

# 最新疫情期间上网课倡议书 防控疫情我 居家网课倡议书(大全8篇)

民族团结是实现民族共同繁荣和进步的基础，体现了民族团结的力量和价值。如何加强民族团结，是我们面临的重要课题和挑战。新疆生产建设兵团的多民族融合和共同发展。

## 疫情期间上网课倡议书篇一

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

## 疫情期间上网课倡议书篇二

亲爱的同学们：

春天，是生命力独享风流的季节。雨丝风片，艳阳明月，世界上的每个角落，都被生的豪情包裹着；风里雨里，皆是向上生长的不屈不挠。

面对新型冠状病毒疫情防控的严峻形势，学校停课不停学，网络教学的开展能够让我们继续学习，但同时也带来了诸多网络技术的挑战以及学习方法的改变。因此，需要同学们多加勤勉、认真对待。

在此，向各位同学发出以下倡议：

一、遵守课堂纪律要求，提前进入课堂，中途不要随意退出；不迟到、不早退、不旷课；听课中未经老师允许，不许随便

发声。

二、加强自我约束，认真听讲，主动学习，尽快掌握网络学习方法，保证课堂效果；老师提问先答“到”，声音要“响亮”，回答结束要说“我的回答完毕，谢谢老师”。

三、注意网络言行规范，共同建设清朗健康、积极向上的网络课堂教学环境；积极回应老师的提问，经老师允许再发言，对于严重扰乱课堂的言行给予严重警告处分并计入个人档案。

四、尊重老师，未经老师同意，不对授课活动进行录音、录像并在网上和自媒体上传播，不私自传播课程资料。对于老师布置的作业要按时高质量完成，坚决杜绝不完成作业；要按时作息，不允许睡懒觉；要按时晨读和晚自习；大课间积极参加体育训练。

五、居家上课要穿戴整齐；一律穿校服。

希望通过我们的共同努力，维护良好的网络教学秩序！

倡议人：

20xx年x月x日

## 疫情期间上网课倡议书篇三

亲爱的各位同学和家长：

近期，我区部分学校线下停课转为线上教学，为确保“抗疫、学习、护眼、体育锻炼”四不误，现面向全区广大儿童青少年和家长发出以下护眼倡议。

读写保持“一尺、一拳和一寸”，不躺着或趴着学习。上网课遵循“20-20”法则（即每20分钟向窗外远处眺望20秒），

也可稍用力闭眼、睁眼。课间应通过远眺、闭眼、运动、做眼保健操、热敷等方式缓解眼疲劳。近距离用时，中小學生每30~40分钟、學齡前兒童每15~20分钟至少让眼睛休息10分钟以上。

居住在疫情低风险地区可戴口罩在空旷场所进行非剧烈性活动，保持社交距离不少于2米。网课日可利用早、中、晚及课间的碎片时间合理安排户外活动。居家可通过阳台、窗边或庭院接触自然光线。中小學生每天“目”浴阳光2小时以上，學齡前兒童每天3小时以上。

在家里应当遵循安全、科学、适度、多样化的原则进行锻炼，各学校开好线上体育课，传授学生适宜居家体育锻炼内容，布置适量体育家庭作业。各位家长要积极引导孩子居家坚持体育锻炼，运动量要适度，以中低强度为主，身体微微出汗为宜，运动后要注意保暖和休息。建议上午、下午和晚上各进行15分钟到20分钟的居家健身。

优先选择清晰度高的大屏幕，依次顺序为投影仪、电视、台式/笔记本电脑、平板电脑、手机；通常眼睛距离电视/投影屏至少3米、电脑屏幕至少50厘米。尽量配备与身高相适宜的课桌椅，端正坐下时大腿与小腿应垂直、上臂下垂其肘部在桌面以下约3~4厘米。室内宜放置绿植。

不要在强光下阅读，电子设备摆放应避开自然光和灯光直射。不要在昏暗、特别是黑暗的环境下读写和观看电子屏幕，白天光线不足时开房间顶灯，夜晚读写应同时使用台灯和顶灯。

中小學生网课之余严格控制电子产品使用，非学习目的使用每天累计不宜超过30分钟、每次不宜超过15分钟。學齡前兒童更要少接触电子产品。家长要加强引导监督并以身作则，带头不做“低头族”。

应统筹做好课内外作业和读物安排，控制额外增加的学习任

务。不要熬夜和作息不规律，每日睡眠时间小学生应不少于10小时、初中生不少于9小时、高中生不少于8小时。不要多食甜品、辛辣食物和含糖饮料，应多吃鱼类、豆制品、鸡蛋、水果和绿色蔬菜。

自治区教育厅

20xx年10月12日

## 疫情期间上网课倡议书篇四

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，以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：

# 疫情期间上网课倡议书篇五

亲爱的乐中学子们：

春天，是生命力独享风流的季节。雨丝风片，艳阳明月，世界上的每个角落，都被生的豪情包裹着；风里雨里，皆是向上生长的不屈不挠。

面对新型冠状病毒疫情防控的严峻形势，学校停课不停学，

网

络教学的开展能够让我们继续学习，但同时也带来了诸多

网

络技术的挑战以及学习方法的改变。因此，需要同学们多加勤勉、认真对待。

在此，向各位同学发出以下倡议：

络学习方法，保证课堂效果；老师提问先答“到”，声音要“响亮”，回答结束要说“我的回答完毕，谢谢老师”。

三、注意

网

络言行规范，共同建设清朗健康、积极向上的

网

络课堂教学环境；积极回应老师的`提问，经老师允许再发言，对于严重扰乱课堂的言行给予严重警告处分并计入个人档案。

四、尊重老师，未经老师同意，不对授课活动进行录音、录像并在

网

上和自媒体上传播，不私自传播课程资料。对于老师布置的作业要按时高质量完成，坚决杜绝不完成作业；要按时作息，不允许睡懒觉；要按时晨读和晚自习；大课间积极参加体育训练。

