# 2024年认真上网课的倡议书(优秀8篇)

作者：雨中漫步 更新时间：2024-03-31

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。认真上网课的倡议书篇一网*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

**认真上网课的倡议书篇一**

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xx月xx日

**认真上网课的倡议书篇二**

xx的初三同学们：

大家还记得期末考试结束的那天吗？那时的我们踌躇满志，也是从那天开始，我们知道今年的寒假一定会是一个很辛苦的假期。没想到这个辛苦的假期还是一个特殊的假期――因为新型冠状病毒的到来。

因为病毒的\'到来，我们在努力备战的同时，也被疫情影响。开学延期了，对我们争分夺秒都在学习的毕业班学生来说，这不是一个好消息；但反过来想想，这又是培养自律的最佳时刻。为了不让我们耽误学习，教育局、学校、老师也想尽办法让我们在家和在学校一样学习。虽然不能保证上网课能有亲身坐在教室里学习一样的效果，但是这是目前最好的措施了。

相信疫情过后，同学之间会出现明显的两极分化――自律的越来越优秀；不自律的，就会遥遥落后！不要假装努力，结局不会陪你演戏，中考结束后，没有人会问你发生了什么，只会问你怎么没有考上理想的学校！

阴霾会过去，疫情也会过去，但永远过不去的，是你多年后回想起现在没有努力时，心底泛起的阵阵悔意。

所以在这里向全体同学发出号召，请大家珍惜现在每一天的时间，好好学习，认真上好每一堂网课，踏实完成老师布置的每一项任务！学习什么时候都不晚，晚的是你不敢开始。那就从现在开始吧，加油，各位初三中考预备党们！

倡议人:

20xx年2月26日

**认真上网课的倡议书篇三**

亲爱的同学们：

疫情防控是一堂特殊的实践课，相信这段时间同学们有了更多的思考和收获，也更加渴望对知识汲取。

经过全体任课老师们的积极努力，线上教学已经开启两周了，同学们胸怀包容之心、自律之心、恒毅之心积极主动的投入到学习中，克服困难，全力以赴共同保证教学秩序和学习质量，但也有仅个别同学没跟上教学进度。

我们在新形势下“停课不停学”，授课方式变了、上课模式变了、学习地点变了，相信作为优秀的学子—你们，优良学风不会变、优良的作风不会变、学习热情不会变，对此，我们向全体同学发出以下倡议：

一.提高思想认识。不造谣、不信谣、不传谣，尽量不外出，做好个人防护。在家勤开窗通风，勤洗手，养成良好的个人卫生习惯。合理安排作息时间，因地制宜进行体育锻炼，以积极饱满的精神状态来应对每天的生活学习。

二.端正学习态度，保持良好学风。线上学习期间要做到“在家如在校，停课不停学”。“逆水行舟，不进则退”，在没有老师同学相伴的日子里，我们要端正学习生活态度，保持良好身心状态，严格执行学习计划，展现出良好的精神风貌。

三.做好课前准备。线上学习对于老师和同学而言都是一种全新的教学体验，也是运用互联网工具对“教”与“学”的一次全新考验。我们要做好上课前的各项准备工作，确保高质量完成学习相关内容。

四.提高听课效率。线上学习全靠自觉，我们要合理高效地分配好自己的学习时间，做到时时不放松，天天有计划，事事有条理，做好学习笔记、完成课后作业。

五.注重个人言行。线上学习期间要遵守国家相关法律法规和学校各项规章制度，学习互动时积极发言、充分参与；反馈问题时真实准确、文明表达。每一份教学课件、每一节网络课程都是老师辛苦付出的智慧结晶。

同学们，隔离病毒，隔离不了我们对知识的渴求！人生是一个不断学习的.过程，愿我们在这特殊的日子里，不断提升自我，变挑战为机遇，不负韶华，只争朝夕，共同进步！

春风到，鲜花烂漫，美丽的校园在等着学子，疫情毕，雾霭消散，自律的你们会交出优异成绩单！

xxx

20xx.x.x

**认真上网课的倡议书篇四**

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五**

全市广大学生和家长朋友们：

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。

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。

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！

xxx

20xx年xx月xx日

**认真上网课的倡议书篇六**

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!

