

2023年疫情防控居家隔离要求 防控疫情 我居家网课倡议书(优秀5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

疫情防控居家隔离要求篇一

亲爱的同学们：

当前，新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控阻击战已经到了关键时期，牵动着全国人民的心。为做好疫情防控工作，学校要求全体同学不得提前返校，在家期间须严格遵守所在地政府及卫生防疫部门的有关要求同时进行居家学习，根据教师线上授课的内容进行自学。为保证同学们的学习效果和学习质量，教育学院向同学们发出以下倡议：

网络虽是虚拟空间，却不是没有纪律规矩之地。同学们参加线上教学，务必遵守课堂纪律和学生文明行为规范。要做到按时上课，遵守考勤要求；尊重老师，尊重课堂，注意言行，不在讨论区调侃、说笑或者无意义刷屏，影响老师授课和同学听课。请各班学习委员和课代表负起责任，注意维护正常课堂秩序，对违反纪律的同学进行提醒制止。

对于我们学生来说，线上教学与在校上课的本质相同，需要同学们拥有端正的学习态度和良好的学习习惯才能保证学习质量。请同学们尽快调整心态，努力适应线上教学。听课时要态度严肃、端坐在桌前听讲，认真记录课堂笔记，资源、视频讲解和ppt等，重复观看查缺补漏；同时我们在群聊中要积极发表自己的意见、提出问题，不仅方便教师给我们释疑，

也方便同学们各抒己见，加深对问题的认识。在课后我们也要保质保量地完成作业。

线上教学对于老师们和同学们都是一次新的尝试。请同学们积极参与课堂互动，增进师生交流，充分利用网络平台锻炼口才，以达到更好的教学效果。对于线上教学出现的各种问题应及时向授课老师反馈，实事求是地对课堂情况提出意见建议，帮助老师更好地完善授课，实现教学相长。

没有一个冬天不可逾越，没有一个春天不会到来。同学们，让我们坚定必胜信念，凝心聚力，共克时艰，在全国上下一心抗击疫情的特殊时期，以良好的状态迎接线上教学，认真上好每一堂课，认真完成每一项课堂任务，以学业的精进为“抗疫”生活描画上精彩的一笔。期待春天我们在女院的团聚！

XX

20xx年xx月xx日

疫情防控居家隔离要求篇二

全市广大家长和同学们：

疫情突起，让我们被迫居家隔离。以往家长反复强调限制孩子看电视、用电脑、玩手机，现在却不得不每天陪着孩子上网课、看作业、报信息，电子产品已经成了孩子居家学习的“刚需”，与外界沟通联系的“标配”。为指导广大中小学生在居家隔离期间合理安排学习生活，养成良好的用眼卫生习惯，科学预防近视，xx市教育局向全市学生和家長发出如下倡议：

线上学习期间，要特别注意用眼卫生，尽可能选择大屏幕、分辨率高、清晰度适合的电子产品，优先选择次序为投影仪、

电视、台式电脑、笔记本电脑、平板电脑、手机。亮度调至眼睛感觉舒适，不要过亮或过暗。

电子产品屏幕上端与眼水平视线平齐，摆放位置应避开窗户和灯光的直射，屏幕侧对窗户，防止屏幕反光刺激眼睛。投影仪距离在3米以上，电视距离在屏幕对角线距离4倍以上，电脑距离在50厘米（约一臂长）以上，手机距离在40厘米以上（建议尽量不用手机）。

控制网课时间，中小學生每次不超过30分钟；每天线上学习时间小学不超过3课时、初中不超过4课时、高中不超过6课时。拒绝“电子保姆”，学龄前儿童视屏时间每天累计不超过2小时，已有近视倾向的要控制在1小时内。

控制休闲时间，电子产品使用每次不宜超过20分钟，要遵循“20—20—20”口诀，即看屏幕20分钟以后，要抬头远眺20英尺（约6米）以外物体保持20秒以上。

根据“坐在椅子上大腿与小腿垂直、背挺直时上臂下垂其手肘在桌面以下3~4厘米”的自我监测原则，调节桌椅的高度。

关注家庭室内照明状况，为孩子营造良好的学习环境。白天室内光线不足时及时开灯补光。晚上学习时，同时使用房间顶灯和书桌台灯，台灯应放置在书桌左前方，光源略低于眼睛高度，避免灯光直射；使用色温可调的led台灯，夜晚宜将色温调至4000k以下，不宜使用未带灯罩的裸灯照明。不在光线暗弱或阳光直射等环境下看书写字。

