# 2025年放下手机倡议书(大全10篇)

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2025-02-11

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。放下手机倡议书篇一各位同学：当手机、mp3从一种奢侈品变为人们日常生活中的普通工...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**放下手机倡议书篇一**

各位同学：

当手机、mp3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，在带给我们便利与喜悦的同时，也给中学生带来了成长中的许多隐患。

首先，研究表明，手机信号会对人体产生一定的辐射影响，青少年正处于生长发育阶段且免疫系统脆弱，我们尚在发育的大脑更容易受到手机辐射的侵袭和损害；而长期使用mp3有可能使人一夜耳聋，提前\"失聪\"。

其次，未成年人中手机、mp3的盛行，容易使学生滋生\"讲排场、好攀比、炫耀自我\"的不良习气，严重阻碍未成年人思想道德教育。再次，中学生自制力低，手机、mp3的使用容易影响其求学的专注。有的在课堂上发短信、上网、看小说，挂着耳麦听课，更是影响其听课质量，干扰课堂教学秩序。

此外，手机短信中所含的不少趣味低级的垃圾信息，容易污染我们的心灵；手机还往往是一些青少年进行盗窃和暴力活动的联络工具。基于以上原因，学校倡议同学们暂时远离手机、mp3，严格遵守校规，自觉抵御不良风气的侵袭，坚决不带手机、mp3等类似工具进入校园，决不让手机问题成为自己成长道路上的绊脚石。在日常学习和生活中，时刻提醒自己，保持艰苦朴素、努力奋斗的作风，为罗二中校风、学风建设尽到个人应尽的责任。

倡议人：xxx。

时间：xxxx年xx月xx日。

**放下手机倡议书篇二**

亲爱的同学们：

学风是一个学校的立校之本，良好的学风可以激励同学们奋发向上，成为他们努力成长的强大精神力量，同时这也是学校提高育人质量的保证。我校大力倡导营造优良学风，整顿课堂秩序，努力为同学们营造良好的学习环境。但现在课堂上很多同学不认真听讲，却用手机低头看微博，微信，空间等社交软件，或者低头玩游戏，更有甚者还在课堂上看电影，电视剧等等。这些都严重的影响了课堂质量，破坏了良好的学风。

为了给同学们营造良好的学习风气，提高上课质量，在此，会计学院学生会就“无手机课堂”向广大同学发出以下倡议：

一、上课期间不带手机，带手机的同学将手机主动关机。

二、课堂上同学们互相监督，对在课堂上玩手机的同学进行劝说。

三、班委发挥带头作用，以身作则，创造良好学习氛围。

四、养成良好的使用手机的习惯，以正确的态度对待手机。

同学们，我们风华正茂，充满朝气，为何要让手机阻挡我们前进的步伐。为了我们的理想与未来，让我们为打造无手机课堂而努力，为共同营造优良学风，建设精神文明的现代化大学贡献一份力量!

倡议人：

日期：

**放下手机倡议书篇三**

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”！

倡议人：

时间：

**放下手机倡议书篇四**

同学们：

近年来，由于手机的普及，许多学生带手机进校园，在课堂上打电话、发短信、上网聊天，给成长、生活、学习带来的负面影响越来越严重。为了给学生创造更好的学习环境，彻底排除因手机带来的不良影响，近日，十四中学开展了\"中学生拒绝带手机进校园\"活动。

一、认真学习关于学生在校期间禁带手机的倡议书，从自身做起，不带手机进校园。

二、学校各年级组与每位学生签订《拒绝带手机进校园承诺书》，要求学生不向家长索要手机，承诺做到不带手机进校园，做到自我约束。

三、家校联手，双管齐下。部分家长出于对学生学习、生活和安全方面的关注考虑，给学生佩带了手机。为此，学校统一下发了《关于学生在校期间禁带手机的`倡议书》。让家长明白孩子带手机上学的弊端，从源头上减少学生拥有手机的机会。

四、各班将开展\"带手机上学的利与弊\"主题班会。通过辩论，学生明白带手机上学不仅给自己的学习带来危害，并且增加父母的经济负担，从而做到不带手机进校园。

五、为方便家长与学校的联系，学校采取以下措施：班主任经常使用校讯通和家长进行联系和沟通;学校每个年级都安装公用电话供学生使用。

为了给学生创造更好的学习环境，学校倡议学生在校园期间禁带手机，希望得到广大学生和家长的理解和大力支持。

倡议人：

时间：

**放下手机倡议书篇五**

亲爱的同学们：

伴随着智能手机的发展与普及，手机功能已从单纯的通讯工具逐渐向综合化平台方向发展。在大学校园里，智能手机在方便和丰富同学们业余生活的同时，也在不经意间走进了我们的课堂，这让大学课堂的`学风悄然间发生了变化。

