

# 给低头族的倡议书(汇总12篇)

安全标语的使用范围广泛，可以应用于各行各业的工作场所和公共场所。安全标语要经常更新，随时根据实际需要做出调整 and 变化。以下是小编为大家收集的一些优秀安全标语范例，仅供参考，欢迎大家一起来看看：

## 给低头族的倡议书篇一

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

20xx年xx月xx日

## 给低头族的倡议书篇二

亲爱的各位职工：

你们好！在我们快捷获取各种信息的今天，智能手机带来的便利是毋庸置疑的，通过手机发照片、看视频、刷微博、聊qq□上微信等娱乐方式都可以在指尖完成。在岗位上、在家里、马路边、餐桌前……低头玩手机这一现象充斥在我们生活的方方面面，“低头族”也随之诞生。然而，当我们低下头“两耳不闻身边事，一心只看手机屏”的同时，安全隐患已如刽子手中的刀斧高悬于我们头上，其中危害之大需要引起我们的高度警惕。

危害一：在车间生产现场玩手机，容易分散注意力，对设备的运行信号灯和警笛判断力会下降，发生磕碰、划伤等安全生产事故的概率增加。同时，一心二用的不规范工作行为对产品质量也产生一定的影响。

危害二：长时间玩手机，非常影响视力，眼睛易患结膜炎、干眼症以及白内障，对颈椎、肩椎、腰椎的健康都影响巨大，容易使颈椎关节发生错位，致使患上腕管综合征、腱鞘炎等，还可能会让肥胖及乳腺癌等疾病的风险增加。

危害三：经常在手机上通过文字传递信息，不和人面对面的交流，沟通能力就会减弱，难免出现网上像熟人，见面如陌路的尴尬局面，影响社交能力。

危害四：开车时玩手机，车祸概率则会骤增。有调查表明，司机边开车边发短信时，发生车祸的概率是正常驾驶时的23倍，而打电话是2.8倍。

危害五：由于街头车辆多，存在很大的交通隐患，低头玩手机精力过于集中，遇到车辆容易躲闪不及，极易造成交通事故。

鉴于此，我们向车身厂全体职工发出倡议，为了我们的人生安全和身体健康，从我做起，减少不必要的手机使用频次。在工作中一丝不苟，在家庭里温馨关怀，在公路上遵守交规，在社交中开朗交流。莫让方寸屏幕迷失心智，勿将人身安危置于不顾，远离“低头族”，从现在开始——点击“退出！”

倡议人：

时间□x年xx月xx日

## 给低头族的倡议书篇三

拥挤的路口，无序的人流，刺耳的刹车声，低头玩手机过马路……这些都不应该是一个文明城市的符号。

维护交通安全，不仅仅是政府的责任，更重要的是广大市民的自觉行动。

如果，马路上，您总是边走边低头玩着手机；

如果，等红灯时，您总是争分夺秒地掏出手机来瞄几眼；

如果，开车时，您还是会边看手机边开车；

如果，您太过专注于自己手中的手机，那么，很有可能被抢、被撞，甚至撞人……

请您抬起头来，为了您和他人的安全，收起手中的手机过马路、开车，是完全值得的。

请您抬起头来，您少浏览一条新闻，晚一点与朋友分享趣事，这少看手机的几秒钟，会让幸福离我们更近！

来吧，亲爱的青少年朋友们，付出你一点点努力，收起手机，抬起头来，珍爱生命，让安全离我们更近！

倡议人：

时间□x年xx月xx日

## 给低头族的倡议书篇四

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

## 给低头族的倡议书篇五

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。

为营造良好的社会风气，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：\_\_\_

时间：\_\_\_年\_\_月\_\_日

## 给低头族的倡议书篇六

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己的手机。
- 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

## 给低头族的倡议书篇七

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

## 给低头族的倡议书篇八

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

## 给低头族的倡议书篇九

你们好!在我们快捷获取各种信息的今天，智能手机带来的便利是毋庸置疑的，通过手机发照片、看视频、刷微博、聊qq□上微信等娱乐方式都可以在指尖完成。在岗位上、在家里、马路边、餐桌前……低头玩手机这一现象充斥在我们生活的方方面面，“低头族”也随之诞生。然而，当我们低下头“两耳不闻身边事，一心只看手机屏”的同时，安全隐患已如刽子手中的刀斧高悬于我们头上，其中危害之大需要引起我们的高度警惕。

危害一：在车间生产现场玩手机，容易分散注意力，对设备的运行信号灯和警笛判断力会下降，发生磕碰、划伤等安全

生产事故的概率增加。同时，一心二用的`不规范工作行为对产品质量也产生一定的影响。

危害二：长时间玩手机，非常影响视力，眼睛易患结膜炎、干眼症以及白内障，对颈椎、肩椎、腰椎的健康都影响巨大，容易使颈椎关节发生错位，致使患上腕管综合征、腱鞘炎等，还可能会让肥胖及乳腺癌等疾病的风险增加。

