。为此，我要向大家发出倡议：

- 1、放下手机，把精力用在学习上。
- 2、建造“养机场”，把手机放在养机场，制定“养机场”公约并严格执行。
- 3、看到身边沉迷于手机行为，及时劝说并制止。

一份倡议，一个承诺，一种责任，一份义务。同学们，让我们从此刻起，拒绝手机，好好学习！

倡议人□xxx

20xx年xx月xx日

远离手机倡议书篇六

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一情，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问，坚持自律和他律相结合，营造积极、友好、和一谐的宿舍氛围。

远离手机倡议书篇七

尊敬的家长们、同学们：

近年来，随着家庭经济条件的改善，随着智能手机、平板电脑的普及以及针对低龄人群开发软件的增长，这类以触摸屏为特征的电子产品逐渐成为许多孩子爱不释手的“玩伴”，

让越来越多的低龄儿童成为“触屏一代”。

但是，随之而来的视疲劳、视力下降和注意力不集中等弊端也正在威胁着孩子们身心的健康。它就像是一把锋利的双刃剑，在带给我们便利和喜悦的同时，也给孩子的成长带来了许多隐患：

一、使用手机、电脑对身体健康有不良的影响。小学生使用手机、电脑时，大脑中吸收的辐射比成年人高出50%，严重地危害了孩子的智力发育和健康成长。

二、使用手机、电脑会占用大量学习和生活时间。有的孩子自制力较差，容易沉迷于手机游戏，不分白天黑夜，玩物丧志，精神萎靡不振，学习成绩一落千丈。

三、根据国家权威教育机构调查结果显示：不合理使用电子产品会对孩子起到非常消极的示范作用，特别是在孩子学习时玩电子产品，这样做不仅会分散孩子的注意力，影响学习效率，也会让孩子产生不公平感。如果这种负面情绪长期积累，不仅会影响孩子的学习兴趣，更会产生强烈的厌学情绪，进而对孩子的未来产生消极影响。

为了保护学生身心健康，进一步规范小学生在校使用手机行为，优化育人环境，提高小学生抵御不良信息侵蚀的能力，防止沉迷网络和游戏，促进小学生身心健康发展，在全校形成昂扬向上的校风，我校德育处特别开展本次“小学生合理使用手机”倡议活动，并向全体师生发起正确使用手机倡议：

1、认真落实《关于加强中小學生手机管理工作的通知》精神，学生原则上不得携带手机、电话手表、平板电脑、游戏机等电子产品进入校园。

2、让孩子远离手机，拒绝游戏！同时，也希望家长们真正起到监管作用。

3、给孩子创造一个良好的学习氛围，自觉合理使用电子产品，合理安排好自己和孩子的生活，陪着自己的孩子健康快乐成长。家校协同，共同引导孩子远离手机，绿色上网。

身心健康是最好的“成长礼物”，家校共同做好“加强对孩子手机使用的管理”这项工作，不仅有助于孩子的身心健康发展，学业水平提高，还有利于增进亲子关系，共享健康与快乐。

倡议人□xxx

20xx年xx月xx日

远离手机倡议书篇八

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响。

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。

倡议人□xxx

时间□xxxx年xx月xx日