# 认真上网课的倡议书(大全14篇)

作者：暮色苍茫 更新时间：2024-03-31

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。认真上网课的倡议书篇一亲爱的同学们：初秋九月，丹桂*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**认真上网课的倡议书篇一**

亲爱的同学们：

初秋九月，丹桂飘香，教师节翩然而至。

几千载的中华美德，三十八年的光辉传统，共同诠释尊师重道的含义。三尺讲台挥洒汗水，十载光阴只为树人。我们的老师勤勤恳恳、因材施教，欣慰于桃李满天下，永不言悔！

疫情当下，居家学习，老师们认真践行使命担当，与我们隔屏相望，播撒希望！在第38个教师节到来之际，让我们怀着感恩的心，用自己的实际行动向可亲可敬老师们献上我们最诚挚的祝福和最衷心的感谢。

疫情期间，听从老师的安排，不随意外出，做好健康监测，按时参加网课，积极完成各类实践任务。做好各项要求，你的每一份认真、细致、坚持对老师而言都是最好的礼物。

提前准备学习，课前向老师问好，线上认真听讲，网络互动中向老师微笑致意，答疑解惑后，向老师真诚致谢。以文明的姿态、传统的礼仪来表达对老师们辛勤付出的尊重。

闲暇之余，借新媒介传播给老师发一条短信或微信、录一段视频、画一幅画、做一张贺卡、唱一首歌、朗诵一首诗、送一句祝福…穿越时空送达你的祝福、传播深深情意。

9月10日是个平凡的日子，但却蕴含着丰富的.内涵；9月10日是个平淡的日子，但却饱含着绚烂的色彩。同学们，滴水之恩当涌泉相报，让我们怀揣感恩之心，自觉响应倡议，将诚挚的祝福注入到实际行动中去。

xxx

20xx年xx月xx日

**认真上网课的倡议书篇二**

亲爱的\_\_\_\_\_\_理工学子们：

目前，全国疫情形势严峻复杂，新一轮疫情波及面广、传播链复杂，为切实做好疫情防控工作，防止疫情输入、输出和扩散，保障全体学生的健康安全，在此，我们发出以下倡议：

及时关注当前疫情动态，严格遵守当地疫情防控政策以及学校的防疫要求。遇到突发状况第一时间向辅导员老师报备，不得私自离校。按照哈尔滨发布第53号公告要求，学校采取封校管理的措施，我们要理性看待当前疫情形势，当好青年榜样，积极响应党的号召。

持续做好个人防护工作，戴口罩、勤洗手、常通风、少网购。遵守防控要求，时刻牢记“一米线”原则，齐心协力共同打赢疫情防控狙击战。

作为新时代青年，要树立正面舆论宣传意识，实时关注权威部门发布的疫情信息与防控措施，不信谣、不传谣、不造谣，保持良好的心态。疫情面前传播防疫正能量、青春正能量，用实际行动传播\_\_\_\_\_\_理工学子担当，与学校一同打赢这场疫情防控狙击战。

“困难是暂时的，胜利是必然的”。保持健康乐观的心态和积极向上的精神状态，努力适应常态化疫情防控下的学习生活，出现问题积极与老师同学沟通。网络授课主要靠自觉，希望同学们合理利用各类学习平台和校内资源，紧跟老师步伐，做好学习规划。

勠力同心者胜，风雨同舟者兴。封校期间，学校会为同学们保障基本生活物资，做好后勤工作。在做好自身防护的同时，希望同学们积极响应学校疫情防控志愿工作。关键时刻站出来，困难时刻顶上去，展现新时代青年大学生的`奉献精神和担当能力。

防疫就是命令，防控就是责任。疫情当前，希望同学们齐心协力、共克时艰，以力所能及的方式助力疫情防控。少一些抱怨，多几分理解，保持积极向上、理性平和、自信乐观的心态，携手筑牢校园疫情防控的安全屏障，为抗击新冠疫情奉献出属于\_\_\_\_\_\_理工学子的青春能量！

