# 2024年健康上网文明上网演讲稿 文明上网健康上网演讲稿(大全11篇)

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2024-09-05

*要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。健康上网文明上网演...*

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**健康上网文明上网演讲稿篇一**

亲爱的老师同学们：

大家好！

我是来自xx实验小学三年级三班的xx。今天我演讲的题目是《健康上网，文明上网》。

随着科技的进步，网络已成为人们生活中必不可少的东西。你们可曾知道？网络有利，也有弊。

上网，本是一件很好的事。网络开阔了我的视野，在网上我可以发表文章，写日记；可以查阅不懂的问题、资料；还可以跟同学聊聊天；我更喜欢放松放松，听听音乐。这都是一些多么美好的事啊！在学习课文之前，我会上网查查课件，预习课文。

现在在网上，非常容易出现不雅的脏话，因为很多人这样想：反正在网上谁也不知道是谁，骂骂脏话又没事。其实，这是一件非常不好的事，你习惯了骂人，久而久之，你在生活中也会有脏话脱口而出的！

有些同学，沉迷于网络游戏不能自拔，学习成绩一落千丈，还走上了抢劫、伤人的道路：北京17岁少年小新为了偷钱去网吧上网，去偷爷爷奶奶的.钱。当时爷爷奶奶在睡觉，他怕他们醒了，竟将奶奶当场砍死，把爷爷砍成重伤。

同学们，我们应当文明上网，健康上网！要把握好自己的人生航向，不要让网吧里那些看不见的陷阱埋葬自己的花样年华！

**健康上网文明上网演讲稿篇二**

尊敬的各位各位评委、各位老师、亲爱的同学们：

大家上午好!

我是xxx。今天我演讲的题目是《健康上

网

，无悔青春》。

?回来吧，我的孩子，我的孩子啊，母亲盼望你脱离

网

瘾，快快回到我身旁，快快回到我身旁。

吧的同学，有的连短暂的午休时间也要去

网

吧潇洒一回，个别同学甚至逃学而彻夜不归，最终换来的是什么呢?是学业的倒退，健康的消逝，是亲情的隔阂，友情的淡漠啊!

亲爱的同学们，亲爱的

网

瘾孩子啊，你们听到了吗，听到了吗?当你点击鼠标、轻敲键盘的时候，可曾听见我们的双亲这声嘶力竭的呼唤。当你的替身战意正酣的时候，你可曾看见我们的双亲夜不能寐的辗转?当你与新识的

网

友高谈阔论的时候，你的眼前是否浮现我们的双亲屈膝下跪的可怜啊?迷恋

网

络的同学们，你们听到了吗，听到了吗，还需要再听这血淋淋的事实吗?

7月的一个深夜，安徽一个16岁的中学生，为了筹集上

网

的费用，潜入叔叔家中，几十分钟以后，包括爷爷、奶奶以及叔叔在内，的五条鲜活的生命，转瞬间便离开了美丽的人世，一个花季少年一夜间蜕变成了杀人恶魔。无独有偶，还有一个少年，因迷恋

网

络受到母亲的责骂，竟将含辛茹苦养育自己十六年的.母亲活活打死。一颗颗纯洁的心就这样被吞噬，一个个年轻的灵魂就这样被扼杀，我们难道不为之痛心，为之叹惜吗!这难道还不能让人警醒吗?

现在随着

中国

社会的不断发展，生活中

网

络的影响的确已经无处不在，尤其对于中学生来说更是对

网

络爱不释手，可是

网

络是天堂，也是地狱啊。目前那些黑

网

吧像一个个美丽的陷阱，又如何能防止我们中学生上

网

成瘾。

吧，健康上

网

，广取博学，用热血和激情，拼一个无悔的青春!

我的演讲完毕，谢谢大家!

**健康上网文明上网演讲稿篇三**

亲爱的广大家长和少年儿童朋友们：

大家好！

当今信息技术迅猛发展，网络为人们学习新知识、掌握新技能架设起了一条现代信息高速通道，成为人们学习和生活中的重要内容。但网络也是一把双刃剑，它一方面使大家的学习更有效、视野更开阔、沟通更便捷;另一方面，由于网络信息丰富庞杂、真假难辨、良莠不齐，加上少年儿童思维活跃、好奇心强，喜好模仿的特点，更容易受不良资讯的侵蚀，有的甚至因此而误入歧途、贻误终生。父母是教育孩子的第一任老师，家庭是保护孩子的第一道防线。为充分发挥广大家庭在净化网络文化环境中的重要作用，促进少年儿童健康成长，呼和浩特市妇联向全市家庭发出如下倡议：

一、提高家长素质，力行科学教子。父母要与时俱进，树立终身学习意识，主动适应网络时代家庭教育的新变化，不断学习家教新知识，掌握孩子身心发展的规律和特点，提高科学教子的能力和水平。要尽量多腾出时间与孩子相处、交流，形成良好的亲子互动关系，防止孩子因心灵空虚或缺少关爱而沉迷网络。

二、了解网络世界，亲子共同成长。要与孩子共同学习和了解网络世界，一起面对网络中的问题，因势利导，引导孩子学会选择和甄别信息，培养孩子良好的分辨能力和自我控制能力，自觉远离有害信息。面对孩子不良的网络行为，家长不能一味责备、限制和禁止，要及时根据少年儿童的特点进行疏导和指引，耐心教育帮助，摆脱不良行为，防止孩子因沉迷网络而走上犯罪道路。

三、规范上网行为，抵御不良信息。家长要以身作则，严于律己，做到不浏览不良信息，不参与有害信息的制作和传播，示范和引导孩子正确使用网络。广大少年儿童要把网络作为一种提高学习效率、加强沟通联系的现代化工具，有选择地浏览网页，吸取健康有益的信息，不为网络所惑，不为网络所困，使网络真正成为促进自己学习进步、健康成长的朋友，让人生之帆始终沿着正确的航向前进。

四、增强维权意识，参与举报监督。要提升参与社会监督的公民意识和责任感，了解掌握政府有关部门向社会公布的举报平台，及时主动举报发布不良信息网站，形成家家参与、人人监督的良好局面，还社会一个纯净、健康、文明的网络空间。

为了祖国的未来，为了家庭的幸福，为了社会的和谐，让我们共同携起手来，努力营造健康文明的社会文化环境，护卫绿色清新的网络天空，为首府争创全国文明城市贡献自己的力量!

倡议人：xxx

时间：xxxx年xx月xx日

**健康上网文明上网演讲稿篇四**

同学们：

大家好！

随着信息科学技术的迅速发展，互联网得到广泛的普及，已经成为人们日常工作，生活和中不可或缺的工具，但是网络给我们提供方便的同时也给我们带来了巨大的负面影响，不少学生沉迷于网络游戏、聊天等，荒废了学业。作为新时代的接班人，我们应擦亮眼睛，提高网络素质，健康上网。

为此，特向同学们提出以下倡议：

1、严格遵守《全国青少年网络文明公约》，自觉抵制诱惑，远离网吧。

2、有节制、有目的上网。不长时间沉迷于网络世界，利用网络的优势帮助自己学习、提高。

3、坚持文明上网，不发表、转载违法、庸俗的言论、图片及信息，做文明上网人。

4、科学上网，充分运用网络优势，吸取知识，增长本领，丰富阅历。

5、关心身边同学，劝他们远离网吧，帮助同学充分认识不良网站的危害。

6、争当网站小卫士。努力络知识、技能，提高操作水平，自觉维护网络，建设网络文明。

7、参与管理，做黑网吧的举报者，做绿色上网的员。

同学们，我们是网络文明的受益者，更应该成为网络文明的建设者，让我们齐心协力，自觉远离网吧，弘扬网络文明，倡导健康生活，为营造绿色网络环境作出我们应有的贡献。

倡议人：xxx

时间：xxxx年xx月xx日

**健康上网文明上网演讲稿篇五**

亲爱的同学们：

我们在利用网络的同时，也应当清醒的认识到，网络是一把“双刃剑”，谁的抵抗力差，谁就将坠入不可自拔的深渊。网络的负面影响已经成为家长，学校及全社会共同关注的一个社会问题。

为了能够充分利用网络优势，抵制网络污染，在此我们向同学们提出如下建议：

1、以传播弘扬热爱祖国、服务人民、崇尚科学、辛勤劳动、团结互助、诚实守信、遵纪守法、艰苦奋斗的内容为荣，努力营造积极向上、和谐文明的网上舆论氛围。

3、增强自我保护意识，不随意约会网友，不随意在网上公开个人真实资料。

4、网上友好交流，但不可轻易相信他人以及其它网络信息。

5、不沉迷网络游戏，不在晚自修期间上网玩游戏。

6、不利用网络侮辱他人，不利用网络损害他人利益，不利用网络违法犯罪。

7、宣传网上文明，倡导网络文明，做绿色上网的宣传员。

8、明确上网目的，利用网络充实，提高，完善自我。

同学们，让我们行动起来吧，文明的寝室是文明校风的缩影，只有让文明在寝室这一小家庭蔚然成风，那么我们温职院大家庭才会呈现出更好的生机与活力。从争做文明寝室做起，共同打造我们文明的寝室，为此，我们要齐心协力，弘扬网络文明，倡导健康生活，为营造绿色网络环境作出我们新时代青少年应有的贡献!

倡议人：\_\_\_

20\_\_年\_\_月\_\_日

**健康上网文明上网演讲稿篇六**

同学们：

近期，自治区五部门联合下发了《关于严禁传播暴力恐怖音视频的通告》，查禁暴恐音视频工作是大学生自觉抵御极端宗教危害，维护民族团结、遵纪守法、爱国爱疆的实际行动和基本准则，也是大学生践行“两个不得”、“五个禁止”的基本要求。在这里，我们向全校师生发出倡议：

一、绿色上网、文明上网、健康上网。认清网络善恶美丑的界限，不利用手机、电脑、移动存储介质、播放器及其他电子产品制作、发送、播放、复制、传播、存储暴力恐怖音视频。

二、不利用互联网网站、微博、语音聊天室、网盘以及qq、微信等浏览、下载、存储、复制、转发、发布、上传暴力恐怖音视频以及相关网址链接。

三、关注网络道德、树立网络文明新风，使用网络文明语言，自觉抵制各种虚假、消极内容、自觉抵制暴力恐怖音频视频。营造校园网络文明、健康的环境，创建网络文明新气象，争做文明合格大学生，为建设和谐校园、和谐新疆作出贡献。

倡议人：xxx

日期：20xx年xx月xx日

**健康上网文明上网演讲稿篇七**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

相信大家都一定上过网呢，大多都是上网玩游戏、查找学习资料、浏览各个网站。可是你们有没有想过看手机要适当的去看呢？如果世界上只有100人，那其中的99个人都是手机不离手的，而其中的那一个人也有可能是看手机一小时休息半小时。

如果全世界人都在大量玩手机的话，可能国家电量会减少，动物灭绝，花草树木都不在生长，天空变黑，到时候我们人类后悔都来不及了。

电子产品在全国各地泛滥成灾，有些不满五周岁的孩子都已经戴上了眼镜，手机、电脑、电视都和微波炉一样有着大量的辐射，不利于我们的健康成长，所以一定要尽量少玩。

如何绿色上网呢？每次上网玩游戏的时间一定要减少，如果是查找资料的话还可以体谅一下，若玩游戏玩那么久那可不能原谅哦。我们在上网玩游戏的时候，每次玩一小时要休息半小时，在这半小时之内，如果觉得眼睛很累的话，你可以多眨眨眼睛，让眼睛里分泌出泪水，还可以眺望远方。你能看多远就看多远，你也可以多看看绿色植物，还可以做一些运动在不济也可以盯着风扇看哦（风扇转动时看）

作为小学生的.我们手机可以带进学校吗？我的观点与老师一样，不可以，因为会影响到学习，如果你现在不好好学习的话，那你长大的工作和生活就不那么如意了。

你是低头族吗？长时间玩手机或者其他电子产品的话，你的头可就得“掉”了哦！请爱护好自己的眼睛与身体，少看一点电子产品，这样就可以更完美的保护好地球资源了。

加油，我们是新一代的“环保小卫士”和“不沉迷于网络的新一代好少年”！

**健康上网文明上网演讲稿篇八**

家长朋友们，亲爱的同学们：

大家好，网络的普及为我们每个人带来了生活上的便利。购物刷微信、转支付宝，足不出户，就可以买到心仪的商品，方便了我们的生活。

家长朋友们，亲爱的同学们：

大家好，网络的普及为我们每个人带来了生活上的便利。购物刷微信、转支付宝，足不出户，就可以买到心仪的商品，方便了我们的生活。

有些人，如阿里巴巴董事局主席马云凭借着互联

网造就了中国阿里巴巴、腾讯、京东等巨无霸的全球知名公司。成就了马云、马化腾、刘强东等一批青年企业家。

有些人，利用喜马拉雅fm，读自己喜欢的经典书籍，录制相关音频文件，过起了业余播音员的生活。有些人开设了自己的博客，写小说，做专栏，当起了业余作家。有些人，利用网络软件或制作生日视频，或制作网络相册，或学习英语口语，成了网络达人。

而有些犯罪分子，利用网络进行诈骗，最终锒铛入狱。有些成年人，沉迷于网络游戏，生活得一塌糊涂，妻离子散。有些学生沉迷于网络游戏，睡眠不足、视力模糊、成绩下降。更有甚者，模仿游戏内容走上了自杀的道路。

同学们，任何事情都是有尺度的，有底线的，作为正值初中生的我们，将来要过一种怎样的生活，现在就要为它铺就一条怎样的道路。利用网络，提高自己的生活品质，还是将自己的生活糟蹋得一塌糊涂呢?相信大家的选择，和我一样。

在这里，我向大家发出如下倡议：

1.把学习放在第一位。制定好学习计划，认真预习、复习，上课认真听讲，课下按时完成作业，使自己学有所得，学有所成。

2.亲近自然。在这万物生长的季节，走进自然，植物园、动物园、清风湖等，欣赏美景，陶冶性情，开阔视野。

3.走进图书馆、书吧、书店，与书为伴，广泛阅读，增长知识，汲取精神力量。

4.参加体育锻炼，约上三五好友，一起踢踢足球、打打篮球、乒乓球，骑骑自行车，既锻炼了身体，又增进了同学感情。

5.走进社区，甘当志愿者，为社区的建设奉献自己的一份力量，体验为他人服务的快乐。

6.在家多做家务，体谅父母的不易。

同学们，我们的青春应该是拼搏奋斗的青春，我们的青春应该是积极健康的青春，我们的青春应该是砥砺奋进的青春。让我们勇敢地对电子游戏说“不”，让我们带着梦想，扬帆远航，让我们的青春无怨无悔!

20xx年5月26日

**健康上网文明上网演讲稿篇九**

同学们、青少年朋友们:

互联网在我们面前展现了一幅崭新的生活画面，极大地促进了信息的交流和沟通，成为孩子们生活中的一个重要部分。在网上能够找到各种各样的信息，无所不包，无所不含，这当中也充斥着不少不良信息。

为了营造安全、健康、文明的网络文化氛围，增强青少年朋友自觉抵御网上不良信息的意识和能力，养成健康、科学、文明的网络生活方式，向全校师生发出如下倡议:

一、严格遵守有关法律、法规，遵守学生行为规范，坚决不进入营业性网吧。

二、不流览色情网站。不进入青少年不该进入的网站，自觉抵御色情网站，做到不碰、不沾、不看、不传。

三、不沉迷网络游戏。网络游戏能丰富我们的`生活，但又容易使我们沉迷其中难以自拔。我们是学生，学习是我们的首要任务。游戏永远只是我们业余生活的点缀。

四、科学上网。努力学习和掌握必备的网络科学知识，树立正确的上网观。充分运用现代网络优势，吸取知识，增长本领，丰富阅历。

五、文明上网。严格遵从网络规则，恪守网上道德，不黑他人网站，不改他人网页，聊天讲文明，发帖遵法律，在虚拟世界里播洒文明之光。

六、绿色上网。主动使用“网络妈妈”等绿色上网软件，自觉选择上网安全通道，正确把握上网时间和上网时段，严格屏蔽不良网站，确保个人的身心健康。

百年大计，育人为本。为了祖国的未来，为了家庭的幸福，为了社会的安定，净化网络，护卫孩子，提倡绿色上网、文明上网、健康上网。让我们从自己做起，从现在做起，养成科学、健康、文明的网络生活方式，珍惜美好时光，把主要精力和时间用于学习，为自己今后的发展奠定良好的基础。

**健康上网文明上网演讲稿篇十**

亲爱的同学们:

互联网的日益发展在给我们带来诸多好处的同时也产生不良的影响和危害，从而，营造健康文明的网络文化环境已成为保障大学生健康成长的迫切需要。为了深入贯彻和全面落实四川大学锦城学院“三风”建设的要求，院校园文明劝导志愿服务队特向全院同学发出以下倡议:自觉遵守《全国青少年网络文明公约》，自我约束，互相监督，健康文明上网，积极营造网络文明新风。

一、大力宣传、贯彻、落实“八荣八耻”社会主义荣辱观和“三讲三心”明德教育，以崇尚科学、团结互助、诚实守信为荣，坚持文明上网，把互联网建设成宣传科学理论、传播先进文化、塑造美好心灵、弘扬社会正气的阵地。

二、不在网上发布违反四项基本原则和国家法规的言论，不利用网络进行煽动闹事，不在网上宣传淫秽、色情、迷信、暴力的内容。

三、坚决抵制与社会公德和中华民族优秀传统美德相背离的`不良信息，自觉抵制网络低俗之风，净化网络环境，不刊载不健康文字和图片。

四、不发送不健康短(彩)信，不在网站社区、论坛、新闻跟帖、聊天室、博客等中发表、转载违法、庸俗、格调低下的言论、图片、音视频信息。

五、不沉迷于网络游戏，不利用网络做造谣生事、冒名顶替、污蔑欺骗、拨弄是非、骚扰恐吓的事情，不利用网络进行个人攻击、毁人声誉、损害他人利益的行为。

六、不利用网络进入未经授权的计算机，不在网上使用可能引发病毒传染的各种来历不明的软件，不在网上制作和散步计算机病毒。

xxx

2024年xx月xx日

**健康上网文明上网演讲稿篇十一**

亲爱的队员们：

21世纪是一个充满竞争的信息时代。互联网呈现给了我们一个美丽而精彩的崭新世界，但同时也给我们带来了巨大的负面影响。据调查，有些学生在网上传播、浏览各种虚假、黄色、反动的内容，在网上虚拟社区语言低俗，不负责任发言，这些都损害了网络的健康发展和自我的身心健康发展。

为此，我们向全体同学发出以下倡议：

要遵守《文明公约》，不要进入营业性网吧；

要自尊、自律、自爱，不要浏览不健康网站；

要争做网络文明使者，不要传播有害的信息；

要善于利用网络学习，不要沉迷于网络游戏；

要正确处理网上聊天，不要随意地约会网友；

要注意运动休息时间，不要长时间神游网海；

要能分清善恶与美丑，不要侮辱和欺诈他人；

要懂得理解尊重父母，不要影响和谐的家庭；

要听老师的谆谆教导，不要荒废自己的学业；

要积极举报违法网吧，不要利用网络去犯罪。

亲爱的同学们，让我们信守倡议，从现在做起，从自我做起，坚持自尊、自律、自强，努力弘扬网络文明，遵守《全国青少年网络文明公约》，自觉远离网吧，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！

倡议人：xxx

日期：20xx年xx月xx日

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn