

# 上好网课的倡议书简单版(模板20篇)

一个成功的公司宣传语应该能够在客户心中留下深刻的印象，并激发他们与企业的互动。在设计公司宣传语时，要注重语言的力量和表达感染力，能够引起潜在客户和消费者的共鸣。用智慧点亮您的生活，用品质感动世界。

## 上好网课的倡议书简单版篇一

亲爱的同学们：

当前，随着疫情形势变化，应属地管理要求，我校全面转换线下教学为线上教学，充分利用信息网络技术和在线课程平台，积极开展在线教学活动，获得了广大师生的积极响应、大力支持。这一举措充分体现了师大人“勤学修德为人师表”的校训精神。为积极营造良好的学风，确保在线学习的教学质量，在此特向同学们提出以下倡议：

**遵守课堂纪律，保障网课质量**

网络有空间，课堂无距离。课堂教学纪律仍适用于网络教学，师大学子应按照授课时间主动听课，严守教学纪律，尊重课堂秩序，不旷课、不迟到、不早退。自觉适应网络课堂学习。要主动学习各类学习平台的使用教程，积极适应网络授课与学习，配合任课老师开展教学活动。

**保持积极风貌，营造良好氛围**

网络课堂学习期间，要保持师大学子积极、良好的学习风貌。穿戴整齐，行为端正。对于可能遇到的网络卡顿等问题，及时与班干部、辅导员、任课老师沟通，积极配合授课教师完成教学任务。主动利用网络与老师交流，营造积极向上的课堂氛围，共同打造健康的网络教学空间。

改进学习成效，发扬榜样作用

学生党员、学生骨干要充分发挥模范带头作用，时刻关注关心身边同学状况，对存在困难的同学进行同侪之间的互助和关怀，通过分享学习经验、课业辅导等多种形式，帮助同学解决学习难题、提高学习效率，在互帮互助中增进感情，共同进步。

强化自我约束，保持自律生活

要提前调整个人生活学习状态，适应线上学习的新形式。坚决杜绝熬夜、通宵等不良生活习惯，适当加强体育锻炼，外出做好个人防护，养成健康生活习惯。

同学们，让我们同心同德，共克时艰，共同维护良好的教学秩序，认认真真上好每一堂课，保质保量完成各项教学任务。共同迎接疫去春来，春暖疫散！

## 上好网课的倡议书简单版篇二

同学们：

为减少疫情防控对教学带来的影响，做到抗疫学习两不误，学校充分依托优质在线教育平台，积极开展在线教学活动，获得了广大师生的积极响应和大力支持。同时为确保在线教学工作继续有序、有质、有效开展，现向同学们倡议如下：