\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_\_日

**认真上网课的倡议书篇三**

亲爱的同学们：

我校为减少疫情对学生学业的影响，根据教学安排启动了形式多样的线上教学模式，确保线上教学进度稳步推进，注重线上教学的实效性，真正意义上的实现“停课不停教，停课不停学”，第二临床医学院全体辅导员老师特此向全体同学发出倡议：

全体同学要在做好自身安全防护的前提下，根据学校整体的教学任务安排，养成良好学习态度，平等看待网授课程与面授课程，主动参与各门在线课程学习，养成良好的学习习惯。由于不同课程会采取不同的平台开展，所以同学们要提前做好准备，提前注册并试用课程所涉及的线上平台，熟悉操作流程，加入课程学习交流群并保证消息畅通，浏览电子教材，完成预习作业，确保跟上教学进度。

全体同学要制定好学习计划，实现在家如在校，养成学校的生活规律，早睡早起，规划作息时间，严格遵守课表安排，按照面授课堂教学中的管理规定和行为规范进行学习，保证网络授课的.教学知识，寻找合适的学习环境，以阳光健康的状态和饱满的热情面对网络学习生活，做到专时专用，高效学习。

网络授课期间，全体同学必须严格遵守国家法律法规与学校规章制度，加强网络安全防护意识，不随意点击来历不明的弹窗、链接等，不散播自己或同学的账号、个人信息等，防止信息泄露，注意自身言行，做到“不传谣，不信谣”，在线上学习交流时积极互动、文明表达，共同营造良好的网络环境，传播社会正能量。

在线上学习过程中，我们既要坚持学术诚信，独立完成教学任务，更要大力发扬“勤奋求真，博采创新”的校训精神，突出互助学习的重要作用，以寝室、班级为单位团结互助，共同进步，提高学习效率，提升学习质量。学生干部要积极发挥作用，主动协助老师开展教学服务工作，探寻、分享科学有效的线上学习方法，并针对网络授课质量做出及时的反馈，共同打造良好的学风。

作为未来的中医药栋梁之才，尽管面临着授课方式的转变，但我们仍然不能受到外界干预而怠慢学业。在这个特殊的时刻，我们更需要在学习上“坚守岗位，共克时艰”，业精于勤荒于嬉，行成于思毁于随，认认真真上好每一堂网络课程，脚踏实地，勤奋努力，才是用我们自己的实际行动为国家抗疫的胜利贡献青春力量的必要途径，希望同学们争做有理想、有本领、有担当的新时代青年，坚持共同打赢疫情防控阻击战！

xxx

20xx年xx月xx日

**认真上网课的倡议书篇四**

广大师生员工、家长朋友们：

近期，全国疫情多点散发、多地频发，防控形势十分严峻。为切实守护广大师生身心健康，特发出如下倡议：

请大家自觉居家生活，做好每日健康监测，非必要不外出。请及时关注官方微信公众号和主流媒体报道，做到“不信谣、不传谣、不造谣”，积极配合社区防疫工作，发现外地人员特别是风险区来人主动向社区报备，家庭成员如有发热、咳嗽、咽痛、腹泻、乏力等症状，或与确诊病例、密接人员有轨迹重叠，请第一时间主动向社区、单位及学校报告。

请积极配合社区核酸检测工作，等待检测过程中有序排队、戴好口罩、保持安全距离，杜绝交谈、聚集、玩闹、饮食等，不扎堆、不逗留。请加强居家环境清洁、消毒和通风，养成良好卫生习惯，科学佩戴口罩，勤洗手。请加强饮食安全卫生，均衡营养，合理膳食，倡导分餐制。

请教师严格按照线上教学基本要求，精心设计课程板块，精心打磨每节网课，丰富教学内容形式，加强师生教学互动，规范作业批改，做好在线学习辅导、答疑等工作，确保线上教学质量。注重学生身心健康，准确掌握学生心理健康状态，强化家校沟通，做好心理疏导和心理干预。