危害三：经常在手机上通过文字传递信息，不和人面对面的交流，沟通能力就会减弱，难免出现网上像熟人，见面如陌路的尴尬局面，影响社交能力。

危害四：开车时玩手机，车祸概率则会骤增。有调查表明，司机边开车边发短信时，发生车祸的概率是正常驾驶时的23倍，而打电话是2.8倍。

危害五：由于街头车辆多，存在很大的交通隐患，低头玩手机精力过于集中，遇到车辆容易躲闪不及，极易造成交通事故。

鉴于此，我们向车身厂全体职工发出倡议，为了我们的人生安全和身体健康，从我做起，减少不必要的手机使用频次。在工作中一丝不苟，在家庭里温馨关怀，在公路上遵守交规，在社交中开朗交流。莫让方寸屏幕迷失心智，勿将人身安危置于不顾，远离“低头族”，从现在开始——点击“退出！”

倡议人□xxx

时间□xxxx年xx月xx日

## 给低头族的倡议书篇十

亲爱的同学们：

当今社会，人们的生活水平越来越高，手机渐渐变为人们日常生活中普通工具，甚至已经成为我们生活中不可或缺的一部分。随着社会进入人手一机的时代，越来越多的人加入了“低头族”的行列中。手机是社会高度发展的一种体现，它极大地方便了人与人之间的沟通和交流，但是手机在方便人们的同时，也带来了一些危害和问题。

作为一名学生，课堂是学习的阵地，但上课过程中使用手机的行为严重影响了学习秩序和学习纪律，也破坏了我们良好的课堂气氛，使我们不能安心完成学习任务。我们应该清醒地意识到手机已成了威胁我们课堂秩序的一大“杀手”，不能因此葬送掉我们在课堂上学习宝贵知识的机会。

为进一步改善校园的学习氛围，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。专心听课，排除干扰。提高课堂学习效率，遵守课堂纪律。不影响他人，维持老师正常教学，保持课堂的良好秩序。

二. 课堂上，同学们应该相互监督，不让手机影响我们的正常教学，认真学习，紧随教师授课内容，提高听课质量，活跃课堂气氛。

三. 理智对待手机，养成合理使用手机的良好习惯，以学习为主，娱乐为辅。不沉迷于手机聊天、手机阅读、手机游戏等。

四. 班干部、学生会成员等学生干部应以身作则，上课关闭或不使用手机，做好带头作用，积极配合老师，使教学活动顺利进行。

五. “你的低头，我们的沉默；我们的低头，世界的冷漠”，深刻认识到“低头族”对个人生活、学习的不利影响，自觉呼吁身边的同学不做“低头族”。

六. 上课时不把手机带到教室充电，以防教室中的电源插头与手机插头不匹配，发生漏电、短路的现象，引起火灾，后果不堪设想。

亲爱的同学们，人的一生只有一次青春。现在，青春是用来奋斗的；将来，青春是用来回忆的。让我们行动起来，从健康使用手机开始，端正学习态度，规范课堂秩序，打造良好学风，浓郁学习氛围，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

时间□20xx年xx月xx日

文档为doc格式

## 给低头族的倡议书篇十一

亲爱的同学们：

现在的社会高速发展，人类也发明了许多高科技产品，比如现在装备繁多的手机，我们需要的工具几乎在小小的手机中一应俱全，因此在社会中也产生了大量的低头族。

在现在的街道上，随处可见低头玩手机的人，虽然我们也需要紧跟社会科学的发展，但是手机必定要是一把双刃剑，在给我们带来便利和欢乐的同时，也埋下了诸多安全隐患，不容小觑。

玩手机玩到烫手，灼伤的却是我们的亲情和友情，有些时候家长们就不玩手机，他们有些时候忽略了陪伴和呵护着我们这件大事，而且长期低头玩手机，不仅会对脊椎视力等产生

影响，危害到我们的身体健康，会导致我们注意力不集中，影响学习和工作，影响睡眠质量，影响正常生活。

其中最严重的就是手机酿成的车祸，据调查，司机开车接电话看手机是会使司机比正常反应速度慢35%，比酒驾慢21%，甚至比独驾还慢21%，也就是说车速60迈的时候，低头三秒车就已经向前移动了50多米了，这导致事故发生总量是之前的23倍，一个个生命健康就被这么一部小小的电子产品夺走，岂不本站是太可惜了，所以我们为了安全和健康，不要再做一个低头族了，这不仅仅是对我们自己负责，更是对他人负责。

让我们从现在开始做好以下几点：

- 2、从身边的小事做起，不在走路，开车时玩手机，避免事故发生。
- 3、培养高雅的兴趣良好的。好比其他方式来代替手机给我们的欢乐。
- 5、要养成安全上网的习惯，不要沉迷其中，
- 6、多亲近自然，从大自然中找到生活的乐趣，从此来以此来减轻手机对我们的危害

小小手机的使用体现着人民的文明素质和法律意识，我们希望还没有成为“低头族”的大家不要成为“低头族”；希望已经成为“低头族”的人，多抬起“昂贵”的脖颈望一望窗外的世界。让我们行动起来吧！

倡议人：李易达

20xx年11月21日

## 给低头族的倡议书篇十二

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□xxx

时间□20xx年xx月xx日