面对新的教学形式，同学们难免会有些许不适应，这就需要同学们调整心态，积极参与，尽快适应线上学习：

3. 同学们要善于发现线上学习的便利性和先进性，从内心真正接受和适应线上教学新模式，从而更好利用线上教学优势，促进自身课程学习。

线上学习是新的尝试，更是对同学们自律的考验，希望同学们夯实自我，提高线上学习效率，保证线上学习的质量：

1. 请同学们调好生物钟，早睡早起，有效避免“开学综合症”；

2. 要提前预习，对照学习大纲标注出学习重点，为课堂学习做好准备；

良好的课堂秩序需要大家共同来维护，线上授课也不例外：

3. 希望师生之间相互理解和包容，同学们对在线教学中出现的问题和障碍，通过正常渠道向老师反映，及时沟通，协商解决，共同维护良好的在线教学秩序。

疫情防控线上学习期间，学生党员、学生干部、积极分子要做好线上学习排头兵，充分发挥先锋模范作用：

1. 密切关注疫情防控动态，与学校保持通讯畅通，及时传达学校最新通知要求；

3. 自觉带头参与线上学习，读好书、强学习、增效率，做品学兼优的学生骨干。

没有一个冬天不可逾越，没有一个春天不会来临。我们坚信，“战疫”胜利，指日可待。

让我们每一位老师、每一位同学，在教学条件变化、交流空间变化中，共建良好的在线教学环境，共同维护良好的教学秩序，共同完成好“在线学习”的任务。

同学们，不论你身在何方，你的平安、健康、学习、成长，都是学校最大的牵挂！见屏如面，等你归来。让我们相约春回大地之时，重聚美丽校园。在方山脚下再看沃土平川，在

秦淮河畔再览金陵美景！

## 上好网课的倡议书简单版篇三

\_\_\_\_\_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，只会问你怎么样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！

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

## 上好网课的倡议书简单版篇四

各位同学：

\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_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。可由于疫情，开学未有期，在教育局教研室的组织下，我们采用了上网课的方式来学习。

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！

## 上好网课的倡议书简单版篇五

各位老师：

当前，新冠肺炎疫情防控形势依然严峻，为减少疫情对学生学业的影响，我校开启了形式多样的在线教学与学习活动。面对这一全新的教学方式，我们可能会面临网络传播带来的诸多不确定性挑战和影响，在此特向全校教师发出如下倡议：

第一，精心设计教学内容，合理把握难度，选择恰当的直播现场授课，做好课前预演。

第二，衣冠整洁，举止得体，按时上课，不随意调课、停课和离开教室。

第三，遵守纪律规范言行，不发表不恰当或不准确的言论，不播放与课堂无关的音频视频。

第四，课后及时总结评估，精心组织答疑，做好课后辅导。

希望老师们带头遵守教学管理规定和网络行为规范，共同营造清朗、有序、高效的网络育人空间和情境，精心上好每一堂网课，不断提高教育教学质量和网络育人成效。

\_\_\_\_\_学校教导处

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

## 上好网课的倡议书简单版篇六

全体在校学生：

在新冠疫情的影响下，全体学生只能以网课形式与老师见面在线上学习课程。但是一旦离开了教室的环境，就面临着各种诱惑，学习也就变得不那么可控了。为提高网课质量，校内所有教室全部开放，自4月4日起，学生可进入教室内上网课。为让大家提高网课效率，改掉网课陋习，特此向全体学生提出以下倡议：

1. 不懈怠，积极参与，通过在教室上网课约束自己，早睡早起，改掉网课陋习。
2. 在教室内上网课必须佩戴口罩，间隔就坐，教室内上网课人数不超过班级上课总人数的30%。
3. 不在教室内用餐、相互交流、打电话等，扰乱课堂秩序。上课期间佩戴耳机，不打扰其他同学学习。
4. 课上认真听讲，积极与老师互动，营造良好学习氛围。

希望大家可以通过在教室内上网课约束自己。星光不问赶路人，时光不负追梦人，你未来的样子，藏在现在的努力里。让我们积极参与，到教室上网课，养成好习惯，成为更好的自己。

---

\_\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

## 上好网课的倡议书简单版篇七

塘墅的初三同学们：

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：初三（6）刘xx

20xx年2月26日

## 上好网课的倡议书简单版篇八

全体在校学生：



在新冠疫情的影响下，全体学生只能以网课形式与老师见面在线上学习课程。但是一旦离开了教室的环境，就面临着各种诱惑，学习也就变得不那么可控了。为提高网课质量，校内所有教室全部开放，自4月4日起，学生可进入教室内上网课。为让大家提高网课效率，改掉网课陋习，特此向全体学生提出以下倡议：

- 1、不懈怠，积极参与，通过在教室上网课约束自己，早睡早起，改掉网课陋习。
- 2、在教室内上网课必须佩戴口罩，间隔就坐，教室内上网课人数不超过班级上课总人数的30%。
- 3、不在教室内用餐、相互交流、打电话等，扰乱课堂秩序。上课期间佩戴耳机，不打扰其他同学学习。
- 4、课上认真听讲，积极与老师互动，塑造良好学习氛围。