请家长认真履行家庭安全教育和安全监管责任，注意用火、用电、用气安全，管理好消毒剂、酒精、药品等，存放位置要避免高温，严禁接触火源，严禁孩子碰触危险物品。指导孩子合理利用网络，适当控制使用手机时长，不沉迷游戏，不浏览和传播反动、有害、负面信息，提高警惕，预防电信诈骗。

请经常性开展家庭亲子活动，加强居家体育锻炼。指导孩子养成良好的作息、饮食习惯，保证充足睡眠。多陪孩子做手工、绘画、阅读，开展亲子游戏、家务劳动等有益活动，让居家学习生活更加健康充实。

居家学习生活期间，家长应保持情绪稳定，营造温馨和谐的\'家庭氛围。对孩子提出的学习、生活等问题，家长应不回避、不批评，根据孩子的年龄和理解力给予耐心回应，在需要班主任、心理老师帮忙时，应及时与学校联系，第一时间化解孩子紧张焦虑情绪。

各位师生、家长朋友，疫情防控离不开全社会的支持，更离不开您的积极配合，让我们共同构筑孩子身心健康的坚实堡垒，切实保障师生生命安全和身心健康。

倡议人：xxx

xx年xx月xx日

**认真上网课的倡议书篇五**

亲爱的同学们：

面对学习模式的转换，孩子会表现得不适应。为促进学生身心健康发展，让学生专心进行网课学习，防止沉迷网络和游戏，内蒙古民族工程职业技术学校特向全校学生及家长提出如下倡议：

做好课前准备。提醒孩子居家线上学习时，要像平常在教室里上课一样做好课前准备——提前上厕所，喝水，吃东西;准备好要用的相关书籍和学习用具，端坐桌前。线上学习每节课之间都有休息时间，家长要提醒孩子注意休息，可以眺望远方，也可以做眼保健操，缓解视力疲劳。

家里的环境对孩子充满着诱惑，电视、游戏、零食等都在诱惑着孩子，容易导致孩子分神。家人经常走动谈话等也都会打扰孩子的学习。因此家长要注意，孩子上课时，关掉电视，保持桌面干净，不要走来走去或者大声喧哗打扰孩子上课，请给孩子提供一个安静的学习环境。

课前先调试上网课需要用到的播放设备(手机或电脑)是否正常，尽量使用wi-fi上网，以保证网速的流畅，避免因为卡顿而影响听课。

网课和教室上课不一样，网课中老师无法及时捕捉孩子上课状态，孩子如果事先不预习课堂内容，很容易跟不上节奏。因此孩子要做好课前预习，要对老师接下来要讲到的内容心中有数，这样在课堂中，孩子才能紧跟老师的节奏和思路，提高学习效率。

课前工作都准备好了，课堂上怎么做才能更好呢?

网课的板书和黑板板书不一样，会比较杂乱，所以孩子要及时地对老师强调的重点内容做笔记。为了保证听课不被打断，当老师讲到要点时，可以使用截屏来保存重点内容，课后再根据截屏内容补记整理笔记，而课后整理笔记的过程，又是对课堂内容复习巩固的过程。

家长应该鼓励孩子在课堂中多与老师互动，积极回答老师提出的.问题，在互动的过程中，孩子会不自觉地提升注意力，提高上课效率。

网课不同于学校课堂，孩子学习注意力偏低，因此在课后一定要进行课堂知识回顾，有教辅材料的，及时跟踪每一课，做好课后练习。如果有不懂的地方，可以反复回放老师的直播课程，回顾知识点或与老师沟通，直到疑惑解开。

家长要提醒孩子及时下载相关学科的学习资料并按照要求认真完成，按时提交。对于讲评过的作业，及时进行更正。

开辟新战场，运用新平台，掌握新技能，适应新形势，停课不停学，隔空不隔爱，线上教育抗疫情，居家学习谱新篇，我们静待花开，师生共盼重聚校园!内蒙古民族工程学校全体师生将继续心怀梦想，路致远方!