五、居家上课要穿戴整齐；一律穿校服。

希望通过我们的共同努力，维护良好的

网

络教学秩序！

## 疫情期间上网课倡议书篇六

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，面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，可到阳台栽植修饰花草。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

## 疫情期间上网课倡议书篇七

尊敬的同学们：

当前，新冠肺炎疫情防控工作正处在关键阶段，需要 we 们继续服从大局，听从指挥，做好防护。为了实现“延期不返校，延期不停教，延期不停学的目标”我校将从3月15日正式全面开展线上教学，同学们将以“在线教学”的新方式开展课程学习。为高质量完成学习任务，营造良好的在线学习环境，广东工商职业技术大学学生会向全体同学发出倡议：

学校对延期开学期间的教学工作作了周密安排，学习空间的转换会给大家带来一些不适应，我们要积极调整学习习惯，安排作息时间，早睡早起，制定科学的学习计划，以饱满的热情，积极的心态，全情的投入参与进线上课堂。虽然大家面对屏幕，遥距千里，更要做到标准不降低，学习不停顿。

我们都是成长在互联网高速发展过程中的一代，在日新月异的科技发展中，对新鲜事物有着很强的接纳度和极快的学习效率。而对于我们部分年长的老师来说，在短时间熟练掌握信息化教学工具还有着一些挑战和困难，在网络学习的共建中，还需要我们师生共同携手。我们在教学过程遇到卡顿、掉线或老师操作不畅时多理解，多协助老师。同时同学间积极开展互帮互助，互学互长，共同营造更好的`学习氛围，更优质的学习体验。

在线上教学这种新的学习方式里，我们依然需要秉持求真务

实的态度，做到实事求是，诚信学习，自律学习，养成良好学习习惯，上课专心听讲，不做与课堂无关的行为，坚决杜绝作业抄袭拷贝等不端行为，提升学习效果。同时树立保护知识产权意识，尊重老师教学成果，包括音频、视频□ppt等授课内容和相关资料，未经老师同意，不进行传播交流。

线上学习的同时，我们要充分利用课余时间多读书、读好书，在读书思考中汲取力量、提升修养，涵育理性平和的心境品格；多参加线上第二课堂素质拓展活动，提升能力素质；多学习疫情防控知识，自觉遵守、带头践行疫情防控要求，养成勤于锻炼的健康生活作息习惯，保护好自己和家人，对自己和他人生命安全负责。

倡议人□xxx

20xx年xx月xx日

## 疫情期间上网课倡议书篇八

全体学生：

近期成都市出现新一轮本土新冠肺炎疫情，疫情防控形势特别严峻复杂，学校疫情防控工作领导小组、教务处、研究生院发布通知，我校临时开展线上教学。为了营造良好的学习风气，保证线上教学质量，学院向全体同学发出如下倡议：

认真落实学校线上教学各项要求，提前做好各项准备，尽快熟悉线上教学平台的操作流程，及早测试网课运行设备，及时下载相关学习资料，按照教师要求进行课程预习，确保网络课程的顺利进行。

加强自我约束，严格遵守在线教学的课堂纪律，服从任课教师安排，自觉准时参加在线课堂；认真听讲，主动学习，积极参与教学互动；按时完成老师布置的课业任务，做到线上

学习不放松，保证学习效率和效果。

互帮互助，团结共进，当线上教学遇到困难时，要积极向任课教师、辅导员、同学联系沟通，共同寻找解决方案；班级成立线上学习检查组，监督班级线上上课的出勤率；学生党员、学生骨干发挥模范带头作用，关注身边同学学习状态，交流学习心得。课后，同学们可以在线上讨论难点重点，互相学习、互相监督、共同进步。

认真对待网络课堂，自觉、准时参加网络课堂学习，不迟到、不早退，不旷课；上课期间不做与课堂无关的事情，专时专用，高效学习。同时，进入课堂一律采取实名制。

上课期间不发表与课堂无关的言论，规范自身言行，与老师、同学文明互动，共同营造积极向上的学习环境；尊重老师的劳动成果和知识产权，不随意录屏、录音，对于老师授课过程中发布的课件、讲义等，未经老师许可，不可随意上传网络。

不因线上学习懈怠而蹉跎时光，自我颓废；不因遇到问题或困难，陷入负面情绪。保持良好心态，克服浮躁焦躁，自我调节、静心思考，以阳光健康的状态和饱满的热情开展线上学习生活。

请同学们及时调整好学习方式、学习心态和学习状态，制定科学合理的学习目标，严格遵守课堂纪律，尽快适应线上学习，真正做到防疫不妨学。让我们凝聚力量，戮力同心，共克时艰，共同维护良好的教学秩序！

倡议人□xxx

20xx年xx月xx日