# 最新低头族倡议书(实用15篇)

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2024-04-20

*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。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。低头族倡议书篇一共青团员、青年学生...*

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。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**低头族倡议书篇一**

共青团员、青年学生们：

近年来，随着信息技术的发展，智能手机、个人电脑日益普及，我们在享受网络带来的通讯便捷和休闲娱乐之际，也不禁发现：人群中特别是广大青年中出现了大量随时随地聊qq、发微信、刷微博、玩游戏的手机低头族以及“鼠”不离手的网游大侠和淘宝淘到手抽筋的网购迷。

青年学生上课玩手机、宿舍玩电脑，吃饭玩手机、无聊上网吧等现象日趋严重，青春的大好年华在低头和指间慢慢流逝。而当我们在惋惜某17岁女生边玩手机边走路以致掉入深坑丧命的同时，“一事惊醒梦中人”，青年朋友们，我们还不应该好好反思这一切吗?为此，我委向全体青年发出如下倡议：

1.专注，打造“无手机”课堂。优良的学风是学校永恒的追求，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，聚精会神的听讲、如饥似渴的求知，既要学知识，更要学习“学知识”的思维和方法，努力成为自己专业领域的行家里手，坚守内心对学业的崇敬，抵制五光十色的诱惑，还课堂一方宁静。

2.交流，虚拟和现实理性划分。“世界上最遥远的距离不是生与死，而是我在你身边，你却在刷屏。”我们希望这句玩笑话不要成为现实。多与亲朋好友话话家常、聊聊心里话，和同学们多搞点联谊活动，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。我们要养成文明上网、理性读网、科学用网的习惯，绝不沉迷网络，被其奴役，使网络成为自己学习进步、健康成长的助推器。

3.阅读，冲向图书馆改变人生。网上快餐式的浏览永远代替不了阅读书籍对人的性情陶冶和成长进步的作用，这已是不争的事实。“腹有诗书气自华”，同学们在闲暇之时，应该大踏步的走进图书馆，多读书，爱上读书，爱上思考。想成为一个有魅力有气场的青年吗?那么，让我们从今天起抬起头来，放下鼠标，冲向图书馆，品味书香。

4.文体公益，健康幸福生活一辈子。同学们，让我们把脚步迈出去，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，依靠扎扎实实的实践，把自己的意志品质磨砺、素质能力练硬。青年是早上的太阳，我们要带头健体，“野蛮其体魄”，把参与体育、锻炼身体作为一种行为习惯和生活方式，日积、月累、岁进，储备好为祖国健康工作50年的“革命本钱”。

青年朋友们，让我们一起行动起来吧，从自己做起，从身边做起，善用手机、电脑，摆脱对手机、电脑的依赖;让我们“不当低头族，拒绝鼠标手”，抬起头来，关闭电脑，呼吸新鲜空气，聆听鸟儿歌唱，微笑与人交往，体验美好生活。

倡议人：

时间：x年xx月xx日

**低头族倡议书篇二**

亲爱的小伙伴们：

当下，手机的使用已占据了我们大学生大部分的时间，人群中特别是大学生中出现了大量的手机低头族。大学生上课玩手机，吃饭玩手机，睡前看手机等现象日趋严重，青春的大好年华在低头和指间慢慢流逝。为此，沈阳理工大学外国语学院团委、学生会联合向全校同学发出如下倡议：

1。专注，打造“无手机”课堂。优良的学风是高校永恒的追求，更是大学生学业有成的重要保证。让我们在上课时果断关机，聚精会神的听讲、如饥似渴的求知，坚守内心对学业的崇敬，抵制五光十色的诱惑，还课堂一方宁静。

2。交流，虚拟和现实理性划分。“世界上最遥远的距离不是生与死，而是我在你身边，你却在刷屏。”我们希望这句玩笑话不要成为现实。

3。阅读，走进图书馆改变人生。网上快餐式的浏览永远代替不了阅读书籍对人的性情陶冶和成长进步的作用，想成为一个有魅力有气场的大学生吗？那么，让我们从今天起抬起头来，放下手机，走进图书馆，品味书香。

4。文体公益，健康幸福生活一辈子。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，少一些手机游戏，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，依靠扎扎实实的实践，把自己的意志品质磨砺、素质能力练硬、身体健康保障。

5。榜样，发挥模范作用，引领清新风气。学生党员和学生干部应率先垂范，以身作则、自觉发挥学生骨干的榜样示范作用。

同学们，让我们一起行动起来吧，从自己做起，从身边做起，善用手机，摆脱对手机的依赖，让我们“告别手机控，拒做低头族”，抬起头来，放下手机，呼吸新鲜空气，积极面对学习，微笑与人交往，体验美好大学生活。

