

# 适当使用手机的倡议书 合理使用手机的倡议书(优质8篇)

励志者深知，只有不断进取，才能战胜自我，完成更大的成就。总结中应该提及遇到的困难和解决的方法，以及所获得的收获和教训。这些励志的故事告诉我们，只有付出努力，才能收获成功。

## 适当使用手机的倡议书篇一

亲爱的老师和同学们：

最近，我校同学渐渐开始因为玩手机而疏忽了学业，做作业不认真或不思考，走路玩手机而造成很大的安全隐患。手机仿佛有一种吸引力，只要打开手机，各种各样的信息就如海洋般席卷而来，让人难以自拔，产生十分严重的依赖性，手机中的一小窗景物，让人忽视了安全。以至于有些同龄的“低头族”，即便老师、校领导三番五次地提醒同学不要带手机到教室，但他们“两耳不闻窗外事”，视若无睹，还公然在课堂上玩游戏，可谓“分秒必争”，老师讲什么完全当耳旁风，如“关公进曹营——身在曹营心在汉”，严重影响了学习成绩和效率。

有篇报道是这样的，一名青年在走路时低头刷手机，结果掉入湖中溺亡，低头族的危害可想而知。并且，做一个“低头族”有许多危害，比如，会使交通事故发生增高，也会影响颈椎发育，还会造成近视。所以我提出以下几点倡议：

- 1、不带手机入校，回家做作业时自觉关闭手机。
- 2、走路不玩手机，保证自己的安全，避免发生交通事故。
- 3、班干部以身作则，积极配合老师工作，不做“低头族”。

4、不要因为玩手机而“本末倒置”，我们必须以学习为主，以娱乐为辅。

5、同学之间应互相监督，督促对方不做“低头族”。

6、认识到“低头族”对学业的不良影响，呼吁身边人不做“低头族”。

7、让家长和老师监督，合理管理玩手机的时间。

同学们，青春需要奋斗，不要虚度光阴，不做“低头族”，我们应该从现在做起，保护视力，也保护生命安全。

倡议人：

日期：

## 适当使用手机的倡议书篇二

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！

## 适当使用手机的倡议书篇三

亲爱的同学们：

“低头族”、“手机控”是大家的共同标签，微信聊天、便

捷支付是校园潮人的共同爱好。手机上网在丰富大学课余生活、增添乐趣的同时，也侵占了校园课堂。讲台上老师严肃认真、滔滔不绝，课桌上个别同学自由散漫、低头不语，“短信声、企鹅声、游戏声，声声不息”，不仅干扰到正常的课堂教学秩序，而且严重影响到课堂学习质量，破坏了班风和学风。

为促进学风建设、营造积极向上的学习氛围，进一步贯彻落实学院本学期“励志成才践行梦想”学生主题教育，充分发挥学生的主体作用，学院学生会身体力行并郑重向全院同学发出以下倡议：

一、放下手机，宁静致远。课堂学习自觉关闭手机或调成静音，把宁静还给课堂。严格遵守学校和学院的各项规章制度，不旷课、不早退、不迟到，不带食物进教室，课堂认真听讲，诚信考试。

二、放开思维，主动学习。“学而不思则罔，思而不学则殆”。课堂上勤于思考、放开思维，加强与老师、同学交流学习心得。课后主动学习，深入阅览室、图书馆，广泛涉猎各种书籍，拓宽知识面，不断提高基础知识水平和专业能力。

三、放飞梦想，一以贯之。践行梦想唯有一步一个脚印，步步为营。注重一点一滴的积累，养成良好的生活、学习习惯并坚持于四年大学生活之中。

四、党员带头，争先创优。学生党员、入党积极分子和学生干部以身作则、做出表率，带头上课关闭手机或者不使用手机，自觉接受老师和同学的监督，自觉维护优良学风。

同学们，面对明天的挑战和机遇，我们应该自信、自强，从每一天每一堂课的认真学习做起，让我们一起放下手机、放开思维，放飞梦想！

倡议人□xxx

日期□20xx年x月x日

## 适当使用手机的倡议书篇四

尊敬的家长、亲爱的同学：

我们不否认手机等移动通讯工具给予我们带来通讯上的方便，同时更应该看到它给我们高中学生造成的不利影响：

- 1、短信聊天，影响休息，贻误学业。据学校宿管部反映：部分学生在寝室里用手机聊天、上网、打游戏、看小说、浏览图片甚至看一些不该中学生看的内容直到深夜一两点，既消磨意志，又影响休息。
- 2、不良信息，玷污心灵。据了解，我校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%以上是黄色短信、图片。
- 3、使用手机会妨碍学校的教育教学秩序。多数同学在课堂上会不自觉地翻看手机，更有甚者，不听老师警告，公然在课堂上玩手机，甚至与老师发生冲突。
- 4、手机为考试作弊提供了条件。用手机舞弊已是普遍现象，学生在考试中因利用手机作弊而被处罚的例子数不胜数。
- 5、增加父母额外经济负担。在学校进行的抽样调查显示，学生购买手机的资金均来自于父母。另外，每月几十元到上百元不等的话费也给家长增添了不少的负担。
- 6、过度使用手机危害健康。许多同学在熄灯后仍继续玩手机，严重影响视力，而且手机辐射还会引起神经衰弱、记忆力丧失、失眠、精神不振等症状，伤害人体健康。

中学阶段是学生成长，学会自控，学会对未来人生规划的时期。鉴于此，学校向家长和学生郑重发出倡议：拒绝手机进校园，争做文明学生，共同创建一个文明和谐的校园。那么，禁止使用手机，学生怎样与家长联系呢？要和孩子取得联系，可以拨打班主任电话、发短信或使用公用电话联系。

为了给孩子创造一个良好的学习和成长环境，希望家长能与学校共同努力！

## 适当使用手机的倡议书篇五

亲爱的同学们：

今天我们倡议的主题是：遵守学校规章制度，不把手机带进校园。

高中阶段是一个人一生中接受教育、培养意志、锻造品格、奠定未来的重要阶段。但是我们遗憾地看到，手机在校园中的出现给我们成长带来了的许多隐患。首先，使用手机对身体健康有不良影响。中学生在用手机时，大脑中吸收的辐射比成年人要高出5%。其次，很多同学在校园内使用手机、互发信息的现象，已经严重干扰到正常的教育教学和课堂秩序，严重影响到了同学们专心学习和成绩的提高。再次，很多同学使用手机是为了与人攀比或赶时髦，让我们想想看，因为我们的虚荣而使父母增加一笔额外的负担，手机——我们还能够用的安心吗！

或许有些同学会说：没有手机无法于家长联系。下面我向为大家介绍几种在校期间与家长联系的方法。

- 1、使用校园ic卡拨打公用电话。
- 2、若遇紧急情况，可以向班主任借用手机与家长取得联系。

3、如果班主任不在，可以到学生指导部请示使用外线固定电话与家长联系。

鉴于以上情况，为了进一步净化校园环境，营造良好校风学风，校团委、学生会特向全校学生提出以下倡议：

1、作为中学生，不携带手机进入校园，以不携带手机为荣，不互相攀比为荣。

2、各班班干部、团干部、三好学生应率先示范、以身作则，做出表率，坚决不携带手机进校园。并能经受同学监督、考验。

3、不向父母提过分要求，不以各种理由索要手机，加重父母经济负担。

同学们，不要因为在校使用手机而影响他人，扰乱学校的秩序。顾及他人是一种文明修养的象征，你将获得他人默默的尊重。让我们携起手来，拒绝手机进入校园；让我们行动起来，争做文明学生，共建文明校园！

倡议人□xxx

20xx年xx月xx日

## 适当使用手机的倡议书篇六

亲爱的各位同学，全体共青团员：

随着社会的发展，手机已成为人们日常生活主要的通讯工具之一。但是，由于手机功能的拓展以及未成年人的自控能力相对较弱，手机在带给我们通讯便利的同时，严重影响了在校学生身心健康和正常的学习、生活。

一、手机严重影响学生身心健康发展。青少年的免疫系统比成人的要脆弱，更容易受手机辐射的影响。科学家研究发现，未成年人所吸收的辐射比成年人要高出50%。手机辐射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等，而频繁玩手机游戏还会严重影响视力。有的同学还通过手机互传一些内容不健康的短信，谈情说爱等等，这些都严重影响了我们学生身心的健康成长。

二、手机严重影响学生的学习和生活。多数带手机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，上课、自习甚至就寝后都抵制不住手机的诱惑，还有的同学利用手机长时间与人聊天、看电子小说、玩游戏等。这样既影响了正常的教学秩序，也严重影响了自己和其他同学的学习、生活。

三、手机引发学生之间的矛盾冲突。有些学生用手机进行偷拍，侵犯别人的隐私；还有的学生手机不见了，私下找自己怀疑的对象交涉、索赔，最终导致矛盾纠纷；还有的利用手机与社会上的闲杂人员频繁联系，在校内或校外违纪违规。

四、使用手机存在极大安全隐患。校园内大量的手机充电极大地加重了电器设备的负荷，极易发生漏电、短路等情况，引起火灾，后果不堪设想。

大量事实证明，包括我们中学生在内的未成年人使用手机弊远多于利。现在许多发达国家如德国、英国等已立法禁止中学生使用手机。我国很多著名中学，如上海外国语大学附中、深圳外国语学校、湖北黄冈中学、长沙四大名校等，都明令禁止学生在校期间携带使用手机、mp3、mp4、游戏机、掌上电脑等，并得到了学生、家长的认可和支持。

为加强校园管理，促进同学们身心健康成长，校团委向全校学生、全体共青团员发出以下倡议：



1、密切配合学生处、班主任将学校党委、校长室关于学生在校园内禁用手机的号召进行到底。

带进校园的主动交给班主任保存。

3、学校团委、学生会干部及各班班团干部率先垂范，以身作则，不带手机进校园，不在校园内使用手机。

亲爱的各位同学，全体共青团员，让我们热烈响应学校党委、校长室的号召，积极行动起来，把手机留在家里，把理想带进校园，为营造和谐温馨的校园而努力！

倡议人□xxx

时间□xxxx年xx月xx日

## 适当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。

4、养成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。不沉迷于手机聊天，不沉迷于手机电子书等，坚决抵制不良信息。严格要求自己，并对宿舍中迷恋手机的同学进行劝阻，宿舍同学互相带动，共同提高。

5、党员和学生干部要发挥模范带头作用，树立标杆形象。同学们，为了自己的理想，为了我们身上所肩负的责任，正确合理的使用我们的手机，让它为我所用，促进我们的学习和成长。

倡议人□xxx

时间□xxxx年xx月xx日

## 适当使用手机的倡议书篇八

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。

倡议人：

日期：