端正读写姿势，做到“一拳一尺一寸”：一拳，胸前与桌子间隔一拳（一个拳头的距离）；一尺，眼睛与书本距离一尺（33厘米的距离）；一寸，握笔手指要与笔尖之间一寸的距离。特别强调“不偏头”：看书、写字不偏头。

持续近距离用眼（阅读、书写、绘画、弹琴等）时间不宜超

过40分钟。不在走路、卧床、吃东西时看书。

要监督孩子每天坚持做眼保健操，除日常在校时的6节眼保健操外，再推荐一套非接触眼保健操：避免因手部接触眼睛造成感染风险，为方便眼睛休息提供新方法。具体步骤包括：开合双眼（闭上眼睛四个节拍再张开眼睛），十字运动（双眼左、右、上、下看），双眼画圈（双眼逆时针、顺时针转动），远近交替（手臂向前伸直，眼睛交替看拳头和远方）4节。

居家期间，家长要保证孩子充分的睡眠时间，小学生10小时，初中生9小时，高中生8小时，帮助孩子养成规律的作息习惯。

帮孩子建立均衡全面的饮食习惯，建议多吃鱼、海产品、蛋、瘦肉、豆制品，多喝牛奶，多吃新鲜蔬菜和水果，特别是富含叶黄素、胡萝卜素及维a□维b□维c□维e的食物；做到不挑食，不暴饮暴食，严格控制甜食、包装零食和碳酸饮料的摄入量；每周尽量保证25种以上食品，给孩子充足全面均衡的营养。

坚持疫情防控常态化，保持个人卫生和居家环境卫生，家长一定要帮助孩子养成勤洗手的好习惯，牢记“七步洗手法”；引导孩子避免用手直接接触眼睛，切不可用力揉眼睛，以免造成眼部感染或损伤。

居家隔离期间，可在室内做广播体操、仰卧起坐、瑜伽等，多做亲近阳光的活动，可到阳台养植修饰花草。通过阳台、门窗或自家庭院“目”浴阳光。若疫情防控允许，家长可与孩子在小区内进行户外活动，走进自然，亲近阳光。

家长要时刻关注孩子的视力健康情况，如果眼睛出现干涩、异物感、有烧灼感、痒感、畏光、眼红、眼痛等症状时，应停止视屏行为。如症状不能缓解，必要时去医院就诊。

为孩子建立视力健康档案，追踪孩子的眼睛发育和视力健康

状况，提前发现近视苗头，做到早发现、早诊断、早干预。视力异常者及时到正规医院进行检查，遵医嘱进行科学矫治。

“视”界很“睛”彩，有山川日月，有星辰大海，让每个孩子都拥有一双明亮的眼睛，待疫情过后，共赴一场春暖花开！

xx市教育局

20xx年3月24日

疫情防控居家隔离要求篇三

亲爱的同学们：

受新冠疫情影响，佛山校区启动线上教学。为保障各位同学顺利进行线上学习，网络信息与教育技术中心发出如下倡议：

1. 遵守课堂纪律。网络授课过程中要按时上课，遵守课堂纪律，外放音响保持适当音量，不要大声喧哗，以免影响其他同学上网课。
2. 合理利用校园网资源。上课时段减少娱乐类视频和网络游戏时间，不要长时间在线追剧，尽量不使用p2p下载，共同维护校内网课良好网络环境，合理利用校内网络资源提高自身学术水平。

同学们，疫情防控是当前最重要的工作，让我们携手行动，众志成城，共克时艰。你的小小举动将会让自己和其他同学有更好的线上学习体验，我们也将不断地优化网络配置，给大家提供更好的网络环境，如若遇到网络高峰期出现偶尔卡顿的情况，还请各位同学谅解。

xx

日期:

文档为doc格式

疫情防控居家隔离要求篇四

艺术设计学院全体教师、同学:

当前,全校上下正全力投入抗击新冠肺炎疫情防控工作。疫情就是命令,防控就是责任。我们要学习党史教育,从中汲取到的智慧和力量化作全力配合学校疫情防控的各项举措的实际行动,要在非常之时,严格遵守疫情防控的相关规定,配合做好核酸检测及接种疫苗的工作。