倡议人：xxx

时间：xxxx年xx月xx日

**低头族倡议书篇三**

亲爱的同学们：

手机已经成为我们日常生活里的必备品，在带给我们便利和娱乐的同时，也给我们的学习生活带来了许多隐患。秩序井然的课堂上,本该出现的是笔尖摩挲纸面的沙沙声，师生互动的讨论声，取而代之的却是同学们的手机铃声。早餐对于大学生身体的健康是重要的，本该出现在餐厅里，现在却经常出现在教室里。课堂“低头族”、“早餐党”不仅影响了老师的课堂教学，还影响了其他同学的听课效率。学院为进一步加强学院学风建设，为同学们营造一个良好的学习环境，现向全院同学发出如下倡议：

一、课堂上做到人机分离，尽量不带手机，带手机的同学上课前自觉关闭手机;早餐在餐厅吃完，不再把早餐带进教室。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、同学们相互监督，认真学习，对迷恋手机、带早餐进教室的同学进行劝阻;认真聆听教师授课内容，提高自己的听课质量。

三、养成合理使用手机、用餐的良好习惯。课堂上不用手机聊天、手机阅读、手机游戏等;不在教室吃早餐，坚决抵制不良习惯的诱惑。

同学们，大学学习生活紧张而富有节奏，优良学风需要我们共同营造，让我们一起拒做手机“低头族、早餐党”，从我做起，从现在做起，让手机休息、在餐厅喂饱自己，让课堂回归，让我们在知识的海洋里乘风破浪、自由翱翔!

倡议人：

时间：x年xx月xx日

**低头族倡议书篇四**

亲爱的同学们：

大家好!随着数据网络的不断发展，手机在我们生活中已不可或缺。但是我们也不得不承认手机在给我们提供巨大便利的同时也带来了日益严重的问题：部分大学生沉迷于手机，如今的课堂已渐渐没有了琅琅的读书声，笔尖摩挲纸面的沙沙声，师生互动的讨论声，越来越像老师的独角戏。取而代之的是短信、微博、微信、qq、手机游戏怎么让大学生回归课堂，告别对手机依赖成为我们关心的问题。

为促进我院学风文明建设，提高教学质量，我们向全院同学倡议：上课时将手机调成静音模式并上交至收纳处统一保管，下课后再取回手机。自觉维护课堂秩序、专心听好每一堂课、记好每一次笔记，以专注、专心、专一的态度走入课堂，以求知、尊重、渴望的思想面对知识。放下手机，再追随前辈思想的深度，屏蔽网上粗俗浅薄的段子;放下手机，感受课堂上老师同学们分享知识的快乐，放弃网上虚无缥缈的友谊。大学不能让手机驰骋课堂，若每位同学都能自觉上交手机、专心学习，那就不再有“qq、微信、短信声，声声入耳”的情况存在，而是回归“家事、国事、天下事，事事关心”的拼搏状态，体现我们财大学子斗志昂扬的青春风采!

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”，让手机休息一会吧!

倡议人：xxx

xxxx年xx月xx日

**低头族倡议书篇五**

全校共青团员、青年学生：

近年来，随着信息技术的发展，智能手机、个人电脑日益普及，我们在享受网络带来的通讯便捷和休闲娱乐之际，也不禁发现：人群中特别是广大青年中出现了大量随时随地聊qq、发微信、刷微博、玩游戏的手机低头族以及“鼠”不离手的网游大侠和淘宝淘到手抽筋的网购迷。

青年学生上课玩手机、宿舍玩电脑，吃饭玩手机、无聊上网吧等现象日趋严重，青春的大好年华在低头和指间慢慢流逝。而当我们在惋惜某17岁女生边玩手机边走路以致掉入深坑丧命的同时，“一事惊醒梦中人”，青年朋友们，我们还不应该好好反思这一切吗？为此，南通纺院团委、学生会联合向全校青年发出如下倡议：

1、专注，打造“无手机”课堂。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，聚精会神的听讲、如饥似渴的求知，既要学知识，更要学习“学知识”的思维和方法，努力成为自己专业领域的行家里手，坚守内心对学业的崇敬，抵制五光十色的诱惑，还课堂一方宁静。