希望大家可以通过在教室内上网课约束自己。星光不问赶路人，时光不负追梦人，你未来的样子，藏在现在的努力里。让我们积极参与，到教室上网课，养成好习惯，成为更好的自己。

倡议人□xxx

20xx年xx月xx日

## 上好网课的倡议书简单版篇九

老师们、同学们：

近期疫情防控形势严峻复杂，全省教育系统疫情防控进入应急状态，校园防控到了最紧要关头，学校也时刻牵挂着全校师生员工的健康平安。为在最短时间内切断病毒传播链条，

筑牢校园疫情防线，保障师生身体健康，展示一流大学良好形象，我们向全体师生员工发出如下倡议：

一、自觉主动，严格遵守防疫规定。主动配合学校和政府做好疫情防控工作，不仅是我们的责任，更是应尽的法律义务。要严格按照防疫规定进出校门，学生无特殊情况不离校，教工按照家校两点一线开展教学科研活动。正确佩戴口罩，进出校门、宿舍门、小区门时出示健康码，积极配合测量体温；严禁冲卡、翻出学校，不配合防疫检查、不听从保安人员劝阻等不文明行为发生。

二、从我做起，保持良好卫生习惯。坚持公共场所不扎堆、不聚集，守住安全“一米线”；科学安全饮食，错峰有序用餐，积极维护环境卫生；咳嗽或打喷嚏时使用纸巾或弯曲手肘掩盖口鼻，将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内；勤开窗通风，保持空气流通，多吸收新鲜空气。

三、密切配合，依法践行防疫要求。坚持做好自我日常健康监测，按时完成每日健康信息填报，有中高风险地区及重点区域旅行史的应按规定主动向学校或有关部门报告，做到不瞒报、不谎报。自觉按照要求做好核酸检测、疫苗接种、测温亮码等工作。一旦出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、乏力、腹泻等可疑症状，应立即上报，并就近到医疗机构发热门诊就诊。

四、明辨真伪，增强信息辨识能力。不造谣、不信谣、不传谣，任何疫情信息以官方发布为准，不随意在网上发布、传播未经证实的信息内容。坚决抵制造谣、传谣、扰乱公共秩序的行为，切实做到科学防护、敬业奉献、坚守岗位、认真履职、听从指挥、服从大局，积极配合做好疫情防控信息报送、宣传教育等应尽职责，共同坚定防控信心。

五、奉献爱心，积极参与志愿服务。在做好自身安全防护的前提下，主动担当作为，积极参与学校疫情防控志愿者招募，

充分发扬“奉献、友爱、互助、进步”志愿精神，共同汇聚起战“疫”的磅礴力量，为疫情防控工作做出应有贡献。

文明是一种习惯，防控是一份责任。让我们共同行动起来，团结一心、众志成城，严格按照学校的统一要求，加强防护，听从指挥，共同筑牢校园疫情防控安全屏障！

XXX

20xx年xx月xx日

## 上好网课的倡议书简单版篇十

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。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。

---

\_\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

## 上好网课的倡议书简单版篇十一

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。引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。引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。

## 上好网课的倡议书简单版篇十二

各位同学：

课的方式来学习。

首先，上

网

课免不了会遇到问题，比如

网

课老师讲解速度太快，无法跟上，无法高效率地沉浸式学习，容易受到外界影响，使得学习效率一降再降。那么，我们该如何高效率地学习呢？

1、提前做好上课必须用具，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。

2、必须要把

网

上授课当成真正的课堂

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。

### 3、认真做笔记、完成课后练习

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。

### 4、提前预习

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助我们跟上老师的节奏。

### 5、体育锻炼

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。

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！

XX

20xx年xx月xx日

## 上好网课的倡议书简单版篇十三

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！

## 上好网课的倡议书简单版篇十四

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。引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。引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：

