# 健康假期倡议书5篇

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-06-24

*健康假期倡议书1 亲爱的同学们：健康是生命的基石，拥有一个健康强壮的体魄是每个人一生的追求。而目前摆在我们面前的现实并不乐观，大量资料显示，由于不规律的生活方式及体育锻炼的缺乏，我国在校大学生体质明显下降，身体健康状况有恶化趋势，个别学生的...*

健康假期倡议书1

亲爱的同学们：

健康是生命的基石，拥有一个健康强壮的体魄是每个人一生的追求。而目前摆在我们面前的现实并不乐观，大量资料显示，由于不规律的生活方式及体育锻炼的缺乏，我国在校大学生体质明显下降，身体健康状况有恶化趋势，个别学生的身体健康状况已经影响了正常的学习和生活。

为了提高广大青年学生的健康和体质，国家教育部、国家体育总局、团中央曾在全国掀起阳光体育运动的热潮，吉林省教育厅、体育局、团省委近期又发出了“关于在学生中开展‘健康假期’活动的通知”，加强体育运动，增强健康意识，倡导健康的生活方式，提高同学们的体质，这是我们新一代青少年学生走向未来，实现理想抱负，承担社会责任的前提。为此，在辞旧迎新、寒假即将到来之际，我们向全校青年学生发出倡议：

一、倡导积极健康的生活方式，早睡早起，不通宵熬夜，每天坚持锻炼一小时，养成良好的生活习惯。

二、充分利用假期放假期间住地的体育资源和健身场所，积极参加户外各项体育运动，如跑步、爬山、徙步、武术、溜冰、滑雪和各种球类等运动，加强体育锻炼。

三、提高健康意识，养成良好的健康习惯。每天坚持早起，保持口腔卫生清洁；避免长时间使用电脑和手机，坚持天天做眼保健操，保护视力。

四、积极了解体育常识和健康生活常识，自觉养成终身体育的好习惯。坚持每天喝一杯奶，不到卫生条件差的饭店就餐，不吃“垃圾食品”，健康合理搭配营养膳食，做到一日三餐营养均衡，防止营养过剩和肥胖率的增加，让身体更加健康。

五、积极参加各种丰富多彩和富有情操的假期活动，欣赏高雅艺术，收看健康的电视节目，阅读启迪人生的书籍，让生活更加阳光灿烂。

六、加强心理健康保健意识，多看一些心理健康知识，阅读有关心理方面的书籍，参加有关心理方面的活动，接受有关心理方面的培训，提高应对外界压力的能力。

七、积极参加校外有益于社会的慈善活动和公益性志愿服务活动，磨砺自己，关爱他人，奉献社会。

八、每天帮助父母干一件家务，减轻家庭负担；利用寒假期间从事社会勤工俭学活动或其它科技、文学艺术创作、摄影等活动，提高学生假期生活的乐趣和质量。

亲爱的同学们，让我们积极行动起来，走出校园，到大自然中去，充分利用寒假的美好时光，去锻炼自己、健康自己，呼吸清新的空气，沐浴和煦的阳光，踊跃参加丰富多彩的体育活动和社会活动，在运动中感受体育的魅力，体会运动的快乐，感悟健康人生的真谛，在未来的生活和学习中奉献青春，服务社会，尽显青春活力。

让我们相约明天，爱自己，爱家人，爱社会，让体质和心灵和-谐成长！让我们的生活更加充满阳光！

健康假期倡议书2

亲爱的同学们：

健康是生命的基石，拥有一个健康强壮的体魄是每个人一生的追求。而目前摆在我们面前的现实并不乐观，大量资料显示，由于不规律的生活方式及合格率体育锻炼的缺乏，我国在校大学生体质明显下降，身体健康状况有恶化趋势，个别学生的身体健康状况已经影响了正常的学习和生活。

为了提高广大青年学生的健康和体质，国家教育部、国家体育总局、团中央曾在全国掀起阳光体育运动的热潮，吉林省教育厅、体育局、团省委近期又发出了关于在学生中开展‘健康假期’活动的通知加强体育运动，增强健康意识，倡导健康的生活方式，提高同学们的体质，是我们新一代青少年学生走向未来，实现理想抱负，承担起社会责任的前提。为此，在辞旧迎新、寒假即将到来之际，我们向全省在校学生发出倡议:

一、倡导积极健康的生活方式，早睡早起，不通宵熬夜，每天坚持锻炼一小时，养成良好的生活习惯。

二、充分利用假期放假期间住地体育资源和健身场所，积极参加户外各项体育运动，如跑步、爬山、徒步、武术、溜冰、滑雪和各种球类等运动，加强体育锻炼。

三、提高健康意识，养成良好的健康习惯。每天坚持早起一小时。保护口腔清洁，保持口腔卫生;预防近视，避免长时间使用电脑和手机，坚持眼保健操天天做，保护视力。

四、积极了解体育常识和健康生活常识，自觉养成终身体育的习惯和健康习惯。坚持每天喝一杯奶，不到卫生条件差的饭店就餐，不吃“垃圾食品”，讲究食品卫生，健康合理搭配营养膳食，做到一日三餐营养均衡，防止营养过剩和肥胖率的增加，让身体更加健康。

五、积极参加各种丰富多彩和富有情操的假期活动，欣赏高雅艺术，收看健康的电视节目，阅读启迪人生的书籍，陶冶情操，让生活更加阳光灿烂。

六、加强心理健康保健意识，多看一些心理健康知识，阅读有关心理方面的书籍，参加有关心理方面的活动，接受有关心理方面的培训，提高应对外界压力的能力。

七、积极参加校外有益于社会的慈善活动和公益性志愿者活动，磨砺自己，关爱他人，奉献社会，多给社会一点珍爱，为生命喝彩，让生命不再有任何遗憾。

八、每天帮助父母干一件家务，减轻家庭负担;利用寒假期间从事社会勤工俭学活动和其它科技、文学艺术创作、摄影等活动，提高学生的假期生活乐趣和质量，丰富学生的假期生活。

亲爱的同学们，让我们积极行动起来，走出教室，走出校园，走到大自然中去，充分利用寒假的美丽时光，去锻炼自己、健康自己，呼吸清新的空气，沐浴和煦的阳光，踊跃参加丰富多彩的体育活动和社会活动，在运动中感受体育的魅力，体会运动的快乐，感悟健康人生的真谛，在未来的生活和学习中，奉献青春，服务社会，尽显青春活力。

让我们相约明天，爱自己，爱家人，爱社会，让体质和心灵和-谐成长！让我们的生活更加充满阳光！

健康假期倡议书3

青少年朋友们、同学们：

网络的迅猛发展，为我们铺设起“信息高速公路”，越来越广泛而深入地影响着我们的学习和生活。网络拓宽了学习、交往的渠道，打开了认识世界的一扇窗，创造了一个求知的广阔空间。但网络也是一把“双刃剑”，它在给我们的生活带来超乎想象的便捷和丰富多采的同时，也带来始料不及的污泥浊水，尤其是非法网站的不良资讯和低俗内容，越来越严重地毒害着少年儿童的身心健康。

营造健康文明的网络文化环境，清除不健康信息已成为社会的共同呼唤、家长的强烈要求和保障未成年人健康成长的迫切需要。在暑假即将来临之际，区委教育工委、区委文明办、区教育局倡议：

一、文明上网，争做社会主义荣辱观的实践者。要大力弘扬中华民族优秀文化传统和社会主义精神文明的道德准则，在虚拟空间内学会尊重科学、尊重他人，努力营造健康向上的网络道德环境。

二、健康上网，争做科学学习的求知者。要正确处理上网与学习的关系，把网络作为获取知识、交流思想的乐园，努力学习网络知识、技能。做到不沉迷于网络游戏；不进营业性网吧；不进垃圾网站。

三、安全上网，争做网络安全的守卫者。要充分了解网络安全的重要性，合理地使用网络的资源，增强网络安全意识，监督和防范不安全的隐患，维护正常的网络运行，共同促进网络的健康发展。

四、守法上网，争做网络世界的诚信者。要大兴网络文明之风，增强网络文明意识，树立自尊、自律、自强意识，增强明辨是非、自我保护和防范不良行为的能力，不散布虚假信息，不利用网络伤害他人，不通过网络窥探别人隐私，不破坏网络秩序，不随意约见网友。

青少年朋友们、同学们，你们肩负着“报效祖国、服务人民”的大志，承载着“民族振兴、国家富强”的大任。作为最具科技意识和创新能力的一代，让我们积极响应《全国青少年网络文明公约》的号召，从现在做起，从自我做起，自尊、自律、自强，自觉远离网吧，弘扬网络文明，上文明网，文明上网，过一个健康、文明的暑假，让网络伴随我们健康成长。

健康假期倡议书4

亲爱的同学们：

首先祝贺你们顺利的完成了本学期的学习任务。七月、八月的流火，是大自然赋予人类的严峻考验；七月、八月的快乐，是我们与社会亲密互动的时光。暑假里，我们可以有充裕的时间做自己喜欢的事：读书、旅行、与同学相约活动，尽情享受假日的轻松和快乐。来，让我们这样渡过今年的暑假：

一、让提高与你同在

暑假生活是学期生活的延续，是学习的加油站。首先，为一个学期的学习、生活做一个总结，做到查漏补缺。然后，写一份暑期计划，科学安排好每天的作息时间并按自己的计划认真完成假期作业。最后，积极参加“我读书、我快乐”读书活动，在暑假至少阅读一本经典文学作品，踊跃参与“传承华夏文明·书写绚丽甘肃-把美丽酒泉寄出去”青少年书信文化大赛。成功无所谓垂青，耕耘才有收获，唯有厚积才能薄发，通过这个假期持续地努力，开学后你一定会一鸣惊人。希望每位同学铭记：如果面前是一片未成熟的麦田，那么请学会坚持和守望。

二、让实践与你同行

“实践出真知”，假期里我们要努力提升各方面素质，主动投身社会，广泛接触社会，了解家乡的昨天和今天，增强社会责任感，塑造自我；帮助家长做一些力所能及的家务劳动，请记得为长辈做一顿饭、洗一次脚，做一件感恩父母和长辈的事情；我们要善于创新，听科普讲座、做科技小作

品、想科普金点子、写科普小论文、完成一项科技创作和科技发明，让科普激发我们思考的灵感，发挥我们的创新才能；我们要积极锻炼身体，做到每天锻炼一小时，树立“健康第一”的理念。三、让律己与你相随

我们要增强社会责任感，知法懂法，依法办事，自觉遵守国家法律和社会公德；严于律已，不吸烟、不喝酒，不参加各种非法集会、赌博和封建迷信等活动，远离游戏厅、网吧、歌舞厅等场所。言行文雅大方，情趣健康向上，争当守法的阳光好学子。学校将组织由教师和学生组成的督察组对网吧等不适宜青少年学生进入的场所进行检查。

四、让快乐与你相依

希望同学们不要长时间沉湎于网络，不要让时光在一些无意义的事情上消磨。读几本好书，让心灵徜徉其间；看几部好电影，心情瞬间放松；听到久违的音乐，烦恼随之消失；或是和其他的同学一起，去感受身边的风土人情，去挖掘故乡的千年底蕴，增长知识，陶冶性情，开拓视野。我们会发现：外面的世界如此精彩！

五、让安全与你相伴

在假期中，我们每一个同学都必须提高安全意识，学会自我保护。注意交通安全，防止交通事故发生；注意家庭用水、电、火和防盗安全，远离灾害；注意游泳安全，不到无救生设备的场所游泳，无成年人陪同的情况下不下水游泳；注意饮食卫生，防止疾病发生等等。在快乐度假的同时，记得完成“20xx年全国中小学生平安暑假专项作业”！让我们时刻谨记：安全不“放假”，平安过暑假。

同学们，当你认真面对自己的生活时，生活才会尊重你。希望在假期结束时，你们每个人都会感到充实、进步与提高。愿亲情在假日里更浓，愿欢笑在假日里飞扬，愿梦想在假日里绽放，愿每一个孩子的生命在平安假日里更充实、更美丽。

同学们，向着快乐暑假，我们出发！

健康假期倡议书5

尊敬的家长朋友们：

你们好！一年一度的暑假已经到来了，您是否认为可以轻出一口气，不再为小孩的每天的作息安排费心了呢？这种放松对小孩监管的想法是要不得的。据以往的经验，每年的暑假个别家长由于对小孩疏于监管，从而导致了意外发生。两个星期前我市已发生多起小孩因没有大人照看，溺水身亡和发生交通意外，一个个幸福的家庭因为这些小生命的逝去而破裂。我们不能容许这样的惨剧再次重现，每个家长朋友都应该提高警惕，做到防患于未然，密切关注小孩的暑期生活。为此在这里我们向家长朋友们和社会各有关部门发出青少年安全健康过暑假的倡议：

一、注意子女的活动安全。家长在暑假期间必须提高子女外出活动的安全防范意识，加强对子女的监管和教育，教育子女不要独自外出游泳，不要到有危险的地方玩耍，不玩有危险的游戏，不与不认识的人玩耍。

二、注意子女的交通安全。限制子女使用机动交通工具，尤其是对没有驾驶证照的子女更加要将机动交通工具的钥匙保管好不要让小孩拿到，切实加强对子女的监护做一名称职的家长。

三、注意子女的交友安全。平日多加注意子女身边的朋友，劝告子女在社会上小心结交朋友，不要随便将自己的联系电话、家庭电话、地址跟陌生人透露，不要跟陌生朋友单独见面约会。

四、注意子女的身心健康。利用暑假倡导自己的子女多参加有益的社会活动，根据子女的意愿支持子女参加自己喜欢的暑期兴趣班，引导子女自觉抵制“黄赌毒”，倡导过健康有益的暑期生活。

五、注意子女的饮食健康。为子女提供营养丰富的膳食，引导子女不要暴饮暴食，不要光顾无牌无证的路边小贩，不购买过期或无具体厂址、生产日期的劣质食品。

一个孩子就是一个家庭的希望。密切关注我们的孩子，特别是关注孩子在暑期活动中的安全与健康问题，为孩子营造一个健康、愉快、安全、难忘的暑期生活环境，是每个家长的共同职责。我们更希望社会各界能重视青少年的暑期问题，多制定有关措施计划为青少年朋友提供一个丰富多彩的暑期活动平台，让他们的暑期生活健康和快乐。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找