2、交流，虚拟和现实理性划分。“世界上最遥远的距离不是生与死，而是我在你身边，你却在刷屏。”我们希望这句玩笑话不要成为现实。多与亲朋好友话话家常、聊聊心里话，和同学们多搞点联谊活动，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。我们要养成文明上网、理性读网、科学用网的习惯，绝不沉迷网络，被其奴役，使网络成为自己学习进步、健康成长的助推器。

3、阅读，冲向图书馆改变人生。网上快餐式的浏览永远是代替不了阅读书籍对人的性情陶冶和成长进步的作用，这已是不争的事实。我校图书馆内藏有印刷图书46万册，现刊700多种，报纸100多种。“腹有诗书气自华”，同学们在闲暇之时，应该大踏步的走进图书馆，多读书，爱上读书，爱上思考。想成为一个有魅力有气场的青年吗？那么，让我们从今天起抬起头来，放下鼠标，冲向图书馆，品味书香。

4、文体公益，健康幸福生活一辈子。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，依靠扎扎实实的实践，把自己的意志品质磨砺、素质能力练硬。青年是早上的太阳，我们要带头健体，“野蛮其体魄”，把参与体育、锻炼身体作为一种行为习惯和生活方式，日积、月累、岁进，储备好为祖国健康工作50年的“革命本钱”。

青年朋友们，让我们一起行动起来吧，从自己做起，从身边做起，善用手机、电脑，摆脱对手机、电脑的依赖；让我们“不当低头族，拒绝鼠标手”，抬起头来，关闭电脑，呼吸新鲜空气，聆听鸟儿歌唱，微笑与人交往，体验美好生活。

倡议人：xxx

20xx年xx月xx日

**低头族倡议书篇六**

亲爱的小伙伴们：

当下，手机已占据了我们大学生大部分的时间，相当一部分同学对手机投入了过多精力，从而无法专注于课堂学习。这种现象不仅降低了自身的学习效率，也对周围同学造成了不良影响，同时阻碍了老师的正常授课进程。这既是对老师的不尊重，也是对知识和文明课堂的不尊重。

为促进学风建设，营造浓郁的学习氛围，维持良好的课堂教学秩序，我们积极开展“无手机课堂活动”，并向各位同学发出倡议：

1、消除课堂陋习，提高学习效率。上课、自习时自觉关闭手机或不带手机，同学之间相互督促，把宁静还给课堂。

2、养成良好习惯，合理使用手机。主动培养合理的生活习惯，避免过度依赖和使用手机，走下网络、走出宿舍、走向操场，不当“低头族”。

3、做好平时课程的预习和复习工作，跟着老师的进度和教学步伐，认真完成老师布置的课程作业和任务。

4、发挥榜样作用，引领清新风气。党员、学生会成员、班干部应率先垂范，以身作则、自觉发挥学生骨干的.榜样示范作用，积极配合老师的每一项教学活动。

学习是我们学生的首要任务，我们要践行好“惟平惟准，近知近仁”的校训。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“无手机”！

倡议人：xxx

20xx年xx月xx日

**低头族倡议书篇七**

亲爱的同学们：

随着社会的\'发展，手机已走进校园，走进了你我的生活。如今的大学校园，同学们几乎人手一部手机，这给大学生活带来了方便、增添了乐趣，但是手机等电子产品就像一把双刃剑，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。

目前，课堂上有的同学用手机上网、qq、短信、微信、玩游戏、听音乐、看小说，甚至接听电话等现象。老师在课堂上认真授课，而不少同学却低头玩手机，心不在焉!昔日是“风声，雨声，读书声，声声入耳”，如今是“短信声，qq声，游戏声，声声不息”。这种现象不仅影响到了正常的课堂教学秩序，而且严重影响了同学们课堂的学习质量，破坏了良好的班风与学风。

为促进学风建设，营造浓郁的学习氛围，维持良好的课堂教学秩序，形成优良的班风学风，我们向全院同学倡议：

1、上课前，自觉将手机放进各班的手机收纳袋——手机“安全岛”。(按学号存放，任课教师考勤参考)

2、手机收纳袋由各班专人负责保管，同学们下课后自行取回自已的手机。

3、学生党员、入党积极分子、学生干部要以身作则，做出表率，并对其他同学做好监督和劝导工作。

4、上课专心听讲，认真做好听课笔记;自觉遵守课堂纪律，不影响他人的学习，维持良好的课堂秩序，保证课堂学习质量。

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”，让手机休息一会吧!