为严肃课堂纪律，活跃课堂气氛，提高课堂效率，营造良好学风，院学生会向全院学生发出如下倡议：

消除课堂陋习，提高学习效率。上课前请将手机关机或调成静音并放进口袋，不在课堂上打电话、发短信、玩游戏，不打扰老师正常的上课秩序;上课时认真听讲，积极思考问题，踊跃参与课堂讨论，认真做好笔记，提高学习效率。

络、走出宿舍、走向操场”，多参加有益于身心健康的集体活动。

发挥榜样作用，营造新风正气。分团委、学生会成员、班团干部、学生。

党

员应率先垂范，以身作则，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;发挥学生骨干的榜样示范作用，积极配合老师的每一项教学活动，营造一个积极向上、健康阳光的课堂环境。

同学们，尊师重教、课堂自律、专心听讲这些都是作为一名大学生应该具备的基本素质，也是身为新时代青年应该谨记的道德行为规范。从现在起，让我们从“无手机课堂”做起，让良好的学风传遍校园的每个角落。

倡议人：xxx。

20xx年xx月xx。

**放下手机倡议书篇六**

亲爱的同学们：

科学技术日新月异，当手机从一种奢侈品变为人们日常生活中的普通工具的时候，已经越来越成为你我生活中的一部分，而手机的智能化也让手机这一原本只是通讯工具的载体变为娱乐消遣的工具。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烦恼。

如今的课堂已渐渐没有了琅琅的读书声，消失了笔尖摩挲纸面的沙沙声，不见了师生互动的讨论声。取而代之的是电话铃声、短信、微博、微信、qq、手机游戏等……让我们的精神倦怠，心里牵挂，沉迷其中。此起彼伏的声音让我们神游四海，心不在焉;让上课认真听讲的同学备受干扰，无法聚精会神;让辛勤授课的老师深受影响，让丰富的课堂内容悄然消逝。

为进一步净化校园课堂环境，校团委特向全体同学发出以下倡议：

一、上课前请自觉关闭手机或将手机调为静音。专心致志听课，提高课堂学习效率，遵守课堂纪律，不影响他人学习，维持良好的课堂秩序。

二、课堂上，同学们应该相互监督，认真学习，紧随教师授课内容，提高自己的听课质量，活跃课堂气氛。让我们的课堂变成真正知识的海洋。

三、养成合理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、手机游戏等，坚决抵制不良信息的干扰和诱惑。同时对迷恋手机的同学进行劝阻，同学之间互相督促，共同提高。

四、校团委、校学生会、各系(分院)、各班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，带头上课关闭手机或者不使用手机，积极配合老师的教学活动。

同学们，我们正年轻，风华正茂，我们充满朝气，我们积极进取。为了自己的理想与未来，让我们行动起来，从我做起，从现在做起，让手机休息，让课堂回归。这样，我们才能在知识的海洋里中流击水、浪遏飞舟!

倡议人：xxx。

时间：xxxx年xx月xx日。

文档为doc格式。

**放下手机倡议书篇七**

各位家长、各位同学：

随着社会发展，家庭经济条件的变化，不少同学都配有手机。学生携带手机确实方便了与家长、同学间的联系，但手机在带给我们便利的同时，其负面影响不可忽视。

一、学生使用手机不利于身心健康发展。

青少年的免疫系统比成人要脆弱，更容易受手机辐射影响。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会使孩子视力下降。学生通过手机互发短信，其中很可能就包含了诸多不良信息。一些学生通过手机谈情说爱，过早的踏入了成人世界。

二、学生使用手机不利于学习和生活。

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，往往上课、自习时也在发短信聊天，还有的同学利用手机在晚上就寝时间长时间与人聊天、看电子小说、玩游戏，甚至还有一些格调低下的黄色信息等。这样既影响了正常的教学秩序，也影响了自己和其他同学的学习和休息，甚至还会导致学生人生价值观以及道德观的扭曲，使孩子无法健康成长。

三、手机为学生考试作弊提供了便利。

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、易形成学生在手机消费问题上的攀比心理。

学生购买手机的资金全部直接或间接来自于父母，而手机款式更新快，无论外形、功能、价钱都能成为比较的对象，容易让学生养成奢侈攀比之风，极不利于勤俭节约良好风气的培养和形成。

五、使用手机会妨碍学校的教育教学秩序。

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。无数的事例说明，中学生使用手机弊远大于利。现在许多发达国家如德国、英国等已经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、湖北黄冈中学等，对学生在校期间携带使用手机、游戏机、掌上电脑等都明文禁止，得到了学生、家长的认可和支持。“禁止中学生使用手机，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。

