# 书信格式远离手机范文精选29篇

来源：网络 作者：雾凇晨曦 更新时间：2024-02-11

*书信格式远离手机范文 第一篇市民朋友们：在全体市民朋友的共同努力下，20xx年xxxx市环境空气质量继续向好，全年空气质量优良率，创20xx年以来新高，共有4个月进入全国重点城市前10位。虎年新春将至，在春节期间燃放烟花爆竹虽是我国的传统习...*

**书信格式远离手机范文 第一篇**

市民朋友们：

在全体市民朋友的共同努力下，20xx年xxxx市环境空气质量继续向好，全年空气质量优良率，创20xx年以来新高，共有4个月进入全国重点城市前10位。

虎年新春将至，在春节期间燃放烟花爆竹虽是我国的传统习俗，但据监测数据表明，燃放烟花爆竹会导致空气中颗粒物（PM10、）、二氧化硫等污染物浓度急剧上升，加重空气污染，影响人体健康。

为使我们xxxx的空气更清洁，让广大市民朋友过一个\*安祥和、健康环保的文明春节，我们倡议：

一、春节期间自觉不燃放烟花爆竹，尽量选择联欢、贴春联、电子爆竹、喜庆音乐等绿色、节俭、喜庆的方式欢度春节。

二、对周围人多宣传燃放烟花爆竹的危害，及时劝阻、制止随意燃放烟花爆竹的行为，共同维护我们的居住环境。市民朋友们，让我们从现在开始，从小事做起，从每个人做起，爱护环境，绿色过节，共同守护xxxx市的美好蓝天！

倡议人

20xx年x月x日

**书信格式远离手机范文 第二篇**

我发现妈妈您的神情一天比一天憔悴，白头发也越来越多了，妈妈您原来每天陪我锻炼，而现在你只是一边看手机，一边漫不经心地监督着我跳绳运动。

妈妈您知道吗？玩手机的对人体最大的危害就是影响视力，你现在带上了眼镜已经非常不方便，不仅看不清，而且弟弟经常会把他那双胖乎乎的小手来抓你的眼镜玩；手机还会造成青光眼，青光眼是一种不能治疗的疾病，严重的话还会造成双目失明。玩手机，不仅对视力有危害，而且手机辐射大啊，20\_年中国杭州有一名男子就是因为玩手机而昏迷，经过抢救，无效身亡。妈妈我希望您能够不再玩手机，不再成为低头的一族。

自从你买了智能手机后，我们即使在身边都感觉不到温暖，您给我背书，您还是看着手机，嘴里“嗯，嗯”地说着，我知道你已经沉迷在手机的世界中了。

亲爱的妈妈，请您远离手机吧！如果你离开了手机，我们的生活一定会变得更加美好。

**书信格式远离手机范文 第三篇**

全体教职员工：

随着城市的高层建筑越来越多，随意燃放烟花爆竹引起火灾和伤亡事故屡见不鲜，燃放产生大量噪音污染也严重影响广大群众的生活休息。同时烟花爆竹燃放后散落的炮皮碎屑等也严重影响城市环境卫生。为此，学校向全体教职员工提出倡议：

一、让我们每个人都来做不燃放烟花爆竹的践行者。

党员教师率先垂范，全体教师自觉带头，遵守《xxxx市燃放烟花爆竹管理条例》规定，不放或在指定的区域和指定的时段燃放烟花爆竹。

二、让我们每个人都来做不燃放烟花爆竹的监督者。

烟花爆竹禁限放人人有责，对在禁止燃放时间和区域燃放烟花爆竹的，或者以危害公共安全和人身、财产安全的方式燃放烟花爆竹的，将一律依法依规予以处罚。全体教职工要号召、动员身边的亲朋好友共同抵制、劝阻、举报违规燃放烟花爆竹的行为，共同维护节日环境。

三、让我们每一个人都来做不燃放烟花爆竹的宣传者。

要积极宣传有关燃放烟花爆竹的政策规定，宣传燃放烟花爆竹的危害性。都要以主人翁的姿态，积极参与城市管理、自觉维护市容环境，为建设美丽xxxx做出应有的贡献。

老师们，让我们从自身做起，不燃放烟花爆竹！倡导文明之风，培育礼仪之花，共同维护城市环境，着力营造文明、安全、宜居环境，为建设幸福美丽xxxx贡献自己的一份力量。

倡议人

20xx年x月x日

**书信格式远离手机范文 第四篇**

老师们：

为了自己和他人的身体健康，为了创造洁净、文明、优美、和谐的校园环境，让我们远离烟草危害，共建文明校园，在此，我们向全校教师发起如下倡议：

1、认真学习和宣传控烟知识，支持控烟工作，遵守公共场所禁止吸烟的规定，自觉从自身做起，倡导文明健康的生活习惯。

2、主动参与禁烟，给身边的人创造一个健康的`学习、生活和工作环境。

3、老师不在校园内吸烟，并带头戒烟，做戒烟先锋。

4、如果看到他人吸烟，为了自己和大家的健康，请对其进行友好的提醒和劝诫。

5、积极参与宣传吸烟的危害，让你的亲人和身边的朋友明白吸烟的危害，自觉远离烟草。

6、积极开展无烟学校创建活动，倡导讲文明、讲卫生、改陋习、树新风的社会风尚。

老师们，学校是文明建设的窗口，教师是文明精神的传播者。让我们齐心协力，行动起来，拒绝烟草，珍爱生命，倡导文明，共创一个没有烟草危害的清新和谐校园，为构建和谐文明校园贡献力量。

倡议人：xx

时间：20xx年xx月xx日

**书信格式远离手机范文 第五篇**

全体市民和青少年朋友们：

为进一步加强对燃放烟花爆竹的安全管理，保障人身健康和财产安全，减少大气污染，共享\*安绿色生活，我们向全体市民和广大青少年倡议：

一、以身作则，带头遵守。从自身做起，自觉遵守市人民\*烟花爆竹禁放规定，主动维护美好的生活环境，以自己的行为带动和影响身边的人。

二、善意提醒，规劝他人。从现在做起，告别烟花爆竹，对燃放烟花爆竹的行为进行劝阻，积极传播“燃放烟花爆竹不仅污染空气，在呼吸间危害身体健康，还可能引发火灾吞噬生命造成严重后果”的环保、安全认识。

三、崇尚科学，告别陋习。从我们做起，倡导科学文化风尚，主动选择电子爆竹、喜庆音乐、鲜花等安全、环保、低碳方式欢度佳节，努力营造环境优美、空气清新、文明和谐的节日氛围。

全体市民、青少年朋友们，我们都要争做文明风尚的传播者和倡导者，要争做绿色家园、美丽家乡的保卫者，要为清新的空气，为美丽的环境，为全市人民的身体健康贡献出自己的一份力量。

祝福大家新年快乐、吉祥如意、幸福安康!

