

2023年防止沉迷手机倡议书(大全16篇)

辩论可以激发学生的思维能力，培养学生的辩证思维和辩证能力。如何在辩论中保持冷静和客观，并尊重对方的观点？在这里，我们为大家整理了一些著名辩论家的辩论文集和演讲精选，期待能给大家带来一些启发和思考。

防止沉迷手机倡议书篇一

尊敬的各位同学，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：

20xx年xx月xx日

防止沉迷手机倡议书篇二

尊敬的同学们：

世界上最遥远的距离不是天涯海角，而是我在你身边你却低头玩手机。手机最初作为一种社交工具，在提供快捷便利的同时，也给课堂学习带来了许多负面的影响。课堂上，许多未完成的作业，未聊尽兴的天、未看完的小说，不仅影响了同学们的听课效率、听课质量，此起彼伏的铃声也干扰了正常的课堂教学秩序，严重破坏了良好的班风与学风。为建设良好班风与学风，我们提出如下倡议：

- 1、上课时自觉关闭手机，把宁静还给课堂。这既是对老师、对他人的尊重，也是对自己的尊重，更是对知识和文明课堂的尊重。
- 2、上课不以看时间为借口拿出手机，不沉迷于手机上网或手机游戏，养成上课不玩手机、不带手机的好习惯。
- 3、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。
- 4、党员、入党积极分子、各班班干部要以身作则，上课不玩手机，并对其他同学做好监督和劝导工作。
- 5、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。

同学们，让手机搁置一旁冷遇它50分钟，专心的投入学习50分钟，你会惊奇发现有限课堂的无限意蕴，一起“远离手机聚焦课堂”吧！让我们赶快行动起来吧！

倡议人：

20xx年xx月xx日

防止沉迷手机倡议书篇三

亲爱的同学们：

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！

—
20__年x月x日

防止沉迷手机倡议书篇四

亲爱的同学们：

课堂是学校培养人才、传播知识的重要场所，良好的课堂纪

律是学校教学效果的最有力保障。但是，随着微时代的到来，手机逐渐走进校园、走进课堂，在给我们带来方便的同时，也带来了一些困扰。目前，大家在课堂上使用手机上网、短信聊天、听音乐、看小说，甚至接听电话的现象屡见不鲜。这些行为不仅影响了大家课堂学习的质量，而且严重破坏了课堂教学秩序。

今年正值我校“教学质量年”，为营造浓郁的学习氛围，维持良好的课堂教学秩序，我们发起以下倡议：

1. 遵守课堂纪律，不旷课、不迟到、不早退；
2. 不将早餐、零食等食物带入教室，自觉保持教室整洁，营造良好的教学环境；
5. 学生党员、各级学生干部要以身作则，做出表率，做好活动宣传、组织工作。

为了父母的期盼，更为了梦想的实现，我们都应做一名年轻充满朝气、有理想、有志气的大学生，尽可能的’去汲取知识丰富自己，远离诱惑，健康生活。同学们，让我们一起行动起来，从现在开始，带着一颗求知、向上的心走进课堂，还课堂一份原有的宁静。让我们以此次“教学质量年”为契机，为营造一个优良的学习环境，争创文明课堂做出我们的一份努力吧！

倡议人□xxx

时间□xxxx年xx月xx日

防止沉迷手机倡议书篇五

随着当今社会的发展，手机已在各个领域成为了人们生活中的必需品。可随着手机利用率的增加，我们和孩子都或多或

少地受到了一系列负面影响。除了正常的通讯，用手机看视频、玩游戏已变成了每个孩子必不可少的娱乐活动。越来越多的低龄儿童成为“触屏一代”，这其中的危害不浅：

影响亲子关系，甚至可引起神经衰弱症、情感自闭症、情感孤独症等神经和精神疾病；

正确引导孩子看待手机的利与弊，是我们每一位家长的必修课。因此，我校特向全体学生和家长发出倡议和呼吁，请各位家长，引起高度重视，加大监管力度，并认真做到：

1. 删除手机里的游戏，由我做起，远离电子游戏；
2. 在家里尽量放下手机，与孩子一起多读书，做学习型家长。
3. 利用假期带孩子走出家门，参加公益活动、各类运动，体验生活，领略大自然风光。

亲爱的家长们、同学们，让我们一起行动起来吧！让指尖远离手机，让目光停留书本，共同营造好纯净健康的校园风气。

防止沉迷手机倡议书篇六

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。

养成良好习惯，合理使用手机。主动培养合理的生活、学习习惯，杜绝沉迷于手机聊天、手机阅读、手机游戏等，坚决抵制不良信息的干扰和诱惑；理性看待智能手机的功能与用途，避免过度依赖和使用手机，倡导“走下网络、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。

—
20__年x月x日

防止沉迷手机倡议书篇七

亲爱的同学们：

随着经济社会的蓬勃发展，手机俨然成为人们必不可少的社交工具。聊qq、打电话、看网页、玩游戏，手机极大方便了我们的日常生活、丰富了我们的闲暇时间。我们在享受网络带来的通讯便捷和休闲娱乐之际，我们不禁发现：青年学生上课玩手机，吃饭玩手机的现象日趋严重，青春的大好年华在

低头和指间慢慢流逝。

同学们，我们还不应该好好反思这一切吗？不知从何时起，昔日只闻“风声雨声读书声”的大学校园，现在几乎只闻“短信彩铃声”。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。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。为此，校学生会向全校同学发出如下倡议：

1、上课时自觉将手机关机或调成静音状态，如需通信请下课时在拿起手机，把宁静还给课堂。这既是对老师、对他人的尊重，也是对自己的尊重，更是对知识和文明课堂的尊重。

2、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。

3、除自觉关闭手机外，不在课堂上玩mp4、mp5等娱乐设备。

4、各班班干部要以身作则，做出表率，并对其他同学做好监督和劝导工作。

“黑发不知勤学早，白首方悔读书迟”，为了营造一个良好的上课环境，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“不当低头族”！为别人，更为自己！

XXX

20xx年xx月xx日

防止沉迷手机倡议书篇八

亲爱的同学们：

世界上最遥远的距离不是天涯海角，而是我在你身边你却低头玩手机。手机最初作为一种社交工具，在提供快捷便利的同时，也给课堂学习带来了许多负面的影响。课堂上，许多未完成的游戏，未聊尽兴的天、未看完的小说，不仅影响了同学们的听课效率、听课质量，此起彼伏的铃声也干扰了正常的课堂教学秩序，严重破坏了良好的班风与学风。为建设良好班风与学风，我们提出如下倡议：

- 1、上课时自觉关闭手机，把宁静还给课堂。这既是对老师、对他人的尊重，也是对自己的尊重，更是对知识和文明课堂的尊重。
- 2、上课不以看时间为借口拿出手机，不沉迷于手机上网或手机游戏，养成上课不玩手机、不带手机的好习惯。
- 3、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。
- 4、党员、入党积极分子、各班班干部要以身作则，上课不玩手机，并对其他同学做好监督和劝导工作。
- 5、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。

同学们，让手机搁置一旁冷遇它50分钟，专心的投入学习50分钟，你会惊奇发现有限课堂的无限意蕴，一起“远离手机聚焦课堂”吧！让我们赶快行动起来吧！

XXX

20xx年xx月xx日

防止沉迷手机倡议书篇九

家长朋友们：

您好！

我校开展“远离手机健康成长”活动已经五周了。一周一次的调查问卷结果显示：周一至周五能坚持不使用手机（玩游戏、聊天、刷视频等）的学生从第一周的33.5%到现在的90.2%，成效虽来之不易却让人欣慰。除却学校、班主任、老师的再三强调，家长们的努力与配合功不可没！只有家校合力，才能培育身心健康、自律向上的孩子。在此，对各位家长表示衷心的感谢！

作为孩子们健康成长的引导者，不管在孩子成长的哪个阶段哪个环节，我们都有着不可推卸的责任。时值清明假期，在此向每位关心爱护孩子身心成长的家长们发出以下倡议：

1. 控制孩子假期使用手机的时间，并做好监管。来学后我们会对做得好的学生进行表扬。
2. 在家里放下手机，与孩子一起多读书，做学习型家长。尽量不要出现“孩子写着作业家长玩着手机”的现象。
3. 利用假期带孩子走出家门，参加公益活动，参与各类运动，体验乡村生活，领略大自然的风光。

让我们一起以身作则，带领孩子们远离手机，走进书海，感受书本带给我们的文化气息；走进社会，体验各种离开手机后的不一样的生活。让我们一起为__二小的孩子们努力，努力带领他们健康成长，快乐生活。

防止沉迷手机倡议书篇十

尊敬的家长，亲爱的同学们：

科学技术日新月异，手机已从以前的奢侈品变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。

首先，手机体积小，容易丢失，很可能造成我们的财产损失。

其次，使用手机对身体不利。据有关专家指出，手机在工作时会产生大量辐射，并且，青少年在使用手机时，大脑中吸收的辐射比成年人高出5%。

第三，作为消费群体的高中生，很多同学使用手机都存在攀比或赶时髦心理，有些学生为了满足自己的虚荣心，不顾价格，不计后果，无端给父母增加额外负担。更为重要的是，有的同学下课玩手机，上课发短信，致使教室、寝室经常会响起不和谐的声音，严重影响了正常的教育教学，干扰了其他同学的休息；有的同学还把手机作为谈情说爱的工具；甚至还有部分同学在考试中使用手机作弊，欺骗自己，也欺骗老师。还有许多同学利用手机上网、聊qq、玩游戏，废寝忘食，夜以继日，严重影响了正常的学习和生活！

鉴于以上情况，为了促进学校学风建设，营造良好的学习氛围，保证良好的课堂教学秩序，帮助学生养成良好的学习习惯，夯实学习基础，提高学习成绩，我们向各位家长倡议：

收回孩子的手机。如果还没有给孩子配用手机的话，请在高中阶段尽量不要给孩子购买手机。

同时，向同学们发出倡议：

1、不盲目跟风，不互相攀比，不向家长提出购买手机的要求，不增加家庭的负担。

2、如果有手机，不携带手机进校园，以不带手机为荣。

3、除了手机，也不在课堂上玩mp3□mp4□mp5等娱乐设备。

4、各班团支部、班级干部应率先示范，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。

5、上课认真听讲，努力汲取知识，保证听课效率；

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。

我们还希望与家长和同学达成如下协议：

一旦科任老师、班主任发现学生玩手机，可以没收学生的手机，并对学生进行批评教育，所没收的手机由班主任代为保管，在学期末由家长领回。

敬请各位家长理解、支持学校的工作。

也请同学们为了理想，为了身上肩负的责任，为了净化校园环境，远离手机，严格自律！

倡议人：

20xx年xx月xx日

防止沉迷手机倡议书篇十一

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隐患。

如今的课堂早已没有了琅琅的读书声，没有了笔尖摩挲纸面的沙沙声，没有了师生互动的讨论声。取而代之的是老师讲课时伴随着的手机铃声，时而短信，时而电话，让我们的精神倦怠，心里疲惫。此起彼伏的手机声让玩手机者神游四海，心不在焉；让上课认真听讲者倍受干扰，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。由此可见，手机已成了威胁我们课堂效率的最大杀手，我们绝不能让父母与老师的殷切希望葬送在小小的手机上！

为进一步净化校园环境，经管二系学生会特向全体学生发出以下倡议：

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、手机阅读、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、学生会成员、各班班团干部应率先垂范，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！

—
20__年x月x日

防止沉迷手机倡议书篇十二

尊敬的同学们：

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手机课堂休息倡议：

- 1、上课时自觉关闭手机，把宁静还给课堂。这既是对老师、对他人的尊重，也是对自己的尊重，更是对知识和文明的尊重。
- 2、上课不以看时间为借口拿出手机，不沉迷于手机上网或手机游戏，养成上课不玩手机，不带手机的好习惯。
- 3、上课专心听讲，认真做好听课笔记，积极与老师互动，参与课堂活动，激发学习兴趣。
- 4、自觉遵守课堂纪律，不影响他人学习，维持良好的课堂秩序，保证课堂学习质量。党员、积极分子、班干部要以身作则，并对其他同学监督和劝导。

5、养成合理的使用手机习惯，以学习为主、娱乐为辅，理智的对待手机，保持身心的健康发展。

同学们，让手机休息50分钟，专心听讲，认真思考，你会发现课堂的无限美好与创意。

倡议人：

20xx年xx月xx日

防止沉迷手机倡议书篇十三

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。

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。

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。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，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。

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！

—

20__年x月x日

防止沉迷手机倡议书篇十四

课堂是开展教学活动、传播知识的重要场所。昔日“风声，雨声，读书声，声声入耳”，如今“短信声□qq声，游戏声，声声不息”。这不仅扰乱了正常的教学秩序，而且影响了学习环境，破坏了良好的学风。美丽师院育桃李英才，优良学风需你我共建。

为加强校园学风建设，营造浓厚的学习氛围，尊重老师的教学成果，校学生会向广大同学发出如下倡议：

1. 上课、自习时自觉关闭手机或设成静音，把宁静还给课堂。这既是对老师、对他人的'尊重，也是对自己的尊重，更是对知识和文明课堂的尊重。
2. 党员、学生干部、优秀团员团干等应以身作则，做出表率，带头上课关闭手机或者不使用手机，并对其他同学进行监督和劝导。
3. 上课认真听课，积极参加讨论、回答老师的问题。
4. 争做“无手机课堂”班级，全体同学上课、自习不使用手机，形成班级公约，同学之间互相督促，共同形成良好学习习惯。

拒手机课堂，促优良学风，我们在行动！让无手机课堂成为每个学子修身律己的目标，让无手机课堂成为每个同学实际的行动。

倡议人□xxx

时间□xxxx年xx月xx日

防止沉迷手机倡议书篇十五

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！

倡议人□xxx

时间□xxxx年xx月xx日

防止沉迷手机倡议书篇十六

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。

XXX

20xx年xx月xx日