为加强校园管理，促进孩子身心健康成长，营造师生共同的精神家园，学校一向禁止学生带手机回校，为此，初二年级发出倡议：

学生不得以任何理由携带手机、mp3、mp4、游戏机等进入校园，一经发现，每一个教师及管理人员有责任、有义务没收并进行密封保管。若家长需联系学生可打电话于班主任联系。请家长做好对子女的教育引导，积极支持配合学校工作，切勿给孩子配备手机，已经配备的，要及时收回，由家长保管，坚决不允许带入学校。

学校诚挚的希望各位家长、各位同学给予支持与配合，还我们的校园一片纯净的天空，也给自己留下一片纯洁的心灵！

倡议人：

时间：

**放下手机倡议书篇八**

亲爱的同学们：

近年来，随着信息技术迅速发展，各种智能手机、平板电脑日益普及。而随着信息网络的覆盖，我们能随时随地的进行上网、聊天等各项网络活动。我们在享受网络带来的通讯便捷和休闲娱乐之余，不禁发现：手机已经占据了我们大学生大部分的时间。不论在课堂上，还是在课余时间，到处可见“低头族”。相当一部分同学已经对手机投入了过多精力，这不仅降低自身的学习效率，也对周围同学造成了不良影响，更阻碍了老师授课的进程。

作为一名政法人，为了促进同学们在课堂内外好好学习，扎实功课基础，营造浓郁的学习氛围。我们积极开展“政法人不做‘低头族’”活动，并向各位同学发出以下倡议：

一、交流。

不做“低头族”，需要同学们的自我监督和互相监督。自我监督从自身做起，每天制定一个计划，在必要的电话联系之外，看看最多能坚持多久不碰手机;每当自己刷新纪录的时候，可以给自己一点小奖励。同学、室友之间多搞点联谊活动，在谈笑风生中感受现实人生的美好。下课途中，出门在外，活动之中，停止手机浏览，让双眼放松，不让手机、电脑影响你跟同学之间的面对面交流沟通。

二、专注。

优良的学风是高校永恒的追求，更是青年学生学业有成的重要保证。让我们在上课时果断关机，聚精会神地听讲、如饥似渴地求知，既要学知识，更要学习“学知识”的思维和方法，为我们进一步的学习打下坚实的基础，坚守内心对学业的崇敬，抵制五光十色的诱-惑，营造一个良好的课堂环境，升级自身的“软件”。

三、文体公益。

身体是革命的本钱。同学们，让我们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;少一些电子游戏，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。在实践中锻炼自我，磨练自己的心理素质，强化自己的技能。把锻炼身体作为一种行为习惯和生活方式，提升自己的“硬件”。

亲爱的同学们，让我们一起行动起来吧，从我做起，从现在做起，从每一节课做起，让我们带着一颗求知、进取的心走进课堂，勿让手机干扰我们的思绪，还课堂以宁静，拒绝“低头族”，让手机休息一会儿吧!

共青团政治与法律学院总支部委员会。

政法学院团总支学生会。

xxxx/xx/xx。

**放下手机倡议书篇九**

亲爱的老师和同学们：

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。

公园路小学六(9)中队全体同学。

2025。

年12月16日

**放下手机倡议书篇十**

都教授?英雄联盟?天猫?如果你还在为这些整天忙忙碌碌，那你就真的out了。亲爱的小伙伴们，让我们快快告别大学校园之“宅”，放下手机，走下网络，走出宿舍，走向操场吧!“每天运动一小时，快乐学习每一天”，让我们在明媚的阳光下，跑跑步，打打球，跳跳舞，一起享受生命的健康和快乐!

阳春三月，春光明媚，阳光灿烂，这是一个充满希望与梦想的季节，也是我们挥洒青春、拥抱阳光的季节。青春因梦想而绚烂，生命因健康而充实，人生也必将因阳光而激情四射、青春飞扬。在此我们向全体同学发出如下倡议：

1.增强体育健身意识，树立“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的运动理念。

2.倡导积极健康生活方式，早睡早起，不熬夜，坚持锻炼。

3.合理安排利用手机、网络时间，锻炼自控能力，摆脱手机、网络对生活的束缚，放下手机，走下网络，走出宿舍，走向操场，做手机和网络的主人。

4.以班级、宿舍等为单位，主动参与活动、自主设计活动，倡导宿舍运动会、趣味运动会等活动形式，吸引更多的同学参加健康向上的体育锻炼活动。

5掌握科学锻炼方法，坚持适度锻炼、安全锻炼。坚持因人而异、循序渐进的锻炼方法，持之以恒。

6.尝试着参加体育活动，可以是从握乒乓球拍的姿势学起，可以是每天坚持围着操场跑几圈，可以是跳跳绳，总之，让体育健身活动成为一种生活方式，一种生活习惯，一种生活时尚。

来吧，朋友们!让我们行动起来，放下手机、走下网络、走出宿舍，走进操场!

来吧，朋友们!让我们活跃于操场、活跃于球场、活跃于校园;。

来吧，朋友们!让我们张扬个性、释放自我、强健体魄。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找