倡议人：xx

20xx年x月x日

**书信格式远离手机范文 第六篇**

亲爱的小伙伴们：

春节马上就要来临，作为华夏民族几千年延续下来的传统习俗，燃放烟花爆竹是老百姓一种表达喜庆、欢快心情的形式。殊不知，在一声声烟花爆竹震耳欲聋的巨响后面，存有许多危害！

一、空气污染

燃放烟花爆竹会产生大量的二氧化硫、二氧化氮、二氧化碳、一氧化碳等有害气体和各种金属氧化物的粉尘，其中，二氧化硫、二氧化氮是刺激性和腐蚀性极强的酸性氧化物。大量燃放时，如果适逢无风或低气压的天气，有害气体一时无法飘散，就会强烈地刺激人的呼吸道，使人咳嗽，引起气管炎等呼吸系统疾病。

二、噪音污染

燃放鞭炮所发出的噪音对我们的生理和心理都有很大的影响。它不仅会损害我们的听力，还会损害人的心血管系统。燃放烟花爆竹产生的巨大噪音，使老人难以安睡，病人胆战心惊，学生无法静心学习、休息。许多时候，燃放时发出的突然巨响使行人受到惊吓，对患有心脏病的人来说，这种惊吓很可能导致十分严重的后果。

三、引起火灾和伤人事故

特别是在城区，建筑越来越高，人口相对密集，高空烟花等的燃放极易引发火灾，直接危害人民群众的生命财产安全。

四、浪费资源

把宝贵的资源纸张（树木）、化工原料（包括生产这些原料时造成的污染）都燃放掉，使大街小巷满地狼迹，放完走人，使人养成无责任心的习气。

五、人力负担

燃放烟花爆竹产生的大量垃圾，对环卫工人带来了严重的负担。

同学们，我们都要争做文明风尚的传播者和倡导者，都有责任自觉遵守控制燃放烟花爆竹的倡议，让我们的空气更加清新，让我们的环境更加优美，让我们的家园更加美丽。

倡议人：xx

20xx年x月x日

**书信格式远离手机范文 第七篇**

尊敬的家长朋友们：

近年来，随着生活水\*的不断提高，我们的生活方式和消费行为发生了巨大变化，手机作为便利的信息沟通工具几乎成为大家不可或缺的必备品。学生带手机进校园也几乎成为常态。如何对学生的手机进行有效的管理，成为学校、老师和各位家长热切关注的话题，也成为近年来的摆在我们面前的难题。

20xx年1月15日，教育部办公厅印发了《关于加强中小学生手机管理工作的通知》，要求中小学生原则上不得将个人手机带入校园。确有需求的，须经家长同意、书面提出申请，进校后应将手机由学校统一保管，禁止带入课堂。为此，我校规定：

1、我校禁止学生将个人手机带入校园；确有需要携带个人手机的由家长向班主任提出申请，经班主任审核，明确使用时间及用途，备案后方可携带交由班主任保管，放学回家返还给学生。

2、不允许任何学生在校园内携带或使用娱乐性电子产品（包括带有娱乐功能的学习辅导产品）。

3、禁止学生使用手机等电子产品查看、发布或转发不实、不良信息和内容，一经发现学校将从严处理。

学生手机使用管理折射出学校的管理理念和育人水\*，也是家庭教育的重要内容。身处移动互联时代，面对智能手机的普及，广大家长必须与时俱进地提升家庭教育智慧，和学校一起引导子女养成合理使用手机的好习惯。学校真切地希望与各位家长就禁止学生带手机进校园事项达成一致意见，获得家长的配合与支持。

学校倡议各位家长要引导子女养成阅读、艺术、运动、实验、社交等多方面的兴趣。冷静思考是否有必要为子女配备手机以及购置怎样的手机等问题，在赋予子女手机使用的权利时与子女约定手机使用时限等具体事项，约定临时上交手机的事由和合理流程。当孩子在生活中出现过度使用手机的迹象时，家长应及时介入。学会正确使用手机是一门必修课，也是当下教育的一部分。现在让学生学会正确使用和管理手机，将来学生走上社会，才有可能在面对更新的事物时做到正确驾驭、合理使用。

家长朋友们，有了规定，只有坚决执行才有意义。请家长朋友们要尊重新规，并且配合学校和学校一同规范学生新规的执行情况，切勿给子女配备手机，已经配备的，要及时收回，由家长保管，坚决不允许学生携带手机进入校园。希望在我们的共同努力下，不再让手机成为校园的沉重管理负担！

倡议人：xxxx

20xx年xx月xx日

**书信格式远离手机范文 第八篇**

亲爱的同学们：

为促进学风建设，营造浓郁的学\*氛围，维持良好的课堂教学秩序，形成优良的班风学风，我们向各位同学倡议：

1、上课时自觉关闭手机，统一存放，把宁静还给课堂。这既是对老师、对他人的尊重，也是对自己的尊重，更是对知识和文明课堂的尊重。

2、上课专心听讲，认真做好听课笔记；自觉遵守课堂纪律，不影响他人的学\*，维持良好的课堂秩序，保证课堂学\*质量。

3、除自觉关闭手机外，不在课堂上玩MP4、MP5等娱乐设备。

4、各班班干部要以身作则，做出表率，并对其他同学做好监督和劝导工作。

亲爱的同学们，让我们一起行动起来吧，从我做起，从今天做起，从每一节课做起，让我们带着一颗求知、向上的心走进课堂，上课时请自觉关闭手机，让手机远离课堂，还课堂以宁静。让我们为营造一个优良的学\*环境，争创文明课堂做出我们的应有的承诺！

倡议人：xxx

时间：20xx年xx月xx日

——环保倡议书

环保倡议书

倡议书指的就是由某一组织或社团拟定、就某事向社会提出建议或提议社会成员共同去做某事的书面文章。它作为日常应用写作中的一种常用文体，在现实社会中有着比较广泛的使用，比如“节约用水倡议书范文”、“保护益鸟倡议书”等等。