学校也通过网络平台最大限度地利用各种教学资源,开展全校范围的网络教学。这种形式能有效的提升我们的知识需求和技能素养,但是也需要自身拥有良好的自律性。面对当前疫情期间的学习,学校向各位同学发出如下学风倡议:

1. 坚定学习信念,增强自主意识,疫情发生期间,学生根据课表制定了严格的学习计划,合理安排学习和娱乐的时间,努力丰富知识和技能。
2. 尊重教师和学生的成果,培养组织意识,网络教学的`有序进行,是每个师生共同努力的方向,大家要最大限度地利用网络教学的优势,充分运用网络教学资源,同时希望同学们多进行学习交流,营造良好的学习氛围。
3. 严格遵守课堂纪律,加强媒体素养,我们要注意网络教学的每一句话,多与老师沟通,营造良好的人才培养环境。网络是把双刃剑,我们在享受便利的同时,又含有网络暴力、网络诈骗等潜在隐患。不信谣、不传谣、不造谣。疫情期间,网络谣言会造成群众恐慌,加大疫情防控难度。

作为当代大学生，要有自我判断和明辨是非的能力，不传播小道消息，相信官方消息。正确规范网络言行。网络并非法外之地，在使用网络的同时，务必注意个人的言行举止，不做辱骂他人，抹黑学校等不正当行为。

4. 提高个人修养，强化责任意识，上课时要做好笔记，加强自制力，排除干扰，专心学习。

创建文明的网络课堂，营造优良的学风是每位学生应尽的义务和责任。希望同学们拼搏进取，努力向上，在疫情防控期间，利用网络教学，完善自身，巩固自身学业，培养良好的学习能力，建设优良的网络课堂学风，莫要辜负这大好年华。盼望着大家都能以饱满的状态投入到学习中，学有所获，学有所成！

xx学校

9月22日

疫情防控居家隔离要求篇五

艺术设计学院全体老师、同学：

当前，全校上下正全力投入抗击新冠肺炎疫情防控工作。疫情就是命令，防控就是责任。我们要学习党史教育，从中汲取到的智慧和力量化作全力配合学校疫情防控的各项举措的实际行动，要在非常之时，严格遵守疫情防控的相关规定，配合做好核酸检测及接种疫苗的工作。

学校也通过网络平台最大限度地利用各种教学资源，开展全校范围的网络教学。这种形式能有效的提升我们的知识需求和技能素养，但是也需要自身拥有良好的自律性。面对当前疫情期间的学习，学校向各位同学发出如下学风倡议：

1. 坚定学习信念，增强自主意识，疫情发生期间，学生根据课表制定了严格的学习计划，合理安排学习和娱乐的时间，努力丰富知识和技能。

2. 尊重教师和学生的成果，培养组织意识，网络教学的有序进行，是每个师生共同努力的方向，大家要最大限度地利用网络教学的优势，充分运用网络教学资源，同时希望同学们多进行学习交流，营造良好的学习氛围。

3. 严格遵守课堂纪律，加强媒体素养，我们要注意网络教学的每一句话，多与老师沟通，营造良好的人才培养环境。网络是把双刃剑，我们在享受便利的同时，又含有网络暴力、网络诈骗等潜在隐患。不信谣、不传谣、不造谣。疫情期间，网络谣言会造成群众恐慌，加大疫情防控难度。

作为当代大学生，要有自我判断和明辨是非的能力，不传播小道消息，相信官方消息。正确规范网络言行。网络并非法外之地，在使用网络的同时，务必注意个人的言行举止，不做辱骂他人，抹黑学校等不正当行为。

4. 提高个人修养，强化责任意识，上课时要做好笔记，加强自制力，排除干扰，专心学习。

创建文明的网络课堂，营造优良的学风是每位学生应尽的义务和责任。希望同学们拼搏进取，努力向上，在疫情防控期间，利用网络教学，完善自身，巩固自身学业，培养良好的学习能力，建设优良的网络课堂学风，莫要辜负这大好年华。盼望着大家都能以饱满的状态投入到学习中，学有所获，学有所成！

xx学校

20xx年9月22日