xxx

20xx年xx月xx日

**认真上网课的倡议书篇六**

全市广大学生和家长朋友们：

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，廊坊市教育局向全市学生和家长发出如下倡议：

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，中小学生每次不超过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，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x月x日

**认真上网课的倡议书篇七**

全县所有师生和家长朋友们：

您好！突如其来的疫情，暂缓了师生们返校的时间，本是充满琅琅书声、奋斗身影的校园，此刻也受到疫情的严重影响。在当前疫情防控最为吃紧的关键时刻，为坚决切断疫情传播渠道，全力确保师生安全、学校安全，为全面打赢疫情防控阻击战贡献力量，夏县教育局组织全县各学校扎实落实各项防疫举措，有序开展线上线下教学活动，在同心抗疫的同时，最大限度降低疫情对学生学业的影响。同时，我们也呼吁广大家长朋友们，坚持做到并引导孩子做到自觉遵守国家和省市县疫情防控政策，主动配合学校、社区、村镇落实好排查、核酸检测等工作，全力维护防疫大局，陪伴帮助孩子成长。

教师既是疫情防控工作中的重要力量，也是教育教学工作的中坚力量。希望你们在做好防疫战线上所承担工作的同时，按照线上教学要求，充分备课，耐心讲解，精心“打磨”每一节网课，做好学生成长的引路人。

1.充分准备。在正式开播前，请各位老师充分备课，提前熟悉网络资源平台内容，根据学情需要按计划安排课堂内容。每日每段课程开课前，教师要提前5分钟进入各自班级的直播间，并清点学生人数，及时联系未能准时进入直播间的学生，保证全员按时听课。

2.做好监督。教师应全程对学生学习状态进行监督，在讲课过程中，让学生保持静音并打开视频摄像，并且监督学生本人在镜头中认真学习课程。教师需通知到学生注意着装和坐姿，切勿存在与学习无关的行为。

3.统筹安排。各班由班主任统筹协调，把控当天书面作业总量，不能增加学生和家长过重的负担。除书面作业外，还可以布置以听、说、读、操作和体育锻炼为主的实践作业，要求学生从事力所能及的家务劳动，开展阅读和文艺活动。

4.关注学生。加强对全体学生疫情期间心理健康教育，时刻关注学生心理状况。了解其心理变化，多形式指导学生处理好居家生活和学习遇到的心理困惑，及时开展有针对性的心理疏导。

5.加强沟通。加强与家长的沟通交流，尤其是封校学校家长，及时告知家长学生在校学习生活情况，请家长放心。要引导家长做好线上学习孩子的居家安全和学习监管，督促学生每天锻炼身体，承担力所能及的家务，保持正常的学习和生活规律。

6.争当先锋。党员干部要积极响应号召，主动亮身份、当先锋，做榜样，坚决服从党组织调度安排，带头执行防疫政策，带头参加志愿服务，在防疫工作需要时冲锋在前，发挥个人专长，争当抗疫“战斗员”，在抗疫一线亮出教育人的精神风采，展现教育人的责任担当。

在这个非常时期，无论是被封校园，还是居家学习，希望同学们能够严格遵守学校教学安排，科学合理规划时间，做好自身防护，充分利用各类教学资源，完成好线上线下课程，严格自律，安心学习，以学抗“疫”，学好本领，保持身心健康，成就“硬核”自己。

1.课前准备。根据课程安排和作息时间表，要提前做好各项准备，严格遵守作息时间。尽量选择相对安静的房间，并且保证光亮；学习桌凳高矮适宜，准备好观看直播需要的手机或电脑，摆放稳定，保证观看效果。课本、练习本、笔等学习用具提前准备齐全。提前5分钟做好上课准备，衣着整齐地坐在桌前。

2.专心学习。要保持良好的学习状态参加网课直播学习，熟练掌握听课技巧，按照教师要求连麦回答问题，积极互动。互动时，不得随意发送信息，不得随意讲话，有问题可以连麦，或在互动栏请示教师。不得有任何小动作，不得随意喝水、吃东西，不得随意离开直播课堂，只有遵守听课纪律，才能保证学习效果。