倡议人：xxx

xx年xx月xx日

**认真上网课的倡议书篇七**

各位同学：

一场突如其来的疫情，打乱了我们的学习、生活、生产，整个社会秩序都进入了与病毒斗争的非常时期。但是，我希望我们要坚定前行，再厉害的疫情也不能阻挡我们前进的步伐！

这段网课时间，老师们也都没闲着，上线是你们的主播，下线便是冲在抗疫一线的志愿者。我们的很多爸爸妈妈也一样投身到了抗疫的前线，为保卫生命努力与疫情战斗！特别是当医生护士的爸爸妈妈，可能都没有时间督促你们的生活和学习了。

同学们，做为学生，我们有许多人的保护。为避免你们感染的风险，学校停课了，把课堂搬到了网上，大家也宅家减少了外出。说实话，我很担心自制力差的同学会从此开始沉沦，网课时间成为他的分水岭，从此在学习上掉队。上一届有个别学生沉迷在了王者、吃鸡，沉迷在了小说、电视剧，到后来他们都后悔了，但是时间一过就不再复返。现在我们有了前车之鉴，希望大家不要再掉进他们曾经掉进去的坑。

同学们，从这场疫情，你有过好好的思考为什么要学习吗？

首先，学习可以使我们拥有基本的科学知识和科学精神。在这场疫情面前，必然有各种小道消息，拥有科学素养的人才能处乱不惊，从容应对。而知识匮乏的人，总是人云亦云，成为谣言的传播者，甚至是恐慌的制造者。

第二，学习自制力可以让我们遵守规则、敬畏规则。我们网课期间，没的老师面对面的督促，可能也没有家长的.陪伴，很多同学是独自面对手机和网络的诱惑。这时“慎独”、意志力、对规则的敬畏之心就显得尤其重要。在这次疫情中，没有规则意识的人，核酸检测时不排队，外出不佩戴口罩，不保持一米间隔等等一些很“自我”的行为，可能就是灾难的起源。例如某医院的一例疫情，便是病毒感染者没戴口罩，在向路人问路时传播病毒的。

同学们，疫情面前虽然我们宅家，却是很好培养学习品质，提升学科素养和培养规则意识的很好的时机。我希望大家能够摒弃各种诱惑，把网课认真上好。这就是你们在抗疫行动中最大的贡献。

20xx年9月17日

-->

-->[\_TAG\_h3]认真上网课的倡议书篇八

亲爱的同学们：

疫情防控是一堂特殊的实践课，相信这段时间同学们有了更多的思考和收获，也更加渴望对知识汲取。

经过全体任课老师们的积极努力，线上教学已经开启两周了，同学们胸怀包容之心、自律之心、恒毅之心积极主动的投入到学习中，克服困难，全力以赴共同保证教学秩序和学习质量，但也有仅个别同学没跟上教学进度。

我们在新形势下“停课不停学”，授课方式变了、上课模式变了、学习地点变了，相信作为优秀的学子—你们，优良学风不会变、优良的作风不会变、学习热情不会变，对此，我们向全体同学发出以下倡议：

一.提高思想认识。不造谣、不信谣、不传谣，尽量不外出，做好个人防护。在家勤开窗通风，勤洗手，养成良好的个人卫生习惯。合理安排作息时间，因地制宜进行体育锻炼，以积极饱满的精神状态来应对每天的生活学习。

二.端正学习态度，保持良好学风。线上学习期间要做到“在家如在校，停课不停学”。“逆水行舟，不进则退”，在没有老师同学相伴的日子里，我们要端正学习生活态度，保持良好身心状态，严格执行学习计划，展现出良好的精神风貌。

三.做好课前准备。线上学习对于老师和同学而言都是一种全新的教学体验，也是运用互联网工具对“教”与“学”的一次全新考验。我们要做好上课前的各项准备工作，确保高质量完成学习相关内容。

四.提高听课效率。线上学习全靠自觉，我们要合理高效地分配好自己的学习时间，做到时时不放松，天天有计划，事事有条理，做好学习笔记、完成课后作业。

五.注重个人言行。线上学习期间要遵守国家相关法律法规和学校各项规章制度，学习互动时积极发言、充分参与；反馈问题时真实准确、文明表达。每一份教学课件、每一节网络课程都是老师辛苦付出的智慧结晶。

同学们，隔离病毒，隔离不了我们对知识的渴求！人生是一个不断学习的.过程，愿我们在这特殊的日子里，不断提升自我，变挑战为机遇，不负韶华，只争朝夕，共同进步！

春风到，鲜花烂漫，美丽的校园在等着学子，疫情毕，雾霭消散，自律的你们会交出优异成绩单！

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

\_\_\_\_\_\_.\_\_\_.\_\_\_

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