**书信格式远离手机范文 第九篇**

尊敬的各位家长，亲爱的同学们：

针对上述问题，教育部办公厅印发了《关于加强中小学生手机管理工作的通知》。为贯彻落实文件精神，加强课堂和教学管理，促进学生身心健康发展，营造良好的校园环境，我校向所有家长和同学提出以下倡议：

1.为保证良好的课堂教学秩序，帮助学生养成健康的学习生活习惯，夯实学习基础，中小学生原则上不得将个人手机（电话手表）带入校园。

2.在校期间，学生因特殊情况急需与家长联系的，可以说明情况借用班主任或任课教师的手机；家长如有紧急情况需要联系学生，可以与班主任老师联系。

3.如果学生违反手机使用管理规定，一经发现，任课教师都有权收缴手机到班主任处，班主任及时向其监护人反馈信息。

4.对于屡次违规的学生，政教处将做出全校通报批评等相应的惩戒教育。

希望各位家长和同学理解支持，积极配合老师的工作，共同加强手机、电话手表的管理，一起营造良好的校园环境，体验远离手机的美好生活。

离石区城内小学校

**书信格式远离手机范文 第十篇**

尊敬的各位农户及集镇居民：

每逢节假日或红白喜事之际，燃放烟花爆竹是我国上千年来的传统习俗。随着经济的发展，人民生活水\*不断提高，燃放烟花爆竹的次数和数量越来越多，攀比浪费之风越演越烈，不仅容易引发火灾，造\*身伤亡事故和财产损失，还带来空气、噪声、固体废弃物等环境污染，严重危害广大人民群众的身体健康，更与我镇创建秀美家园工作不相适应。

当前，全国上下正大力倡导生态文明建设，以“秀美大荆，清洁家园”为主题的农村环境整治行动在我镇已如火如荼地开展了三年，全镇环境面貌焕然一新，全镇群众真真切切感受到了可喜的变化。然而，过度燃放烟花爆竹成为影响我镇环境卫生提质升级的一大障碍，“不破不立，破而后立”，旧的不良习俗不革除，新的文明习惯就难以形成，我们要勇于下决心破除陈规陋习，树立新风。今年春节，全国如北京、上海、长沙等大中城市为了避免超标，减少空气雾霾，严禁燃放烟花爆竹，清洁了蓝天，净化了家园，在全国引起强烈反响和共鸣。我市三江、白水等乡镇也禁炮多年，取得了良好效果，受到了绝大多数群众的支持拥护。“他山之石可以攻玉”，同住一个地球，同享一片蓝天，保护环境，珍爱家园，从身边的事做起，不放或少放鞭炮，坚决杜绝烟花礼炮，为改善环境尽一份心，出一份力。为了让大家过上安全、文明、低碳、环保的幸福生活，现对全镇群众倡议如下:

各村和集镇成立禁炮委员会，广泛宣传发动，从我做起，从村组干部做起，从党员做起，不燃放烟花礼炮，选择电子爆竹、喜庆音乐、鲜花等安全、环保、低碳的方式，文明过节、节俭办事。我们真诚地希望全镇人民群众，从禁止燃放烟花爆竹这件小事做起，坚持勤俭办事，不攀比，不浪费，讲文明，树新风，以实际行动共同创建文明秀美幸福家园。

倡议人：XXX

时间：XXXX年XX月XX日

**书信格式远离手机范文 第十一篇**

大学生及家长：

手机在给我们带来便利的同时，也给我们带来困扰；手机大量涌进校园，对当下学生的生活方式和消费行为等产生了不少负面影响。如何对学生的手机进行有效管理，成为教育主管部门、学校、老师和家长热切关注的话题，成为学校管理不可回避的问题。现将学生带手机进校园的负面影响提醒如下：

二、盲目使用手机，造成亲情疏远，家庭教育缺失。学生带手机进校园，助长了部分学生间的攀比之风。手机的有无、手机档次的高低成了学生与家长之间争执的话题，一些家长迫于无赖，被动满足孩子的不合理要求，造成不必要的家庭生活开支。一些家长通过手机对孩子进行摇控管理，减少了对学生面对面的教育机会，不少学生变成了“低头族”，减少了与家长沟通、与人交往的机会。必要的家庭教育由实变虚，由直接到间接，亲子关系也遭到破坏，家庭亲情逐渐疏远。同时，家庭教育的缺失也造成了个别学生随口撒谎，随心所欲，养成了诸多不良的行为习惯。

无数事例证明，中学生使用手机，弊远大于利。我国很多学校对学生在校期间携带、使用手机都明文禁止，得到了学生、家长的一致认可和支持。“不使用手机，确保孩子正常学习与健康成长”的想法，已成为越来越多明智家长的共识。

为了进一步加强学校的管理工作，营造师生和谐的精神家园，促进学生身心健康成长。在此，对全区中小学生发出如下倡议：从新学期起，严禁学生携带手机进校园。请家长做好对子女的教育引导，积极支持配合学校工作，做好对学生的教育引导，切勿给子女配备手机；已经配备的，要及时收回，由家长保管；一旦发现，由学校代为保管，学期结束，由家长领回。坚决不允许学生携带手机进入校园。

为了便于家长和学生保持正常、有效的联系，学校可在校内（班级）提供固定电话（手机），并告知学生，供学生免费使用。学生确实需要佩带手机的，由家长提出申请，经同意后，携带功能单一的非智能手机，并且在校内保持关机状态。

我们诚挚希望全体学生和家长支持与配合，还校园一片纯净的天空，给自己留下一颗纯洁的心灵。

倡议人：xxxx

20xx年xx月xx日

**书信格式远离手机范文 第十二篇**

亲爱的各位同学，全体\*：

随着社会的发展，手机已成为人们日常生活主要的通讯工具之一。但是，由于手机功能的拓展以及未成年人的自控能力相对较弱，手机在带给我们通讯便利的同时，严重影响了在校学生身心健康和正常的学\*、生活。

一、手机严重影响学生身心健康发展。青少年的免疫系统比\*\*的要脆弱，更容易受手机辐射的影响。科学家研究发现，未成年人所吸收的辐射比成年人要高出50%。手机辐射对青少年脑部神经造成损害，引起头痛、记忆力减退和睡眠失调等，而频繁玩x还会严重影响视力。有的同学还通过手机互传一些内容不健康的x，谈情说爱等等，这些都严重影响了我们学生身心的健康成长。