3.课后巩固。关注课后作业，认真书写，保证质量，按时完成，并按照教师要求上传平台。教师批阅评价后要及时更正错题。课后有任何问题或疑问，可以随时与老师联系解决。

4.劳逸结合。网课直播教学时需要长时间观看手机或电脑，一定要注意用眼卫生，坚持做眼保健操，保护好眼睛。养成健康规律生活习惯，根据气温变化适时增减衣物，预防感冒发烧，适当进行体育锻炼，提高自身免疫力。增强自我心理调节能力，保持良好精神面貌，保持心理健康。

5.阅读思考。增强课外阅读，正确认知自我、思考生命，学会尊重生命、珍爱生命、敬重生命，努力实现人生价值，以博古通今学贯中西拓展大视野，以“国之大者”之胸怀彰显大格局，以坚守初心兼容并蓄厚植大情怀。

在这个特殊的时间里，全体学生线上学习，所有学生面对着公平的教学视频、公平的作业，没有所谓的“被同桌打扰”、“看不见黑板”等理由，比的就是自律。孩子居家学习能否做到自律、真实、有效，很大程度上离不开家长的引导与监督。希望家长朋友们在此期间配合老师，共同促进孩子的成长进步。

1.营造环境。一定要让孩子坐在书桌前上课，不要躺在沙发或者床上，且上课时间尽量让孩子不要活动，孩子在犹如学校的环境中学习，才有学习的感觉和学习的欲望，慢慢才会进入状态。所以，营造良好的上课的环境，是孩子上网课高效的第一步。

2.积极配合。鼓励督促学生按计划和班级课表安排每天的学习和生活，养成良好习惯，从他律走向自律。这阶段家长的任务主要是陪伴、监督学生参与网课学习，督促学生完成教师布置的任务，辅助管理好学生的日常学习行为及问题反馈。

3.加强引导。教育孩子学会珍惜时间，告诉孩子：尽管是网课，和在学校上课是一样的，只是换了一种形式。认认真真听四十分钟，和虚度四十分钟，待考试时一目了然。学习永远是自己的，跟老师、家长没有关系，上课时间荒废，是对自己的最大欺骗。一定要把课上的时间充分利用起来，及时勉励，成就自我。

4.注重陪伴。家长要提高认识，积极应对，情感陪伴，配合学校和老师，帮助学生适应疫情时期网课学习方式，挑战新的学习任务，主动培养学生的自主学习能力，做好查漏补缺。每天一定要抽出时间和孩子用心交流，哪怕是短短的10分钟，这是心灵和智慧的陪伴。一定要让孩子知道父母老师的关爱不仅仅是在谈学习和分数。只有基于爱的教育，才能真正让一个孩子走得更远，飞得更高。

同心抗疫，共克时艰；线上教学，同样精彩。希望全县广大师生和家长朋友们风雨同舟，一起努力，共渡难关，静待平安。

夏县教育局

20xx年10月12日

**认真上网课的倡议书篇八**

广大师生、家长朋友们：

当前，市区新冠疫情形势复杂严峻，社会面隐匿传播风险依然存在，防控工作不容松懈！为切实凝聚众志成城、共同战“疫”的强大合力，尽快控制本轮疫情传播，早日复工复学，保障疫情防控期间学生都能健康、安全、快乐地成长，在此向大家倡议：

实时关注我市疫情形势和最新防控要求，正确理解疫情防控政策要求，科学理性看待当前疫情形势，不造谣、不信谣、不传谣，自觉抵制网上不良言论。自觉遵守国家、省市区疫情防控规定，坚持“两点一线”，不聚餐、不聚会，不走亲访友，不参加婚丧嫁娶，不去风险区域等活动，非必要不前往人员密集场所。进入公共场所，要规范佩戴好口罩，做好个人卫生防护，主动配合查验健康码、行程卡、场所码和核酸检测阴性证明等，自觉服从防疫管理。