日期：

## 上好网课的倡议书简单版篇十五

电气工程学院全体学生：

近期成都市出现新一轮本土新冠肺炎疫情，疫情防控形势

异常

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：

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。

；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。

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！

XX

20xx年xx月xx日

## 上好网课的倡议书简单版篇十六

亲爱的同学们：

当前新冠肺炎疫情形势依旧严峻复杂，防控正处于关键时期。按照“延期不延教、停课不停学”原则，我校已部署了线上教学相关安排，为保证同学们线上教学质量高效且有序进行，西南石油大学学生会向全体同学发出倡议：

为确保3月2日学校正常开展教学计划，同学们应关注相关信息，尽快加入各科课程联系群，了解课程在线教学的任务，提前熟悉所修课程实施在线教学的平台，配合任课老师在2月24日至3月1日完成试播试讲工作。同学们应加强自主学习意识，积极参与，认真对待。

在

网

络教学过程中，同学们应按时上课，认真听讲，不迟到、不早退、不做与课堂无关的事。同学们应规范自身言论，共建清新

网

络，不发布不明信息，不在学习平台上发布与学习无关的信息和资料。同学们应尽快适应、掌握

网

络学习方法，讲求诚信，按时、按质、独立完成课程任务，不弄虚作假。

首次实施全面

网

络教学，对学校、老师、同学们来说，都是一次巨大的挑战。在教学过程中，不免会出现设备、

网

络负载、平台压力等问题，同学们要充分谅解，及时与任课老师联系，加强互动沟通，以包容、积极的心态配合老师解决问题。

同学们应尊重课程知识产权，未经任课老师允许不得拍照、录像，不得将课程资料私自传播或上传至公众平台。面对疫情，静心学习；弯道超车，成功逆袭。“凡事预则立，不预则废”，同学们要做好规划，合理安排自己的时间。多记一些单词、多读几本好书、多学几门技能、多培养一些兴趣爱好，坚持且自律，认真且高效，做好自己。

为保证学习有效有序进行，同学们应尽快调整学习状态。一是加强身体锻炼，规律作息，保证充足的睡眠，提高自身免疫力。二是保持良好的饮食习惯，多喝水，多吃水果与青菜。三是保持卫生，出门正确佩戴口罩，勤洗手，经常开窗通风，

保持室内空气流通。

上资源学习，全面发展自我，不负韶华，争做有担当的时代新人，为祖国加油，为民族争气！

所念隔山海，山海亦可平。

不忘石大情，天涯若比邻。

疫情虽顽疾，胜利亦可期。

浓情书大爱，同舟渡沧海。

相见龙井畔，再会梦溪湖。

xxx

20xx

年xx月xx日

## 上好网课的倡议书简单版篇十七

家长朋友们：

随着互联

网

时代的到来，越来越多的家长和学生成为

网

民，互联

网

带给我们大量信息，也拓宽了我们交往的渠道，与

网

络对学校和青少年的正面影响相比较，其负面影响显得更加突出而尖锐，全社会对

网

络文明的期望值越来越高。为更好地利用现代化

网

络信息技术，让老师和家长、学生之间的沟通更加方便、更有亲和力，我们搭建了家校交流平台，构建了学校微信公众平台、班级qq群和微信群等，为更好发挥班级群的正能量作用，同时抵制一些与

网

络文明极不协调、极不相称和带有反动性质的内容和行为，我校提出一些文明上

网

的倡议，请所有学生、家长共同遵守：

1、班级微信群交流必须遵守国家法律法规及相关

网

络信息管理规定；禁止出现有违社会公德、不文明、侮辱性语言；禁止出现不良政治倾向、宗教、色情、暴力、诅咒等

内容。

2、家长发布信息及评论应尊重事实，做到客观公正，理性文明，不起哄，不跟风，禁止诋毁学校及师生形象。

3、禁止散布谣言，病毒和没无法考证真伪的负面事件链接。

4、不得在群中进行集赞、拉票、募捐、微商等活动，不得恶意刷屏，发布未经证实的'与教育孩子无关的消息。

5、非学校公共性信息，不得在群内、个人朋友圈发布，防止信息泛滥，重要信息被淹没。未经学校允许，不得随意发布跟学校相关的任何文章、图片和视频。

6、班级微信群由班主任管理员与科任老师共同管理，执行微信群管理规定，负责群成员实名制、聊天监管、违规处理等。不定时检查群成员，不应加入人员予以剔除。对群成员发布非本群应发内容有权制止，并指导其发布相应的内容，有权终止不合时宜的话题和言语。

