# 高中生健康上网计划作文(精选10篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2025-04-07

*高中生健康上网计划作文1“起床了!该上课了!几点了还不起来……”睡梦中的我迷迷糊糊的又听到我的母亲大人在喊我的懒床。哎，我的母亲大人就像一个不知疲倦的闹钟，总是准时响起，而且特别有毅力、能坚持。我极不情愿地睁开眼睛，伸了个懒腰，一看手机，妈...*

**高中生健康上网计划作文1**

“起床了!该上课了!几点了还不起来……”睡梦中的我迷迷糊糊的又听到我的母亲大人在喊我的懒床。哎，我的母亲大人就像一个不知疲倦的闹钟，总是准时响起，而且特别有毅力、能坚持。我极不情愿地睁开眼睛，伸了个懒腰，一看手机，妈呀!都已经八点五十八分了!“妈妈，您怎么不早点喊我起床呢?您看，您看，时间已经来不及了!”我一边快速的穿衣服，一边开始责怪妈妈。这个时候我的妈妈却不紧不慢的说：“我起码喊了你一万遍。你不起床，是我这个闹钟的错误?”来不及和妈妈争论了，来不及刷牙洗脸了，来不及吃早餐了，只能够用最快的速度打开钉钉，签到，上课。

为了让我能好好的上课，妈妈选择上课的时候全程陪着我。答疑的时候，老师会让我们通过连麦来回答问题，可是很多同学都不敢连麦。有的同学可能是因为不会做而不想连麦，而我却是因为胆小，我知道这是我的硬伤。妈妈总是趁我不注意悄悄的点“申请连麦”，但每次都被我成功阻止。虽然妈妈每次都鼓励我，说连麦回答问题并没有想象中的那么可怕，叫我不用紧张，凡事都要勇敢的去尝试一下，可我还是没准备好。

**高中生健康上网计划作文2**

哼，洗衣服对本大小姐还算小菜一碟的！别忘了我和那些衣服结过弟兄！嘻嘻，我搓我搓我搓搓搓！几条三角裤和游泳衣外衣就被我搓好了。弄了一会儿，阳台上就又增添了几位新成员．．．不过．．．“下雨天晾衣服不太好吧．．．”

“妈！沙发底下怎么洗呀？！”“哎呀，我教你！”说着，老妈就拿起拖把狠命地洗了起来。“要这样洗......先这样......这样,懂了吗？”“恩恩！”我随声附和着，其实不过想偷一下懒。嘻，很快地，妈妈就把沙发底下给洗好了。我洗完了客厅，又洗了俩卧室和厨房，我记得我那卧室的床底下最难洗了，拖把够不着最里面，所以我只好趴下，幸亏有个垫子铺着。厨房我两三下就给洗好了。不过看着满地的泡沫，妈妈叫我把拖把上的泡沫弄干净，把脏水换一遍，再洗一次。于是我又辛苦了一次。当我把整个地板给洗干净的时候，已经是满头大汗了，我把拖把重新放好后，一屁股做在了椅子上，“我洗完了！”我向他们报告。爸爸看了看我的成果，满意地点了点头，夸我洗得很干净。于是，由于我的出色表现，换来了所有欠的电脑时间都补过来了，另外还奖励了我1小时的玩电脑时间。嘻，虽然洗地板的过程挺辛苦的，但结果却是很甜蜜的！

**高中生健康上网计划作文3**

今天我非常高兴又十分激动同时我又带着一点点好奇。凛冽的寒风把我吹到了社区活动室门口。天像娃娃脸说变就变，刚才还好的不一会儿就下起毛毛细雨。你看，门口的爷爷奶奶他们个个都精神抖擞的打着腰鼓，多好听呀！肯定是我们在休息的时候儿他们却在家里练习打鼓，就这样练啊练，终于练出了一手绝活。看完打腰鼓，我走向二楼听讲座，到了二楼，我站在门口一看，远处，一排排崭新的桌椅鳞次栉比。不远处，一条条彩带把这会议厅打扮得焕然一新。近处，一张悬挂在墙上的大屏幕展现在眼前。旁边有几个大字，“教育大联盟，义诊义教进社区”我走进会议厅，选了个位子坐下了，等所有人差不多到齐之后。一位年轻的叔叔叫我们轮流填表格，这时厅里鸦雀无声。可能是他们等不急了吧！“别急”一会儿就开始了。