二、手机严重影响学生的学\*和生活。多数带手机的学生将手机用于同学之间聊QQ或发x。中学生自制力比较弱，上课、自\*甚至就寝后都抵制不住手机的诱惑，还有的同学利用手机长时间与人聊天、看电子小说、玩游戏等。这样既影响了正常的教学秩序，也严重影响了自己和其他同学的学\*、生活。

三、手机引发学生之间的矛盾冲突。有些学生用手机进行x，侵犯别人的隐私；还有的学生手机不见了，私下找自己怀疑的对象交涉、索赔，最终导致矛盾纠纷；还有的利用手机与社会上的闲杂人员频繁联系，在校内或校外违纪违规。

四、使用手机存在极大安全隐患。校园内大量的手机充电极大地加重了电器设备的负荷，极易发生漏电、短路等情况，引起火灾，后果不堪设想。

大量事实证明，包括我们中学生在内的未成年人使用手机弊远多于利。现在许多发达国家如德国、英国等已立法禁止中学生使用手机。我国很多著名中学，如上海外国语大学附中、深圳外国语学校、湖北黄冈中学、长沙四大名校等，都明令禁止学生在校期间携带使用手机、MP3、MP4、游戏机、掌上电脑等，并得到了学生、家长的认可和支持。

为加强校园管理，促进同学们身心健康成长，校团委向全校学生、全体\*发出以下倡议：

1、密切配合学生处、班主任将学校党委、校长室关于学生在校园内禁用手机的号召进行到底。

2、从现在开始，全体学生不以任何理由携带手机、MP3、MP4、游戏机等进入校园，已带进校园的主动交给班主任保存。

3、学校团委、学生会干部及各班班团干部率先垂范，以身作则，不带手机进校园，不在校园内使用手机。

亲爱的各位同学，全体\*，让我们热烈响应学校党委、校长室的号召，积极行动起来，把手机留在家里，把理想带进校园，为营造和谐温馨的校园而努力！

xxx

时间：20xx年xx月xx日

**书信格式远离手机范文 第十三篇**

手机走进了我们生活的每一个角落，越来越多的人使用起了手机，而这又表示着有更多的“低头族”随之而来，他们错误地使用了手机，在任何时间和地点都拿着一部手机在玩。例如我的叔叔，他就是一个标准的“低头族”。

记得有一次，以我外公为首的几位亲戚一起来到大饭店里吃饭，大家开开心心地谈着话，可是我的叔叔却一本正经地玩着手机。就在这时，我的爸爸、爷爷还有舅舅一起叫叔叔去打牌，叔叔听了皱着眉头说：“你们先打会儿斗地主，我去上个厕所”便头也不回地走了。过了半个小时，叔叔还没有回来，我奇怪极了，偷偷走近了厕所，刚走到门口就听到了喧闹声从里面传出来，仔细一听竟是“鲁班7号”的声音。原来，叔叔又开始玩他的“王者荣耀”了，听里面的各种声音，就知道我的叔叔玩得真“嗨”呢！

还有一次，我和爸爸、妈妈还有叔叔四个人一起去散步，四个人边走边说，气氛热热闹闹的。就在这时，叔叔掏出了手机，边走边玩。他玩着玩着就好像把我们给忘了，谁都不搭理，气氛一下子变得冷冷清清的。

由于我叔叔长年累月地玩手机，他的视力急剧下降，脖子经常痛，总是不与人交流，像得了孤僻症一样，这全是手机惹的祸，哎！真是拿他没办法！

手机是为人提供方便的，而不是用来危害自身的。叔叔请你抛开手机做一个健康的人吧！

**书信格式远离手机范文 第十四篇**

亲爱的老师和同学们：

最\*，我校同学渐渐开始因为玩手机而疏忽了学业，做作业不认真或不思考，走路玩手机而造成很大的安全隐患。手机仿佛有一种吸引力，只要打开手机，各种各样的信息就如海洋般\*卷而来，让人难以自拔，产生十分严重的依赖性，手机中的一小窗景物，让人忽视了安全。以至于有些同龄的“低头族”，即便老师、校领导三番五次地提醒同学不要带手机到教室，但他们“两耳不闻窗外事”，视若无睹，还公然在课堂上玩游戏，可谓“分秒必争”，老师讲什么完全当耳旁风，如“关公进曹营——身在曹营心在汉”，严重影响了学\*成绩和效率。

有篇报道是这样的，一名青年在走路时低头刷手机，结果掉入湖中溺亡，低头族的危害可想而知。并且，做一个“低头族”有许多危害，比如，会使交通事故发生增高，也会影响颈椎发育，还会造成\*视。所以我提出以下几点倡议：

1、不带手机入校，回家做作业时自觉关闭手机。

2、走路不玩手机，保证自己的安全，避免发生交通事故。

3、班干部以身作则，积极配合老师工作，不做“低头族”。

4、不要因为玩手机而“本末倒置”，我们必须以学\*为主，以娱乐为辅。

5、同学之间应互相监督，督促对方不做“低头族”。

6、认识到“低头族”对学业的不良影响，呼吁身边人不做“低头族”。

7、让家长和老师监督，合理管理玩手机的时间。

同学们，青春需要奋斗，不要虚度光阴，不做“低头族”，我们应该从现在做起，保护视力，也保护生命安全。

公园路小学六(9)中队全体同学

20\_年12月16日

**书信格式远离手机范文 第十五篇**

各位家长、各位同学：

随着社会发展，家庭经济条件的变化，不少同学都配有手机。学生携带手机确实方便了与家长、同学间的联系，但手机在带给我们便利的同时，其负面影响不可忽视。

>一、学生使用手机不利于身心健康发展。

青少年的免疫系统比成人要脆弱，更容易受手机辐射影响。手机辐射会对青少年脑部神经造成损害，引起头痛、记忆力减退和睡眠失调，而频繁玩手机游戏也会使孩子视力下降。学生通过手机互发短信，其中很可能就包含了诸多不良信息。一些学生通过手机谈情说爱，过早的踏入了成人世界。

>二、学生使用手机不利于学习和生活。

多数带手机的学生将手机用于同学之间聊QQ或发短信。中学生自制力比较弱，往往上课、自习时也在发短信聊天，还有的同学利用手机在晚上就寝时间长时间与人聊天、看电子小说、玩游戏，甚至还有一些格调低下的黄色信息等。这样既影响了正常的教学秩序，也影响了自己和其他同学的.学习和休息，甚至还会导致学生人生价值观以及道德观的扭曲，使孩子无法健康成长。