隔离转运、居家隔离和社区防控是切断疫情传播、控制疫情外溢的重要举措。若要求居家隔离，请不要慌张，自觉遵守非必要不外出要求，最大限度减少人员流动，降低传播风险。若小区被封控或管控，请家长朋友们严格遵守小区封控各项管理规定，理性对待管控政策，为子女作表率、树榜样。若接到隔离转运通知，请各位家长冷静配合落实“点对点”闭环转运、健康监测、隔离观察等疫情防控管理措施，调整心态，积极配合，以实际行动为孩子做出履行公民社会责任和道德规范的好榜样，合力筑牢疫情防控安全屏障。

每天自觉做好家庭成员健康监测，出现发热、呕吐、腹泻、咳嗽、皮疹等疑似症状，立即向学校和社区反馈子女及共同生活居住人员的健康状况和风险接触信息，及时到医院就诊，第一时间告知学校就诊结果，做到不瞒报、不谎报。如接到疾控中心或社区流调电话，请主动配合，真实准确提供个人信息，详细告知行踪轨迹。如发现与官方通报病例、密切接触者有时空交集，立即主动向学校、社区、单位报告，严格落实疫情防控相关措施。

为最大限度的减少疫情对孩子学习的影响，目前我区各学校已全面转入线上教学。建议家长朋友积极引导孩子充分借助居家网课的机会，多学习、多思考、多反思，尽全力提升自己，为完成本学期的学习任务做好准备。同时，注意引导子女认真学习防疫小知识、端正坐姿、养成良好的\'用眼习惯，保护好孩子的眼睛。及时察觉和疏导子女负面情绪，通过运动、音乐、劳动、手作、亲子游戏等方式帮助子女调节情绪，保持平和、愉悦心情。

人心齐，泰山移。老师们、同学们、家长朋友们，让我们携起手来、坚定信心、同舟共济，用每个人的实际行动，为打好这场重大疫情防控攻坚战贡献我们的力量！

济宁市任城区教育和体育局

20xx年11月15日

**认真上网课的倡议书篇九**

亲爱的同学们：

2月10日，我们本该踏入熟悉的校园，重见小伙伴久违的笑颜；我们本该坐在严谨的课堂，聆听老师亲切的教诲。可新冠肺炎疫情的肆虐，开学未有期，在教育局教研室的组织下，我们采用了特殊的方式来学习――上网课。

课本、三色笔、尺、橡皮、修正带、草稿本是必不可少的，同时，还要让其他电子设备远离你的课桌，其他的容易影响上课效果的东西要提前收起来，不能影响上课效果。

在学校课堂上时学习氛围十分浓厚，老师上课可以根据我们不同的反映来决定课程的进度。但是网上授课，老师们看不到我们的.学习状态，上课得不到我们及时的反馈，因此我们应该积极与老师互动，提出听课的疑问，而不是借着机会发一些与课堂无关的话。

在上课时，有的老师是不会特地留出时间来给我们做笔记的。这就需要我们认真听讲，关注每一个重要的知识点，短的立刻记在书上，长的可以选择截图，或者课后下载课件。当然，课后练习也是至关重要的。它可以检验学习的效率，帮你巩固所学的内容和知识。

在学习前，我们一定要提前做好预习工作。由于老师上课的速度会比较快，所以对书本的熟悉可以帮我们跟上老师的节奏。

体育锻炼也是必不可少的，在这种时期，拥有一个强壮的体魄是我们的优势。如果觉得自己不够自律，可以请爸爸妈妈监督。

疫情虽然耽误了开学，但不会耽误我们的成长。这个特殊的长假，是我们人生历程中的一次特殊经历。希望大家一定要听从教导、克服困难、珍惜时间、刻苦自学。一定要把网上课堂当成真正的课堂！

亲爱的同学们，我们一起加油！

没有一个冬天不可逾越，我们一定行！

没有一个春天不会来临，我们一定行！

**认真上网课的倡议书篇十**

亲爱的同学们：

为保护学生视力，促进学生身心健康发展，让学生专心进行网课学习，防止沉迷网络和游戏，学校特向全校家长提出如下倡议：

家长对孩子使用手机情况要承担起监督责任，希望广大家长行动起来，监督孩子使用手机情况。培养孩子学习自觉性，与孩子一起制定学习计划，培养孩子按时独立规划自己的时间。

家长要营造良好的家庭氛围，关注孩子心理健康，倾听孩子的心声，防止孩子因为情感缺失等原因而沉迷于网络和游戏。在对孩子的手机管理上，应以教育引导为主。多陪伴孩子，积极培养孩子其他健康的兴趣爱好，防止在手机管理中出现“打、骂、摔”等粗暴行为，坚决避免发生极端事件。帮孩子养成按时入睡的好习惯。准时、按时的睡眠时间有助于孩子尽快进入睡眠状态，提高睡眠质量。

家长可以注重培养学生的课外兴趣，如居家运动、阅读、书法等；通过丰富的课外活动可以预防孩子沉迷于手机，也可以帮助孩子获得成就感，促进孩子健康发展。每天挤出一定时间，和孩子一起读书，分享读书成果，营造家庭读书氛围，为孩子终生阅读打下基础。

家长是孩子的第一任老师，也是最重要的老师。家长要以身作则，言传身教，科学合理使用手机，尽量不在孩子面前玩手机，切忌自身沉溺于手机和网络，给孩子树立一个良好榜样。

家长要切实履行家庭教育职责，安排好孩子网课生活，指导孩子合理作息，引导学生文明上网、绿色上网，及时发现、制止和矫正孩子网络游戏沉迷和不当行为。

倡议人：xxx

xx年xx月xx日

文档为doc格式

-->

-->[\_TAG\_h3]认真上网课的倡议书篇十一

全市广大学生和家长朋友们：

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，廊坊市教育局向全市学生和家长发出如下倡议：

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，中小学生每次不超过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，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！

廊坊市教育局

2024年3月24日

**认真上网课的倡议书篇十二**

亲爱的同学们：

大家好！

3月2日，我们将开启网络学习之旅。特殊时期，网络教学让我们宅在家中也能学到专业知识，但新颖的教学方式对我们来说也是一次全新的挑战。只有大家切实严格遵守网络教学秩序、严格要求自我，才能够保证网络学习的效果。在此，农工学院学生会特向学院全体同学发出以下倡议：

一、请珍惜学习机会，坚持课前预习，做到对当日学习内容心中有数。

二、请提前进入网络教学平台，做好上课准备，认真听课，做好笔记。

三、请自觉维护课堂秩序，珍惜课堂时间，尊重老师，做到自主自律。

四、请按时完成课后作业，今日事，今日毕，切莫将今天的课业拖到明天。

五、请勤学好问，遇到的疑惑及时向老师和同学请教。

六、温故而知新，认真反思和复习，善于总结与归纳。

七、劳逸结合，课余时间积极开展室内锻炼，增强体质。

八、请规律作息，早睡早起不熬夜，充实度过每一天。

同学们，无数的逆行者在抗击疫情的一线为了我们的岁月静好而拼搏，让我们团结一致，共同维护良好的网络教学秩序，认认真真上好每一堂课，以务实的学习行动为祖国加油吧！

倡议人：xxx

20xx年x月x日

**认真上网课的倡议书篇十三**

广大师生、家长朋友们：

当前，市区新冠疫情形势复杂严峻，社会面隐匿传播风险依然存在，防控工作不容松懈！为切实凝聚众志成城、共同战“疫”的强大合力，尽快控制本轮疫情传播，早日复工复学，保障疫情防控期间学生都能健康、安全、快乐地成长，在此向大家倡议：

实时关注我市疫情形势和最新防控要求，正确理解疫情防控政策要求，科学理性看待当前疫情形势，不造谣、不信谣、不传谣，自觉抵制网上不良言论。自觉遵守国家、省市区疫情防控规定，坚持“两点一线”，不聚餐、不聚会，不走亲访友，不参加婚丧嫁娶，不去风险区域等活动，非必要不前往人员密集场所。进入公共场所，要规范佩戴好口罩，做好个人卫生防护，主动配合查验健康码、行程卡、场所码和核酸检测阴性证明等，自觉服从防疫管理。

隔离转运、居家隔离和社区防控是切断疫情传播、控制疫情外溢的重要举措。若要求居家隔离，请不要慌张，自觉遵守非必要不外出要求，最大限度减少人员流动，降低传播风险。若小区被封控或管控，请家长朋友们严格遵守小区封控各项管理规定，理性对待管控政策，为子女作表率、树榜样。若接到隔离转运通知，请各位家长冷静配合落实“点对点”闭环转运、健康监测、隔离观察等疫情防控管理措施，调整心态，积极配合，以实际行动为孩子做出履行公民社会责任和道德规范的好榜样，合力筑牢疫情防控安全屏障。

每天自觉做好家庭成员健康监测，出现发热、呕吐、腹泻、咳嗽、皮疹等疑似症状，立即向学校和社区反馈子女及共同生活居住人员的健康状况和风险接触信息，及时到医院就诊，第一时间告知学校就诊结果，做到不瞒报、不谎报。如接到疾控中心或社区流调电话，请主动配合，真实准确提供个人信息，详细告知行踪轨迹。如发现与官方通报病例、密切接触者有时空交集，立即主动向学校、社区、单位报告，严格落实疫情防控相关措施。

为最大限度的减少疫情对孩子学习的影响，目前我区各学校已全面转入线上教学。建议家长朋友积极引导孩子充分借助居家网课的机会，多学习、多思考、多反思，尽全力提升自己，为完成本学期的学习任务做好准备。同时，注意引导子女认真学习防疫小知识、端正坐姿、养成良好的用眼习惯，保护好孩子的眼睛。及时察觉和疏导子女负面情绪，通过运动、音乐、劳动、手作、亲子游戏等方式帮助子女调节情绪，保持平和、愉悦心情。

人心齐，泰山移。老师们、同学们、家长朋友们，让我们携起手来、坚定信心、同舟共济，用每个人的实际行动，为打好这场重大疫情防控攻坚战贡献我们的`力量！

济宁市任城区教育和体育局

20xx年11月15日

**认真上网课的倡议书篇十四**

网络已成为现代人必备的学习生活工具之一，我们很多同学都成了小网民。网络给我们带来乐趣和方便，但如果使用不当，也会对我们同学的发展带来巨大的负面影响。

当下，因疫情原因，大家居家网课学习，为倡导养成健康文明的网络生活方式，提升大家的网络素养，防止网络沉迷和伤害，打造清朗的线上网课网络文化。在居家学习期间，永威小学向大家发出“绿色上网 文明上网”的倡议：

我承诺！

1.健康上网，把网络作为获取知识的园地，不在互联网上做与学习无关的事情，不沉迷于网络游戏，不过度娱乐。

2.文明上网，正确处理上网与学习的关系，不信谣不传谣，不编发未经证实的信息。

3.绿色上网，熟悉上网的安全通道，不进垃圾网站，不沉迷于网络游戏，不随意加入陌生的q群。

4.安全上网，不随意泄露姓名、年龄、学校或家庭地址、电话号码等个人信息。不轻信无故获奖、欠费、优惠套餐等信息。不随意网购，不轻易向对方付款或提供银行卡密码，警惕网络诈骗。

同学们，让我们信守倡议。从我做起，从身边做起，自觉遵守《全国青少年网络文明公约》，树立高度的安全意识，培养文明的网络素养，养成守法的行为习惯，学习必备的防护技能，争当家乡“网络文明小使者”。

xxx

20xx年x月x日

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com