**高中生健康上网计划作文4**

这几年的校园生活，我慢慢喜欢上了阅读，也拥有了很多很棒的书本，比如《你现在的努力会成就美好的未来》、《戒了吧，拖延症》……这类书籍在生活中给我带来了异想不到的收益，也从根本上改善了我的日常作息。正因为如此，我才意识到“今日事，今日必”的重要性，也懂得了“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎”后果的严重性。另外，一些科普类型的书籍，也是十分不错的。就比如，《海底奥秘》、《神秘的宇宙》、《动物世界》、《未来的世界》等，这些书中，我们不仅可以学习到更加丰富的知识，而且也会拓宽我们的视野。当然，书本里面的知识也不都是好的，就像现实生活一样，有警察，也有骗子。只有做到绿色阅读，选择对我们有用的书，才可以让我们在阅读中获取新知识，新能量，我们的生活才可能变得更加丰富多彩！

**高中生健康上网计划作文5**

在暑假的某一个早晨，我被一首歌曲给吵醒了！

“吵死了啦，表姐，你干嘛这么早起来啊，还放歌，真是的！”我从床上跳起来大骂表姐。

“什么嘛，这样才好嘛，可以让你不会这么懒惰嘛，嘿嘿！”表姐一边玩电脑一边在傍边偷笑着说！

“切，有什么大不了的，你出来，给我玩了啦，走啦走啦！”我一边推着表姐一边说道！

“你不要玩太多哦！小心变成四眼妹哦！”表姐一边取笑我，一边就在我床上打滚！

“烦啊你，整天像个苍蝇在我身边，吵死了！回你房去，快点啊，要不我就把你赶出去咯！走啦，快，快！”我像个大婶似的说表姐，表姐最后还是乖乖的回去房间里，看书了！

我去表姐房间告诉表姐听，表姐听了说：”哎，怕什么啊，你妈去香港啦，你爸晚上9点左右才回来啊！笨蛋！”我听到这一翻话才松了一口气！我想以后不要在玩这么久了！因为啊，我怕爸爸妈妈骂哦！

通过这件事，我决定了，以后如果我想玩电脑的话，我明天最多只能完2~4小时左右，这件事我已经让表姐给我保证了！我猜我如果再玩久一点的话，可能真被表姐讲中，真的会变成四眼妹啊！唉，真惨啊！

**高中生健康上网计划作文6**

络，是电脑上必不可少的一个标题，它不但可以冲浪聊天，也可以看文章，收集资料。可是凡事必有两面，非好则坏，有时络会酿成人为犯罪，有时也会造成一个家庭破裂……为了我们的未来，为了我们的社会，我们应该要学会如何健康上，学习络方方面面的好处。

所以，为了健康上，我们应该避开那些关于游戏的站。络是搜集、处理、发布、交流信息的现代信息络。如果你想提高自己的语文成绩，还可以上收集资料、诗文、好词好句、推荐好书等。这样就可以在络中提高自己的语文成绩，让家长、自己满意。

作为青少年，我们应养成几点习惯：

要善于上学习，不浏览不良信息；

要诚实友好交流，不侮辱欺诈他人；

要增强自护意识，不随意约会友；

要维护络安全，不破坏络秩序；

要有益身心健康，不沉溺虚拟时空。

络可以查询、浏览信息，可以搜集、储存信息，可以交换信息——收发电子邮件……我们要分清青红皂白，知道怎样健康上。因为我们是祖国的未来，未来掌握在我们手里。络可以造就一个人，也可以毁掉一个人！

**高中生健康上网计划作文7**

网课是令人失望的。见不到最好的哥们，同学之间也不能寒暄，不能在一起嬉戏打闹;见不着唠唠叨叨却无比关心我们的老师，心里甚是想念;空无一人的学校现在肯定也寂静无声吧，没有了我们，它应能补个好觉。

“起床刷牙了!”伴随着一声吼叫，我把头从被窝中探出，看见正打着哈欠，揉着朦胧睡眼的老爸站在床前。“课间操时间到!”我捧着的手机被老爸夺下，硬拉着我上客厅去做锻炼。音乐响起，看着他笨拙的肢体动作，我的眼眶居然红了，心里默念“老爸，辛苦了!感谢您的陪伴。”

网课期间的每一天，我的爸爸都在固定的时间催着我起床洗漱，陪着我一起上课，课间与我一起锻炼身体，同我一起在物理实验中探究新知，课后提醒我哪些作业还没完成……帮我检查背诵，督促我认真听讲，样样平时在学校由老师代办的都得他承包。当然，连教诲训导我的任务也交给了他。新学期，我的这位爸爸老师上阵显得有点匆忙，不过，难得的亲子时光总是让他脸上挂着灿烂的笑容。

在家里父母就是老师，手机屏幕就是黑板，我们要和平时在校一样，严格要求自己，切莫沉浸在游戏堕落之中，要始终明白学习是为不辜负辛勤操劳的父母，更是为了自己美好的未来。

现在我们必须要在这学习新征程中，脚踏实地走稳每一步。同学们，为了硕果累累的明天，让我们一起自律，一起加油吧!

**高中生健康上网计划作文8**

三年级时，我已深深地迷上游戏，上课时我的手都像在敲鼠标，心里一直想着玩游戏，老师上课讲的东西我一点儿都没听进去。晚上作业没做，就津津有味地玩起电脑。第二天，老师问我作业怎么没交，我吞吞吐吐地对老师说：“我……我没带来。”老师用怀疑的目光看了看我，我身上顿时出了一把冷汗，生怕老师知道了，可老师只是挥挥手让我出去。这一劫躲过了，可还有期中考试啊！期中考试后，老师再一次把我叫进办公室，老师拿出一张72分和68分的卷子大声呵斥道：“这次考试怎么这么差，连80分都没达到，你是怎么回事？”听了这话，我惭愧地低下了头。

记得有一次，我在家里做作业，有一道题是：有一个成语故事，读了之后写出一个成语。我想了又想，猜了又猜，看遍了所有的参考资料，还是找不到。这时，我想起了电脑。我开始查起资料来，不一会儿，成语就查出来了。电脑已经成了我学习的好帮手。

**高中生健康上网计划作文9**

记得又一次。我家刚买电脑，我对这个“大头的怪物”十分好奇。便点了点鼠标，在百度上搜到了许多我闻所未闻的知识。我点来点去，突然出来了一个蓝色的框框。仔细一看，原来是个游戏。我的好奇心从中作祟，便开始疯狂的迷恋上了这个游戏。吃饭都要人催。父母不在家，又怕我玩电脑，便把线放了。我等他们出门，便展开了地毯式的搜索。从里到外，我爬上爬下。在柜子顶，床底下。里里外外精心的找了一遍。一个死角也不放过。终于在床柜里找到了。我飞快的插好，开始了游戏。我像长了无数的手指，在键盘上乱舞。从那以后，我的学习成绩如滑滑梯似的直线下降，成绩差的让家人吃惊。之后，家长和老师对我进行了语重心长的教育。从那以后我删除了游戏软件，远离了沉迷游戏的日子，开始了幸福的快乐生活。

**高中生健康上网计划作文10**

石头：唐僧师傅不畏艰难，历经千辛万苦，从西天取回真经，真是功不可没呀！

唐僧：其实也没什么，主要是我那三个爱徒一路保护我，我才能取回真经，要是没有他们，我恐怕早已成为妖怪的盘中餐了。

石头：可是在你们西去的路上，你却几次想赶走你的大徒弟孙悟空，这是为何呀？

唐僧：只因我那大徒弟孙悟空是石猴所化，脾气暴躁，目中无人，根本不把为师放在眼里，我这样做只是想给他个教训，还能磨炼他的意志。

石头：唐僧师傅高明，咦？怎么不见你的徒弟们呢？他们到那里去了？

石头：卫生的确要搞好，有空我也去花果山玩玩。你的二徒弟猪八戒呢？

唐僧：他是一个有眼光的人，他在高老庄开了一家五星级的大酒店，还请来了世界各国的著名厨师，生意很红火，他现在是远近闻名的暴发户了。

石头：嗯！不错，那你的三徒弟沙悟净呢？

唐僧：我以经没有跟他联系了，不过，听别人说，他在流沙诃办了一个造船厂，生意也非常好，世界各国都在他这儿抢购船只，如今，他以经算是步入小康家庭了。

石头：你的三个徒弟都已经事业有成了，唐僧师傅你今后有什么打算吗？

唐僧：由于我将我的青春献给了取经事业，所以没来得及出国游玩，我现在正在学习英语，准备到夏威夷去度假。哦，对了，我还想在西凉女儿国建一个滑雪场，以增加女儿国的经济收入。这事我还没有启奏皇上，我的赶紧去禀告皇上，不聊了，下次有机会再聊吧！Goodbye！

石头：祝你度个好假，Bye-Bye！

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！