>三、手机为学生考试作弊提供了便利。

由于手机发短信简单、隐蔽，成了学生作弊的又一理想工具。这不但贻误了学业，而且败坏考风、学风，丧失最起码的诚信美德，对学生学习及塑造良好品德都产生了极为不利的影响。

>四、易形成学生在手机消费问题上的攀比心理。

学生购买手机的资金全部直接或间接来自于父母，而手机款式更新快，无论外形、功能、价钱都能成为比较的对象，容易让学生养成奢侈攀比之风，极不利于勤俭节约良好风气的培养和形成。

>五、使用手机会妨碍学校的教育教学秩序。

上课时有的同学手机未关机，突然来电话，影响全体同学听课，会给整个教室带来不愉快的情绪。无数的事例说明，中学生使用手机弊远大于利。现在许多发达国家如德国、英国等已经立法禁止中学生使用手机。我国很多著名中学，如上海外国语大学附中、深圳外国语学校、湖北黄冈中学等，对学生在校期间携带使用手机、游戏机、掌上电脑等都明文禁止，得到了学生、家长的认可和支持。“禁止中学生使用手机，保证其集中精力用于学习和健康成长”的想法，已成为越来越多明智家长的共识。

为加强校园管理，促进孩子身心健康成长，营造师生共同的.精神家园，学校一向禁止学生带手机回校，为此，初二年级发出倡议：

学生不得以任何理由携带手机、MP3、MP4、游戏机等进入校园，一经发现，每一个教师及管理人员有责任、有义务没收并进行密封保管。若家长需联系学生可打电话于班主任联系。请家长做好对子女的教育引导，积极支持配合学校工作，切勿给孩子配备手机，已经配备的，要及时收回，由家长保管，坚决不允许带入学校。

学校诚挚的希望各位家长、各位同学给予支持与配合，还我们的校园一片纯净的天空，也给自己留下一片纯洁的心灵！

**书信格式远离手机范文 第十六篇**

各位：

为了给学生创造更好的学习环境，彻底排除因手机带来的不良影响，近日，十四中学开展了“中学生拒绝带手机进校园”活动。

一、认真学习《关于学生在校期间禁带手机的倡议书》，从自身做起，不带手机进校园。

二、学校各年级组与每位学生签订《拒绝带手机进校园承诺书》，要求学生不向家长索要手机，承诺做到不带手机进校园，做到自我约束。

三、家校联手，双管齐下。

部分家长出于对学生学习、生活和安全方面的关注考虑，给学生佩带了手机。

为此，学校统一下发了《关于学生在校期间禁带手机的倡议书》。

让家长明白孩子带手机上学的弊端，从源头上减少学生拥有手机的机会。

四、各班将开展“带手机上学的利与弊”主题班会。

通过辩论，学生明白带手机上学不仅给自己的学习带来危害，并且增加父母的经济负担，从而做到不带手机进校园。

五、为方便家长与学校的联系，学校采取以下措施：班主任经常使用校讯通和家长进行联系和沟通;学校每个年级都安装公用电话供学生使用。

为了给学生创造更好的学习环境，学校倡议学生在校园期间禁带手机，希望得到广大学生和家长的理解和大力支持。

倡议人：XXX

XXXX年XX月XX日

**书信格式远离手机范文 第十七篇**

亲爱的同学们：

为保障公共安全和人身、财产安全，改善大气环境质量，控制噪声污染。为落实《禁放规定》相关要求，度过一个清新、安全、欢乐、祥和的春节，特向全市中小学生发出如下倡议：

一、做禁放的参与者。

积极响应学校通过手机短信、微信、电子邮等方式开展的“致家长的一封信”活动号召，明确要求，接受指导。通过一家人写一篇心得体会、做一张手抄报等方式，分享自己参与禁放活动情况、体会感悟等。

二、做禁放的践行者。

严格遵守《禁放规定》，做遵规守纪好学生。自觉抵制违规行为，不购买、不燃放烟花爆竹，减少空气污染，减少安全事故的发生。

三、做禁放的传播者。

“小手拉大手”，发挥主人翁的责任感和使命感，积极劝阻家庭成员和周边亲戚朋友随意燃放烟花爆竹的不明行为。可利用微博、微信、QQ等方式，向亲朋好友、社区居民宣传不燃放烟花爆竹的好处，努力把不燃放烟花爆竹变成自觉行为，聚集起保护环境的正能量。

同学们，辞旧岁不需漫天烟火，没有烟花爆竹的春节彰显现代明；迎新春拒绝鞭炮声声，良好的公共环境是最普惠的民生福祉。城市是我们共同的家园，爱护她、呵护她是我们应尽的责任。为了生命安全，为了碧水蓝天，让我们立刻行动起，从现在开始，从每个人做起，共同营造安全、宁静、清新的生活环境，共度温馨和美佳节。

祝同学们新春愉快，快乐成长！

倡议人：xx

20xx年x月x日

**书信格式远离手机范文 第十八篇**

亲爱的同学们：

为促进学风建设、营造积极向上的学\*氛围，进一步贯彻落实学院本学期“励志成才 践行梦想”学生主题教育活动，充分发挥学生的主体作用，学院学生会身体力行并郑重向全院同学发出以下倡议：

一、放下手机，宁静致远。课堂学\*自觉关闭手机或调成静音，把宁静还给课堂。严格遵守学校和学院的各项规章制度，不旷课、不早退、不迟到，不带食物进教室，课堂认真听讲，诚信考试。

二、放开思维，主动学\*。“学而不思则罔，思而不学则殆”。课堂上勤于思考、放开思维，加强与老师、同学交流学\*心得。课后主动学\*，深入阅览室、图书馆，广泛涉猎各种书籍，拓宽知识面，不断提高基础知识水\*和专业能力。

三、放飞梦想，一以贯之。践行梦想唯有一步一个脚印，步步为营。注重一点一滴的积累，养成良好的生活、学\*\*惯并坚持于四年大学生活之中。

四、党员带头，争先创优。学生党员、入党积极分子和学生干部以身作则、做出表率，带头上课关闭手机或者不使用手机，自觉接受老师和同学的监督，自觉维护优良学风。

同学们，面对明天的挑战和机遇，我们应该自信、自强，从每一天每一堂课的认真学\*做起，让我们一起放下手机、放开思维，放飞梦想！

学院学生会

20xx年xx月xx日

——远离手机倡议书

远离手机倡议书（精选12篇）

**书信格式远离手机范文 第十九篇**

毋庸置疑，手机为生活提供了各种便利，让同学们神游四海，但在课堂上玩手机，你消磨的不仅仅是宝贵的求学时间，还有父母、老师乃至社会的殷切期望。如今，越来越多的学子意识到这一问题的严重性。为对自己负责，还课堂单纯的求学氛围，广西师范学院、江苏盐城师范学院城市学院、电子科技大学中山学院等区内外的院校，目前正悄然试水开展“无手机课堂”活动，取得良好的社会反响。星星之火，可以燎原，为推动“无手机课堂”活动的长久开展，使之成为广西青年学子的又一个文明行动，南国早报联手区内多所院校，在此向全广西大中专学生发出如下倡议：

1.上课前请将手机静音或关机后放入特制的小袋子中，统一悬挂于教室前方，课后领回;

2.班团干部率先垂范，以身作则，上课带头不使用手机，创造良好的学\*氛围;

3.享受生活，主宰生活，在生活中合理使用手机。

生活贵在知舍得。舍得是一种人生智慧和态度，有舍有得，不舍不得，大舍大得，小舍小得。同学们!你能舍掉手机，安心听老师讲一堂课吗?那么，请从今天做起，从自己做起，从身边的点滴做起，在课堂上不携带手机、不使用手机。让校园文明新风，传遍八桂大地!

你的手机你做主!我们需要你的参与!

**书信格式远离手机范文 第二十篇**

亲爱的同学们：

随着社会发展，家庭经济条件的变化，同学们都配有了手机。学生携带手机方便了与家长、同学间的联系，而且随着手机功能的日趋强大，它已经成为我们生活的重要组成部分。但是手机等电子产品就像一把双刃剑，在给我们的学\*和生活带来方便的同时，也带来一系列的问题。大学生手机的不合理使用，浪费着我们大量的时间和精力，严重影响了我们的学\*和生活。正值青春的我们，需要拥有伟大的理想和为之奋斗的激情，这样才对得起自己的青春，才不枉父母和老师对我们的殷切期望。所以我院在此倡议：为了理想，我们要合理使用手机，在一份宁静中走向未来。倡议如下：

1、上课主动不带手机，专心致志听课，提高课堂学\*效率；遵守课堂纪律，不影响他人的学\*，维持良好的课堂秩序。同学之间相互监督，营造良好的学\*氛围。

2、不沉溺于手机聊天、游戏等，周一至周五早7:00-12:00、下午2:30-5:30、晚7:00-9:30，尽量离开寝室去自\*室自\*，从而保障有效的学\*时间。

3、做到劳逸结合，注意休息，保护眼睛，不长时间把玩手机。不影响自己和他人正常的作息时间，坚持自律和他律相结合，营造积极、友好、和谐的宿舍氛围。

**书信格式远离手机范文 第二十一篇**

亲爱的同学们:

你们知道一支烟的危害有多大吗?一支香烟里的尼古丁足以杀死一头牛，这是多么可怕的事实!可有人认为，这只是书上说说而已，从来没有见过有人吸了一支烟后受害，这正是香烟的可怕之处。在你悠然自得之中，它戴着伪善的面具正逐步侵蚀你、伤害你。

抽烟的.同学，仔细想想，你抽烟是图个啥?觉得新奇，想尝试一下?要与众不同，想显得另类有派头?同伴诱引，你要和他们同类?学习成绩一时低迷，心理空虚，想摆脱烦恼?其实，这种.种理由都是借口和托辞，掩盖不了你自欺欺人的实质。

没有抽烟的同学，你也仔细想想，你愿望中的学校是教室窗明几净，校园环境清幽，处处爽心悦目，但现实却是课间卫生间时或烟雾缭绕，时有同学喷云吐雾。他们不仅无视校纪校规，危害自身健康，而且侵害你的利益，损害你的健康。以往，我们本着善良和仁爱，大都采取了隐忍的态度，希望抽烟的同学能幡然悔悟，但事实是他们执迷不悟，我行我素。我们再也不能容忍，必须维护自己的正当权益，制止不良行为的发生。

医学实验证明，大量吸烟会影响到人体的所有器官和细胞组织，导致各种疾病的产生，诸如慢性气管炎、肺气肿和肺癌等，吸烟有害健康已成为全世界的共识。

烟草是一个非常特殊的行业，这是唯一可以导致1/3到1/2固定长期用户死亡的合法产业，除此之外没有任何消费产品有如此危害。吸烟有害健康已成为大家的共识，教育部在《中学生守则》第六条也做了明文规定：生活俭朴，讲究卫生，不吸烟，不喝酒，不随地吐痰。学校是我们接受教育和生活的重要场所，是我们健康成长的摇篮，我校是示范学校，更应率先迈入重庆创建国家环境保护模范城市的步伐中，全面改善环境质量，提升城市品质，促进重庆经济、社会更好更快发展，树立良好市民形象，从我们学生做起，养成良好文明的生活行为习惯，创造文明、干净、优美的城市环境。

因此，戒烟、禁烟也成了我们义不容辞的责任。我们坚信：每一位同学都会自觉承担起这份责任和义务。我们团委学生会向全校同学们发出倡议：

1、自觉遵守我校禁止吸烟的规定，从自身做起，自觉远离香烟，养成文明健康的生活习惯。

2、增强自我控制能力，自觉抵制诱惑，提倡不吸烟，互不敬烟。给身边的人创造一个健康的学习、和生活环境。

3、做到在校园内不吸烟、不备烟、不递烟，自觉远离烟草，倡导健康的生活方式，争做文明学生。

4、如发现在校园内吸烟的同学，为了自己和大家的健康，请对其进行友好的提醒和劝诫。

5、学生在校期间吸烟，经学校查实，吸烟者将被安排一定的义务劳动，让其思想和实际行动上进行整改。

同时，我校团委学生会干部，更应该以身作则，积极配合德育处开展工作，督促同学们形成良好的校园风气。

亲爱的同学们，我们应该坚决摒弃吸烟这种不文明行为，请响应我们的倡议，为了自己和周边同学的身体健康，为了创造干净、文明、优美的和谐校园环境，让我们远离烟草，做一个爱护健康的学生。

敬爱的老师们，请您相信，在学校这个让我们健康成长的摇篮里，我们一定能熄灭手里及心里的那根香烟。在此，我们团委学生会也希望吸烟的老师们能和我们一起远离香烟。

同学们、老师们，让我们一起携起手来，追求文明、健康、和谐的生活方式，从现在做起，拒绝烟草，减少疾病，珍爱生命!为创造一个清新、舒适的无烟校园做出应尽的贡献，让我们为健康努力，让我们为创模努力，请抛掉你手中的香烟!

**书信格式远离手机范文 第二十二篇**

亲爱的同学们：

在现代生活中，手机成了人们必不可少的工具，在人们经常通过微信工作，而我们使用手机，无非就是想娱乐消遣，开心过头就会耽误学习。为了让更多同学学会在学习上让手机成为你的好帮手，娱乐时成为你的好朋友，为此我提出以下几点倡议：

1、控制娱乐时间，我们必须完成所有学习任务才可以玩手机，并且控制在一小时之内。

2、下载有关学习的软件，现在科技发达，有的软件可以强制关闭手机，有的可以寻找学习伙伴，有的可以免费提供古诗文讲解，挑选喜欢的使用。

3、学习时可以播放轻音乐，这样既可以静心，又可以不觉得枯燥。

4、关注分享学习内容的微信公众号，微信搜一搜可以搜索电子试卷，归纳知识，学习资源很多。

5、观看英文动画，培养语感。

6、看小说动漫或者电视剧时，也可以积累好词好句，学习人物的优良品质。

希望通过我们共同的努力，克制手机的使用时间和过度的娱乐，让手机不再是家长眼中毒瘤，让我们合理使用手机，健康享受学习和生活！

**书信格式远离手机范文 第二十三篇**

亲爱的同学们：

世界上最遥远的距离不是天涯海角，是我在你身边而你却低头玩手机。手机作为一种通讯工具，在提供快捷便利的同时，现在也给课堂学习带来了许多影响。课堂上，未尽的聊天、未完的游戏、小说，严重影响了同学们的听课效率和质量，此起彼伏的铃声也干扰了正常的课堂教学秩序，严重破坏了学风。

为建设良好的学风，我们真诚的向全体同学发起——\_远离手机，回归课堂\_倡议

请同学们上课前上交手机，统一负责保管，课后及时还回。

你一个简单行为可以塑造自己的一堂课，你高效的一堂课可以换回一天的收获，你一天的收获可以完成日月的积淀，日月的积淀可以累聚饱满的知识，等到知识的幼苗茁壮成参天之树时，成功就在此起航!

加入进来吧!我们需要你的参与!

**书信格式远离手机范文 第二十四篇**

各位家长、各位同学：

科学技术日新月异，手机已经成为人们日常生活中的普通工具，然而，它就像一把锋利的双刃剑，在带给我们便利与喜悦的同时，也给成长中的学生们带来了许多隐患。学生使用手机主要有以下危害：

三、利用手机考试作弊。由于手机发短信简单、隐蔽，成了学生作弊的又一理想工具，这不但贻误了学业，而且败坏考风、学风，丧失最起码的诚信美德，对学生学\*及塑造良好品德都产生了极为不利的影响。

四、增加父母额外负担，滋生攀比心理。学生购买手机的资金全部直接或间接来自于父母，每月几十元到上百元不等的话费更是给父母增加了经济压力。手机款式更新快，当手机在校园内蔓延时，无疑让学生养成了奢侈攀比之风，极不利于勤俭节约良好风气的培养和形成，有失学校教育的本意。

五、青少年的免疫系统比\*\*要脆弱，更容易受手机辐射影响。事实证明，手机辐射会对青少年脑部神经造成损害，引起头痛、记忆力减退和睡眠失调，而频繁玩手机游戏也有可能使孩子耳聋。为加强校园管理，促进孩子身心健康成长，营造师生共同的精神家园，结合我校实际情况，学校决定禁止学生在校园内使用手机。具体倡议如下：

1、作为中学生，不携带手机进校园，以不带手机为荣，不互相攀比为荣。

2、学校学生会成员、各班团委、班团干部应率先示范，以身作则，做出表率，并能经受同学监督、考验，坚决不携带手机进校园。

3、不向父母提过分要求，以各种理由索要手机和加重父母经济负担。

学校规定：从现在开始，全校学生均不得带手机、MP3、MP4等通讯娱乐设备进入校园。在学校内（特别是课堂上）任何一个地方，若发现学生使用这些设备，任何一位领导、教师都有权力和义务没收。所有被没收的手机等设备，一律交政教处。

学校诚挚的希望各位家长、同学给予支持与配合，还我们的校园一片纯净的天空！也给自己留下一片纯洁的心灵！

涌泉中学政教处

**书信格式远离手机范文 第二十五篇**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

国家《公共场所卫生管理条例》和世界卫生组织《烟草控制框架公约》以及《教育部办公厅\*办公厅关于进一步加强学校控烟工作的意见》等文件均做出了禁烟的有关规定，开展全面禁烟，对于社会的精神文明建设，保证人们身心健康，造就高素质人才，都具有十分重大意义。

烟草有毒，吸烟有害。吸烟严重地威胁着人类的健康，全世界每年有350万人死于与吸烟有关的疾病，烟雾中所含的3800多种已知化学物质，绝大部分对人体有害，包括毒物和致癌物质。

追求文明、健康和谐的生活方式，已是全社会的共识。学校是我们健康成长和生活的家园，为此，我们向全院师生发出以下倡议：为了您的健康和您的全家幸福，倡议您戒烟吧!为了我们更加美好的明天，倡议您戒烟吧!老师、同学们都积极行动起来，让我们从自己做起，从现在做起，共同努力，为创建优美、洁净、文明的校园环境，进一步推进学院的精神文明建设而贡献出自己应尽的一份力量!

一、学校从x2年元月1日起在全校范围内进行控烟，为创建无烟校园打好基础，争取在x2年6月30日实现无烟校园目标。

二、禁止在教学区、办公区、宿舍及主要公共活动等区域吸烟。

三、增强自我控制能力，自觉抵制诱惑，提倡不吸烟、不敬烟。

四、教师在学生面前不吸烟，做戒烟先锋，力劝吸烟的同学戒烟。

五、发现在禁止吸烟的场所内吸烟者，共同劝阻。

尊敬的老师，亲爱的同学们，请响应我们的倡议，为了自己和身边老师、同学的身体健康，为了创造洁净、文明、优美的和谐校园环境，让我们远离烟草，\*护健康、节制吸烟的健康公民。

倡议人：

时间：X年XX月XX日

**书信格式远离手机范文 第二十六篇**

亲爱的同学们：

为了对自己负责，更为了还课堂一份神圣。在此，我就“课堂拒绝手机”向广大同学发出以下倡议：

一、上课期间不带手机，做到人机分离；带手机的同学主动关闭或静音，放置手机收纳袋。

二、把每周一定为我班的无手机日。

三、课堂上，同学们相互监督，共创无手机课堂。

四、养成合理使用手机的良好\*惯，做到以学\*为主，娱乐为辅，以理智的态度对待手机。

五、班团干部应率先垂范，以身作则，自觉接受老师和同学的监督，上课带头不使用手机，创造良好的学\*氛围。

同学们，我们风华正茂，我们充满朝气，我们积极进取。为了自己的理想与未来，让我们携起手来，从我做起、从点滴做起，用我们每一个人的实际行动换回一天的收获，你一天的收获可以完成日月的积淀，日月的积淀可以累聚饱满的知识，等到知识的幼苗茁壮成参天之树时，成功就在此起航！

加入进来吧！我们需要你的参与！

倡议人：XXX

时间：XXXX年XX月XX日

**书信格式远离手机范文 第二十七篇**

同学们：

为了保证课堂质量，培养广大同学良好的学\*\*惯，提高学\*效率，夯实学\*基础，营造良好的学\*氛围，促进优良学风形成。经济与管理系20xx级会计学专升本班、财务管理专升本班自觉开展了“让手机远离课堂>”活动>。在此，我们同时向各位同学发出以下倡议：

>第一、>传承美德，尊重教师劳动

尊师重道，是中华民族的传统美德。教师默默耕耘，为学生的成长成才付出了辛勤的汗水，教师的辛勤劳动应该得到学生的尊重！青年大学生作为社会的的未来，肩负时代的重托，应该积极弘扬传统美德，尊重任课教师的劳动成果，让手机远离课堂，让课堂回归宁静，给教师一个良好的教学环境，保证课堂的教学质量。

>第二、率先垂范，从我自身做起

青年大学生要发挥正面的、积极的作用，抵制手机带来不良影响。自觉接受老师和同学的监督，上课关闭手机或者不使用手机，积极配合老师的教学活动。专心致志听课,提高课堂学\*效率,遵守课堂纪律,不影响他人学\*,维持良好的课堂秩序。全体学生自觉参与“让手机远离课堂”活动，遵守班级制定的各项活动规则，让手机真正成为我们生活中的良师益友，在全校形成和谐文明的校园文化氛围。

>第三、努力学\*，争做时代骄子

作为当代青年大学生，怀揣父母的嘱托，肩负祖国的希望，时代赋予我们的使命已责无旁贷。通过课堂理论知识的学\*，增长知识，发现自身不足，不断提高综合素质，用实际行动去回报社会和家人，让青春闪耀时代光芒！

同学们，我们正年轻，风华正茂，我们充满朝气，我们积极进取。为了自己的理想与未来，让我们行动起来，从我做起，从现在做起，让手机远离课堂，让课堂回归应有的学\*环境，这样，我们才能在知识的海洋里中流击水，浪遏飞舟。让我们集中精力，把握青春年华，让每一堂课都为今后人生提供一份滋养。

**书信格式远离手机范文 第二十八篇**

XX的父老乡亲们：

“锣鼓声声辞旧岁，梅花点点报新春。”每逢新春佳节来临之际，群众都会以燃放烟花爆竹的方式欢庆传统节日，营造喜庆气氛。然而集中燃放烟花爆竹不仅易引发火灾，造\*身伤亡事故和财产损失，还带来了空气污染、噪声污染、固体废弃物等环境污染问题，危害人民群众的身体健康，也与生态文明建设及创建国家级卫生县城实际情况不相适宜。

为了使我们的城市能有一个更清洁、安全的节日环境，积极倡导文明、低碳、绿色、环保的生活方式，县文明办倡议:

一、从我做起文明过节。从自身做起，不燃放烟花爆竹，可选择电子爆竹、喜庆音乐、鲜花等低碳环保喜庆方式，尽量减少有害物质对环境的污染。

二、党员领导干部带头。各级党员领导干部要以身作则，带头不购买、不燃放烟花爆竹，同时影响和带动周边人员积极响应倡议，做好禁止燃放烟花爆竹工作。

三、广泛开展宣传教育。各镇各部门以及社区、学校都要加强对广大居民、中小学生的宣传、教育和管理，采取多种形式，大力宣传燃放烟花爆竹的危害，引导社会各界和广大群众不燃放烟花爆竹。

我们真诚地倡议广大的父老乡亲们，节日期间不燃放烟花爆竹，共同爱护环境、保护环境，过一个清新、环保、舒适的“低碳”春节。

守护蓝天碧水，从我们大家每个人做起!

建设文明华县，从身边每一件小事做起!

XX文明办

20xx年x月x日

**书信格式远离手机范文 第二十九篇**

由于科技越来越发达，各种电子产品层出不穷。让我们很容易沉迷于电脑、手机等电子产品中。

虽然电子产品给我们带来很多的方便，但是过于沉迷给我们带来的伤害也是非常大的。首先最明显的伤害是视力下降，在电脑或手机的近距离的长期强光下，我们的视力会越来越差。还会让你的眼睛感觉疲劳，早上醒来眼睛又干又痛。其次，电脑辐射会给我们带来看不见的伤害，在不知不觉中恼人的斑点就会悄悄的爬上你的面颊。爱美的女生可要记住哦！

记得我们班有个同学，原来是打篮球的一把好手，每次在篮球场上都能看到他活跃的身影。在我们练球的时候，他总能身手敏捷的从别的同学那里抢到球并迅速的投进篮筐。看着他随心所欲的控制篮球，连我这个不怎么会打球的人都热血沸腾起来。可自从他戴上眼镜以后，打起篮球就变得小心翼翼了。原来的球技荡然无存，我们再也看不到他那漂亮的投篮。真是人生一大憾事！

让我们行动起来吧！放下你的电脑、手机到户外去运动吧！运动能让你心情愉悦，身体健康。有健康的身体才能有更好的精力去迎接未来，挑战未来。为我们的目标而努力。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！