# 学会自律文明上网国旗下讲话范文四篇

来源：网络 作者：梦里寻梅 更新时间：2024-09-27

*安全是一个汉语词语，拼音是ānquán，通常指人没有危险。以下是小编整理的学会自律文明上网国旗下讲话范文四篇，仅供参考，大家一起来看看吧。学会自律文明上网国旗下讲话1尊敬的老师，亲爱的同学们：大家好！我今天讲话的主题是“如何健康适度地使用网...*

安全是一个汉语词语，拼音是ānquán，通常指人没有危险。以下是小编整理的学会自律文明上网国旗下讲话范文四篇，仅供参考，大家一起来看看吧。[\_TAG\_h2]学会自律文明上网国旗下讲话1

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我今天讲话的主题是“如何健康适度地使用网络”。

现在有一段十分流行的改编的话：“天将降大任于斯人也，必先夺其手机，封其微博，收其电脑，灭其微信，摔其ipad，断其wifi，剪其网线，砸其电视，使其百般无赖，然后发愿，静坐、思过、读书、明智、精进、禅定，开悟。”就如同这话中说的一样，网络已经在不知不觉中完全渗入甚至侵占着我们的生活。“低头族”“手机控”应运而生，随处可见。调查显示，在对“手机上网我的首选是什么？”问题的答案中“聊天交友，玩游戏”等占主导地位，那些五花八门的社交、游戏软件不仅占据了我们大部分的用网时间，还让很多青少年沉迷其中，变成网瘾。不仅如此有些同学因为紧盯电子屏幕时间过长，导致视力急剧下降；还有一些同学由于沉迷网络和过度地使用手机qq，微信与人交往，而忽视现实生活中的人际沟通，严重的甚至影响到了亲子关系，师生关系以及同学关系。然而还有更严重的问题，有些青少年为了网络而漠视了法律。在上网过程中时而会蹦出含有不健康或是暴力因素的弹窗，它们侵蚀、毒害了青少年的心灵和精神，久而久之就会使其道德素质下降，甚至以身试法，坠入违法犯罪的深渊。

面对这些，作为中学生的我们，应该如何做到健康适度地使用网络？

首先一点，就是遵守学校的规章制度——尽量不带手机来校。走读生每天都能够见到父母，所以完全没有带手机的必要。如果在校期间有事要与家长联系，我们可以找老师借手机，或是使用ic卡，而且老师也会及时地转达父母传递给我们的信息。如果有特殊情况一定要带手机，也要提前告诉老师，做到在校内不开机。对于寄宿生同学来说，一周才能见到家长一次，期间难免要有电话联系，但是很多同学用手机时却改变了初衷，手机更多时候是用来娱乐而不是与家长打电话了，甚至有些同学偷偷在寝室熄灯之后玩，都是需要改正的现象。

第二，学会筛选信息。现代媒体迅速发展使信息量增大的同时，也制造出大量信息垃圾，有些信息我们可以了解，例如时事新闻等，但有些东西我们连碰都不能碰，例如不良网站，要明辨是非，坚持原则。

第三，做到以“用网”为主。有的同学刚开始上网是为了查找学习资料，但随着用网时间的增加，也就不自觉地偏离了最初的轨道。针对这个问题，我们可以在上网之前先想好目的，查找些什么资料，接着直奔主题，查找完后立刻关闭手机。与此同时，我们可以逐渐删除手机或电脑上的社交软件，游戏软件等，强制性地控制自己扭转因为“玩网成瘾”而“用网不足”的局面。

第四，严格控制自己的上网时间和频率。这里建议使用“注意力转移法”，可以进行一些户外运动，贴近大自然，又或者是培养一些健康的爱好，如看书、练字、弹奏乐器等。不仅锻炼了身体，提高自身修养，还充实了自己的课余生活。

第五，多与家人，老师或是朋友沟通。他们能给予你正确的指导，有助于我们的心理健康，有任何烦恼或是开心事都可以与他们分享，而不要编辑成说说发到空间，或者发上微博，因为这样可能会致使几次三番地上空间，微博看评论或是转发量，不仅没有解决问题，反而让自己养成习惯，沉浸了在网络的世界里。我们更要注意慎重交友，不要结交网络上匿名的好友，因为类似于交友不慎最终侵害到自己的利益，被伤害的事例有许多，条条都在给我们敲响警钟。

其实，网络究竟是利大于弊还是弊大于利，本身没有一个确切的答案，它取决于你的用网习惯如何。我们应利用好网络，让它成为我们生活的补充品，辅助我们的学习和生活，而不是让科技的发达成为我们的困扰，阻挡我们前进的脚步。

让我们一起健康适度地使用网络吧，谢谢大家！

**学会自律文明上网国旗下讲话2**

上网是我们都有过的经历，我们上网通常会做些什么呢?回答最多的是玩游戏，聊天；其次是看小说，看电影；也有少数是看新闻查资料等等。但是，过度沉迷网络，会让一个人的品行及身心发展丢失许多。

一、失去诚信。当孩子们还是一个单纯的孩童时，他们都怀揣着诚实，可一旦他们沉迷于网络，就丢失了诚信，丢失了这块生命的黄金。

二、缺乏正义。网络给了学生一个虚拟的空间，一个自我崇尚，自我膨胀的空间，在这样的空间里，传统的正义正在消失，不断升级的暴力充斥其中，而虚拟世界与现实情境的虚幻化也使不少青少年走上犯罪。

丧失志向。在少年时，每一个人都有一个意气飞扬的梦想，每一个人都知道知识是成就梦想飞翔的翅膀，可是沉迷于网络，使那么多的孩子荒废了时光，丧失了志向，网络会磨灭少年的梦想，也打碎了家人的希望。

三、危害健康。电脑在给我们带来方便的同时，他的危害也是非常大的，其中辐射对身体的危害不容忽视，英国一项研究证明，电脑屏幕发出的低频辐射与磁场会导致7至19种病症，包括眼部疾病、颈背痛等。

四、网络的一些其他危害也不容小视，通过网络买卖个人信息诈骗侵犯隐私散布谣言甚至人身攻击，不仅危害了国家信息安全，影响社会安定，也为公众带来了巨大的困扰。如果不从立法角度保护个人信息安全，一些网络谣言、网络犯罪便会如无孔不入地给人们带来许多不利影响，导致个人信息的泄露，这跟商业推销、经济诈骗、造谣生事、人身攻击等搅合在一起，后果有多严重，不言自明。

俗话说“玩物丧志”，希望我们大家都能对网络有清醒的认识，在头脑中建起一道安全的防火墙，网络安全，绿色上网，成就梦想。

**学会自律文明上网国旗下讲话3**

老师们，同学们：

早上好！

今天，我国旗下讲话的内容是“绿色上网，健康成长”。

随着科技的发展，网络已渗透到我们生活的每一个角落。作为获取信息，娱乐互动的重要媒体，它深深吸引着我们中的不少学生。

从积极的意义上来讲，它能开阔我们的视野，丰富我们的精神世界。但凡事都有两面性，它在为我们的学习、生活带来便利的同时，也可以成为散布垃圾信息、传播暴力、不健康内容的工具，一些自控能力比较差的学生，便会难以抵制有害信息的侵蚀，沉溺于网吧，沉迷于网聊、网恋、网络游戏，严重影响了身心健康。

据报道，有个少年因五天五夜泡在网吧，血液未能正常流转，最终导致双脚麻木浮肿不能行走；有个少年在网吧玩游戏，剧烈的打斗场面，使他过度激动，心脏病突发，骤然死亡……因不文明上网而酿成的惨剧不枚胜举。那么对于我们小学生而言，到底怎样才能抵御那些不良诱惑，真正做到“绿色上网”呢？在这里，老师想要提出三点建议：

一、不要沉迷于网络。相信大多数同学都喜欢玩电脑游戏。在家长允许的前提下，双休日适当玩一玩，我认为是可以的`，但千万不可入迷。长时间上网会严重影响我们的身体健康，引发近视、脊椎及身体其它部位的疾患。不仅如此，长时间上网还会影响学习成绩。因此，我建议，在家上网一定要得到家长同意，并严格控制时间，不玩大型的网络游戏，不去网吧。

二、遵守网络道德。很多同学都在网络上碰到过骂人、说脏话等不道德的现象。网络是个虚拟的空间，有些人会想，既然不是真的东西，那便没人知道我是谁。但其实，网上发表的任何信息都是可以追查来源的，如果触犯了法律，警察很快就能找到你。网络道德主要还是要靠自我约束，遵守网络规范是我们每个人的道德责任。因此，我希望同学们在上网交流中能做到文明用语，不发表和传播不良的信息。

三、注重网络安全。网络安全涉及到很多方面，对我们小学生来说，主要注意以下几点：一是保护好自己的密码等信息不被盗走。保护的方法有很多，有疑问的同学可及时向老师咨询；二是不随意透露自己的真实信息。倘若没有经过父母同意，千万不要把自己和家人的姓名、住址、电话号码、相片等，在网上向其他人透露，更不能擅自与网络上的陌生人见面，以免造成不可挽回的后果。

同学们，网络在手中，理想在心中。老师希望大家都能文明上网、健康上网、绿色上网！

**学会自律文明上网国旗下讲话4**

先讲个故事：一个叫冬冬的杭州少年离家出走，家人、亲威朋友、派出所民警以及新闻媒体到处找他，终于在离家出走14天后被找到。找到之后他用简单的几个词形容他这14个日夜：上网、吃饭、上网、睡觉、再上网、吃饭……这十四个日夜，三百多个小时，他只玩一个叫“传奇”的游戏。14天里泡过两家网吧，离家时从家里带出的1000元钱只剩下300元。他说，那是一个自由的世界，网吧的椅子睡得很舒服，身边是和他一样的同伴。他脑子里只有一个念头，“永不回家”。也许他没想到，在他快乐的游戏时，他的父母、老师、所有的亲戚以及其它认识不认识的人们都在到处得找他，因找不到他而日夜难眠。象这样的故事，我们经常能从报纸、电视上看到，一个个沉迷于网络的少年离家不归。

随着信息时代的到来，网络已成为现代人必备的学习生活工具之一，为人们的生活带来了很多好处。我们很多同学都成了小网民，沈老师了解到，四年级的同学中有qq号的超过了三分之二。很多同学都有上网经验：玩游戏、看电影、网上交流、搜集资料，甚至有同学还开了博客，写网上日记，等等。

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，上面的故事就是一个例子。现在，全世界都在关注青少年的网上安全问题，今年世界电信和信息社会日的主题是“保障儿童网上安全”，我国政府为避免青少年受互联网不良信息的影响和毒害，由国家出资购买“绿坝—花季护航”上网管理软件，供社会免费下载使用。

同学们上网时，应该学会鉴别是非，学会保护自己。这里，沈老师提出三方面的建议。

第一，不沉迷于网络。大多数同学都喜欢玩电脑游戏。在家长允许的前提下，休息时间适当玩一玩是可以的，但有些控制力差的同学往往会玩得入迷，甚至象刚才故事中的冬冬那样离家出走。长时间上网和玩游戏会严重影响我们的身体健康，据专家介绍，长时间坐在计算机前的青少年中，３０％患有缺铁性贫血，近视、脊椎及身体其它部位的疾患也明显偏高。长时间上网还会影响学习成绩，有些同学一上网就精神振奋，上课时还在想着网络和游戏，“人在学校心在网上”，无心学习。有的同学在家中深更半夜偷偷起来与网友聊天和游戏，彻夜不眠，以致白天上课无精打采、昏昏欲睡，学习成绩直线下降。怎样避免自己沉迷于网络呢？我们应该坚决不进网吧，在家上网一定要得到家长同意，并且每天控制不超过一小时，不玩大型的网络游戏。

第二，遵守网络道德。很多人都在网络上碰到过骂人、说脏话等等不道德的现象。网络是个虚拟的空间，有些人会想，既然不是真的东西，那么我就不道德了又怎么样，没人知道我是谁，所以在网络上的不道德行为屡见不鲜。网络道德主要是靠自我约束的，遵守网络规范是我们每个人的道德责任。我们应该怎么做呢？在网络聊天和交流中做到文明用语，不骂人；上网做到不偷他人密码帐号、不破坏他人系统，不发表和传播不良信息等。

第三，注重网络安全。网络安全涉及到很多方面，对我们小学生来说，主要注意这几个方面：一是保护好自己的密码等信息不被盗走，方法有很多，请同学们上网搜索。二是不随意透露自己的真实信息，不轻信网上的中奖通知等欺诈信息，避免网络欺骗。没有经过父母同意，不要把自己及家人的真实信息，如姓名、住址、学校、电话号码和相片等，在网上告诉其他人。未经父母同意，不和任何网上认识的人见面。三是不发表、传播违法犯罪的言论和信息。在聊天时，如果发现有人发表不正确的言论，应立即离开，自己也不要在网上散布没有根据的言论，更不能传播或转贴他人的不良信息甚至触犯法律的内容，网上网下都做守法的小公民。其实网上发表的任何信息都是可以追查来源的，如果触犯了法律，警察很快就能找到你。

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！