7、班级微信群只限于家校沟通交流，不作聊天使用。学生家长及监护人方可入群，禁止无关人员加入。家长进群之后请自行修改备注名称，名片格式为实名制，如李明妈妈。

8、群成员群内交流请使用礼貌用语，可以推荐优质学习资源或好文章，探讨教育教学相关的话题，分享先进的教育教学方法。积极发挥正能量。

9、不得发布带有煽动性、过激性的信息及影响学校及班级团结，负能量的内容，发言要言简意赅，严禁在群内争吵！如有异议，请单独找老师沟通。

10、家长及时回复各科任老师需要回复的通知，支持各科教师的工作。为不影响群内家长及老师的正常生活，能个别询



问的问题一律不在群内聊。

络文明，努力促进我校

网

络文明的良好氛围的形成，追求健康时尚的

网

络新生活，为社会的和谐健康发展做

出自

己的贡献！

XXX

20xx年xx月xx日

## 上好网课的倡议书简单版篇十八

全体在校学生：

在新冠疫情的影响下，全体学生只能以网课形式与老师见面在线上学习课程。但是一旦离开了教室的环境，就面临着各种诱惑，学习也就变得不那么可控了。为提高网课质量，校内所有教室全部开放，自4月4日起，学生可进入教室内上网课。为让大家提高网课效率，改掉网课陋习，特此向全体学生提出以下倡议：

1. 不懈怠，积极参与，通过在教室上网课约束自己，早睡早起，改掉网课陋习。

2. 在教室内上网课必须佩戴口罩，间隔就坐，教室内上网课人数不超过班级上课总人数的30%。

3. 不在教室内用餐、相互交流、打电话等，扰乱课堂秩序。上课期间佩戴耳机，不打扰其他同学学习。

4. 课上认真听讲，积极与老师互动，营造良好学习氛围。

希望大家可以通过在教室内上网课约束自己。星光不问赶路人，时光不负追梦人，你未来的样子，藏在现在的`努力里。让我们积极参与，到教室上网课，养成好习惯，成为更好的自己。

## 上好网课的倡议书简单版篇十九

亲爱的同学们：

在新冠疫情的影响下，全体学生只能以网课形式与老师见面在线上学习课程。但是一旦离开了教室的环境，就面临着各种诱惑，学习也就变得不那么可控了。为提高网课质量，校内所有教室全部开放，自4月4日起，学生可进入教室内上网课。为让大家提高网课效率，改掉网课陋习，特此向全体学生提出以下倡议：

1、不懈怠，积极参与，通过在教室上网课约束自己，早睡早起，改掉网课陋习。

2、在教室内上网课必须佩戴口罩，间隔就坐，教室内上网课人数不超过班级上课总人数的30%。

3、不在教室内用餐、相互交流、打电话等，扰乱课堂秩序。上课期间佩戴耳机，不打扰其他同学学习。

4、课上认真听讲，积极与老师互动，营造良好学习氛围。

希望大家可以通过在教室内上网课约束自己。星光不问赶路人，时光不负追梦人，你未来的样子，藏在现在的'努力里。让我们积极参与，到教室上网课，养成好习惯，成为更好的自己。

XXX

20xx年xx月xx日

## 上好网课的倡议书简单版篇二十

尊敬的全市广大学生和家长们朋友们：

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们发出如下倡议：

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！

倡议人□xxx

20xx年xx月xx日