倡议人：xxx

20xx年xx月xx日

**低头族倡议书篇八**

亲爱的同学们：

随着社会和科技的发展，智能手机的普及在给我们带来便利的同时，也给我们的身心健康和学习生活带来越来越多的负面影响。校园里出现了越来越多的\"低头族\"，课堂上出现了越来越多的\"手机控\"，利用手机在课堂上看视频、玩游戏、刷朋友圈等已成为很多学生的\"必修课\"，对手机的过度依赖正影响着我们的课堂，消耗着我们的时间，侵蚀着我们的健康。

为了促进学风建设，净化我们的课堂，营造浓郁的学习氛围，健康使用手机，我们倡议：

同学们，让我们行动起来，拒绝做手机的奴隶！

最后，我们再次倡议：文明从我做起，课堂远离手机！

xx学院

20xx年9月

**低头族倡议书篇九**

亲爱的同学们：

随着强大的网络功能的发展，手机已完全渗入了我们的校园生活，宿舍、自习室、食堂、课堂甚至是校园道路旁，随处可见的是“低头一族”，上课不带课本必带充电宝，每隔几分钟就刷刷微博、微信、朋友圈似乎成为大学生的常规动作，“世界上最远的距离是我和你在一起，你却在低头看手机”已成为真实反映大学课堂上师生关系最无奈的一句话。

为了减轻同学们对手机的依赖，加强同学及师生之间面对面的交流，营造浓郁的学习氛围，形成优良的班风学风，南京交院发出了拒做课堂“低头族”的倡议，并于xx年10月8日在致远楼举行了“拒绝课堂低头族，让手机休息一会”的签名活动。学院数百名同学踊跃响应，纷纷在横幅上签上自己的名字，表达自己远离手机，回归课堂的决心。为切实维护活动的成果，学院将“拒做课堂低头族”特色活动，纳入学院学风建设方案，并为每班配发了手机收纳袋，号召全院同学上课前，按照学号和姓名自觉将手机放入班级手机收纳袋——手机“安全岛”，在全院内开始试行。接下来，根据试行情况，学院还将对手机收纳制度进一步完善，切实使学生摆脱手机依赖,从手机中回归课堂。

远离手机干扰，共创和谐校园。希望通过大家的共同努力，不要让手机“绑架”我们的生活，“抬起头”让交流没有距离感和疏离感，让学习变得更加心无旁骛，让我们的生活更加自然真实。

倡议人：xxx

20xx年xx月xx日

**低头族倡议书篇十**

亲爱的同学们：

你们好!

我是设计艺术学院学生会主席姚冰，我代表学生会发出如下倡议：

科技是一把双刃剑，电脑、手机等电子设备对当代大学生的学习与成长造成不利影响，为强化课堂纪律，营造良好的学习氛围，我院特作出关于“不做低头族，践行沈航青年精神”的主题倡议：

课堂纪律是学习的保障。自觉在上课前将手机调成静音或关机模式，还课堂一份宁静，自觉维护课堂秩序;上课不看不玩手机，提高课堂学习效率。

学生党员、积极分子、班级干部等以身作则，严以律己，杜绝课堂玩手机;强化手机学习为主，娱乐为辅，科学理智使用手机的意识。

工欲善其事，必先利其器。不沉溺于三寸屏幕，强化自主学习意识，加强专业知识学习，开拓视野，全面提高综合能力。

参与学院发展建设，增强主人翁意识，做到热爱学院，喜欢专业，团结同学，尊敬师长;积极献言献策。

严格遵守学校纪律，思想积极，忠诚信仰、执着追求，敢于担当;践行沈航青年精神，传递设艺正能量。

千里之行，始于足下。我院必将坚持思想引领，牢固筑牢思想阵地;减少低头率，加强学风建设，做有为青年，做有为学院。

倡议人：\_\_\_

时间：\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

**低头族倡议书篇十一**

亲爱的同学们：

世界上最遥远的距离，莫过于我们坐在一起，你却在“刷屏”。“低头族”日渐壮大，信息时代的无礼与冷漠正在蔓延。

地铁上、饭馆里，乘电梯、过马路，生活的每一个缝隙都被手机填满。朋友聚餐、家人团聚，“低头族”依旧忙着看微博、聊微信、玩游戏，即使别人试图与他们交谈，他们也仍旧我行我素，不予理睬。“低头族”的队伍正在壮大，从年轻人到中老年人，甚至孩子也在加入。

新媒体的介入使生活发生翻天覆地的变化，我们该如何应对新媒体带来的新问题新危机成为了当下至关重要的事。

为营建良好的社会风气，营造浓郁的学习氛围，在此我们郑重向各位同学提出倡议:

1养成良好习惯，合理使用手机。要懂得度，把握度，实现度，从而达到新媒体功能扬长避短的目标。

2捍卫我们的健康，守卫道德法律的底线。拒绝长时间沉溺于新的媒介终端而不给予高度的理性控制，拒绝发生道德淡化、法律淡化的心理错觉。

3努力学习科学文化知识，提升自己，做一个有内涵有素养的新世纪青年。

请抬起明媚的双眼，阳光穿过睫毛，照入碧波般的眼底，生活如此多娇。未来不在脚下，世界也不在那几寸屏幕之中。抬起头，迎着秋风，去迎接这个世界的怀抱。

倡议人：xxx

xxxx年xx月xx日

**低头族倡议书篇十二**

全体共青团员、青年学生：

近年来，随着信息技术的发展，智能手机、个人电脑日益普及，我们在享受网络带来的通讯便捷和休闲娱乐之际，也不禁发现：人群中特别是广大青年中出现了大量随时随地聊qq、发微信、刷微博、玩游戏的手机“低头族”以及“鼠”不离手的网游大侠和淘宝淘到手抽筋的网购迷。

青年学生上课玩手机、宿舍玩电脑，吃饭玩手机、无聊上网吧等现象日趋严重，青春的大好年华在低头和指间慢慢流逝。而边玩手机边走路以致掉入深坑丧命或者边玩手机边走路以致出现交通事故而丧命的例子不胜枚举!“一事惊醒梦中人”，青年朋友们，我们不应该好好反思这一切吗?为此，我们发出如下倡议：

1.专注，打造“无手机”课堂。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，聚精会神的听讲、如饥似渴的求知，既要学知识，更要学习“学知识”的思维和方法，努力成为自己专业领域的行家里手，坚守内心对学业的崇敬，抵制五光十色的诱惑，还课堂一方宁静。

2.交流，虚拟和现实理性划分。“世界上最遥远的距离不是生与死，而是我在你身边，你却在刷屏。”我们希望这句玩笑话不要成为现实。多与亲朋好友话话家常、聊聊心里话，和同学们多搞点联谊活动，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。我们要养成“文明上网、理性读网、科学用网”的习惯，绝不沉迷网络，被其奴役，使网络成为自己学习进步、健康成长的助推器。

3.阅读，冲向图书馆改变人生。网上快餐式的浏览永远代替不了阅读书籍对人的性情陶冶和成长进步的作用，这已是不争的事实。 “腹有诗书气自华”，同学们在闲暇之时，应该大踏步的走进图书馆，多读书，爱上读书，爱上思考。想成为一个有魅力有气场的青年吗?那么，让我们从今天起抬起头来，放下鼠标，冲向图书馆，品味书香。

4.文体公益，健康幸福生活一辈子。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，多一些青春活力;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。依靠扎扎实实的实践，把自己的意志品质磨砺、素质能力练硬。青年是早上的太阳，我们要带头健体，“野蛮其体魄”，把参与体育、锻炼身体作为一种行为习惯和生活方式，日积、月累、岁进，储备好为祖国健康工作50年的“革命本钱”。

青年朋友们，让我们一起行动起来吧，从自己做起，从身边做起，善用手机、电脑，摆脱对手机、电脑的依赖;让我们“不当低头族，拒绝鼠标手”，抬起头来，关闭电脑，呼吸新鲜空气，聆听鸟儿歌唱，微笑与人交往，体验美好生活。

倡议人：

时间：x年xx月xx日

**低头族倡议书篇十三**

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

xxxx年xx月xx日

**低头族倡议书篇十四**

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：

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。

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”。

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!

倡议人：xxx

20xx年xx月xx日

**低头族倡议书篇十五**

亲爱的同学们：

随着社会和科技的发展，智能手机的普及在给我们带来便利的同时，也给我们的身心健康和学习生活带来越来越多的负面影响。校园里出现了越来越多的\"低头族\"，课堂上出现了越来越多的\"手机控\"，利用手机在课堂上看视频、玩游戏、刷朋友圈等已成为很多学生的\"必修课\"，对手机的.过度依赖正影响着我们的课堂，消耗着我们的时间，侵蚀着我们的健康。

为了促进学风建设，净化我们的课堂，营造浓郁的学习氛围，健康使用手机，我们倡议：

同学们，让我们行动起来，拒绝做手机的奴隶！

最后，我们再次倡议：文明从我做起，课堂远离手机。

倡议人：xxx

20xx年xx月xx日

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn