# 2024年健康上网文明上网手抄报(精选11篇)

来源：网络 作者：春暖花香 更新时间：2024-09-05

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。健康上网文明上网手抄报篇一尊敬的老师、亲爱的同...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**健康上网文明上网手抄报篇一**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

随着信息时代的来临，电脑互联网以最先进的方式，成为全社会各阶层人士所必须的学习工具、交流工具。其目的是把我们改造为真正的信息时代的新人类：一个会运用新工具的人；创造新生活的人；一个真正与时俱进的人！

可惜的是，当今有大多数人还没有真正感觉到互联网的作用，还不知自己即将成为新时代的文盲：不能安心地学习电脑应用技术，没有自己的电子邮箱；不会上传、下载文件；不能快速录入文字、编辑文档。甚至连鼠标都没有碰过，工作中像收发个电子邮件或绘制个表格这样的简单的事情还得到处请人。有时间怎么不就自己学学呢？我们已经进入了信息时代，我们是跨时代的人，面对互联网怎么还能无动于衷呢？却还天天不以为然，在平庸琐碎的日常事务中打发时光。

与此相反，就要向那些在老年大学计算机班学习的老同志们学习了，他们虽然已年愈花甲，仍然勤奋好学，积极学习计算机知识，嘴里默念王旁青头兼五一，土士二干十寸雨？五笔字根助记词，手指在键盘敲打出一串串文字，学习的劲头比我们年轻人都高！就连这些老年人都能做到如此，我们年轻人又有什么理由不去学习、掌握计算机知识呢？在信息高速发达的今天，我们必须重视网络发展趋势，积极学习掌握新技能，做信息时代的行家里手。否则你将成为一个新时代的文盲！那么，走进信息时代我们应该做好哪些事情呢？首先要有终身学习的心态。要明白“过期的知识就是废料”的道理，要努力学习电子计算机基础知识以及电脑网络专业知识。学习新的知识，摄取新的信息，储存新的观念，就是积累无形的资本，就是往自己的帐户上存钱，就是往自己的大脑里进货，才不至于与时代脱节，被时代淘汰。高尔基说过：人的知识越广，人的本身也就越完善。

毫无疑问，在这个时代里谁也不能对网络的扩张无动于衷，坐视不理。学习网络，应用网络来学习，将是大势所趋。走进信息时代的人们一定要认清时代的要求，不断增强自我意识，努力学习，增强自己的知识修养，勇敢地承担起历史的重任并迎接信息时代的挑战！

**健康上网文明上网手抄报篇二**

老师们、同学们：

大家早上好！我是来自初二（5）班的陆xx。今天我国旗下

讲话

的题目是《绿色上

网

，健康生活》。

”已成为人们生活的一部分，丰富多彩

网

络世界为我们的生活和学习

提供

了前所未有的便利条件。可同时也给我们带来了许多问题和困惑。目前，有些同学迷上了

网

络，严重影响了正常学习，那么，我们应该怎样正确对待

网

络，做到上

网

有益呢？

网

络的应用是一把双刃剑，有利又有弊。我们上

网

，要发挥

网

络的积极作用，避免“

网

毒”的伤害。

网

络，为我们了解时事、学习知识、与人沟通、休闲娱乐等

提供

了便捷的条件。

网

络交往，不仅包括朋友之间的交流沟通，也包括陌生人之间方方面面的`交往，以健康的心态把

网

络作为生活的补充，我们就可以享受

网

络交往的诸多益处。在

网

络交往中，我们要注重浏览、寻找与学习有关的信息、不应在无关信息面前停留，更不应该在无聊信息上浪费精力，学会抵制

网

络上的不良诱惑。我们要善于利用

网

络科技，解决学习生活中的问题；帮助别人解决一些困难，做一些对他人和社会有用的事情。在为他人、为社会服务中，体现自己的人生价值。在这里，我向同学们发出三点倡议：

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病。部分同学受

网

络游戏和其他不良信息的影响，长期沉迷于此容易荒废学业，甚至走上违法犯罪的道路，而且诱惑诈骗的事情也时有发生，这不利于我们青少年的健康成长。

网

络不是生活的全部，我们不应该成为

网

络的俘虏，而要做

网

络的主人。

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，既然不是真实的东西，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，

网

络是有

网

警监管的。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。同学们在上

网

交流中要做到文明用语，不发表和传播不良的信息。

面对

网

络，我们必须提高自己的安全防范意识，不轻易泄露个人资料，不随意答应

网

友的要求。有问题时，尽可能找熟悉的朋友或师长帮助解决。我们应增强法制观念和自我保护的意识。依法自律，依法维护自身合法权益，培养高雅情趣，遵守

网

络公约，不浏览不健康信息，不随便约见

网

友，自觉抵制不良诱惑，文明上

网

。

网

络世界五彩缤纷，但也存在着有害信息。国庆长假马上就要到了，在假期里大家不妨和父母多外出走走，看看外面的世界，不沉溺在虚幻的世界里。让我们携手并进，绿色上

网

，健康生活，珍惜光阴，勤奋学习，树立远大理想，共创一片明净的蓝天。谢谢大家！

**健康上网文明上网手抄报篇三**

全体同学：

当今社会已进入网络时代，网络使我们的联系更便捷使我们的生活更加丰富多彩，但网络问题对我们的生活和学习也造成了危害，在此我们提出倡议：

1、努力学习电脑网络知识，学会信息选择、信息判断，提高自我约束、自我保护能力。

2、从我做起，告别不健康上网行为，不去网吧上网，不浏览、制作、传播不健康信息，自觉遵守互联网道德规范，抵制不良网络信息的侵蚀。

3、要进行宣传和监督，碰到不健康上网现象要及时制止。

4、要关心和帮助有不健康上网行为的朋友，让他们能健康成长5、在学习和生活中遇到问题，要及时向老师、家长求助，不要沉湎于网络，给不良分子以可乘之机。

亲爱的朋友们，让我们和社会、学校、家庭共同努力，创建“绿色网络”，使我们在安全、健康的网络环境中愉快地学习、生活！

xxx

20xx年xx月xx日

**健康上网文明上网手抄报篇四**

尊敬的老师，同学们：

大家好！

我今天将要给大家演讲《网络——把锋利的双刃剑》。

众所周知，随着时代的时步，科技的更新，更多的新事物涌入我们的世界，其中也包括了互联网。自90年代后期互联网进入我国以来，网络就如同雨后春笋般，发展迅速，如今已遍布城乡。作为一种新的传媒手段，互联网在经济建设和人们的各项活动中起着不可忽视的作用，同时也为青春少年的学习。交流以及娱乐提供了更为广阔的天地。但是对于为成年人来说，网络则是一把锋利的“双刃剑”，一朵带刺的玫瑰，很多青少年正是因为过度沉迷于网络，沉迷于网吧，缺乏自我保护意识和对危险的预防能力，对其学业。健康和思想都造成了巨大的危害。

由此可见，网络可以造就人才，也可以把人才引向无底深渊，以下是我总结的三点上网的危害：

一、网络对青少年的人生观。世界观和价值观形成的构成潜在威胁。

二、网络使许多青少年沉溺于虚拟的世界脱离现实，也使一些青少年荒废学业。很多人把游戏称作“电子海络因”是不无道理的。

三、互联网中的不良信息和网络犯罪对青少年的身心健康和安全构成危害和威胁。

许多学生因此耽误了自己的学习。废弃了美好的前程。据一项调查显示，上网学生超过80%是在打游戏，15%左右是在交友聊天，真正查询资料用于学习的人数少之又少。

沉迷于网络的学生，别说是上课学习，就连吃饭睡觉也能省就省，一天到晚迷迷糊糊，欲罢不能，可换来的是什么呢？在此，我呼吁那些还于网络游戏，沉侵在虚幻甜蜜中的同学，当你替身意意正酣的时候，你可曾想到焦急的父母在正在等待你回家的消息？当你陶醉于刀光剑影的时候，你可曾想辛苦的老师为你耕耘的身影？当你于新识的网友高谈阔论的时候，你可曾想到同学间真挚的话语才是真正的友情？当你沉溺在那些略带灰色的网络文学中的时候，你可曾想到现实世界正在渐渐离你远去？同学们，快从虚幻的世界解脱出来吧，一样最宝贵的东西——时间，正从你点击鼠标，轻巧键盘的手指尖悄悄溜走，无法挽回。同学们，一个人的青春能有几年？莫待白了少年头，空悲切。古往今来，哪位成功的伟人不是惜时如金？对于学生，时间一秒就是一道题，一分就是一页书。

在我们的身边其实有很多网上不文明的现象，在我们学校的贴吧上你可以看到许多不文明用语的现象。这些庸俗的字眼为什么会出现在我们中学生的口中和键盘的敲击下呢？也许和我们的生活环境有关，但更多的是我们中学生在网上浏览了不利于未成年人身心发展的文子以及图片。

那么我们应该怎样杜绝和减少这样的现象呢？首先我们要学会正确使用网络这把“双刃剑”，让它发挥正确的作用，不要让它伤了自己。

年少的我们憧憬着美好的未来，而未来就掌握在自己手中。千万不要让网络这张大网网住自己了手脚，束缚了心灵。记住句话“网络是把双刃剑，美丽却拥有着毒性。”我们要把自己，做一个正确使用网络的聪明人。

我的演讲就到这儿了，谢谢大家！

**健康上网文明上网手抄报篇五**

老师们，同学们：

大家好！我是高一四班的张xx。如今，我们已经走进了一个信息时代。网络已经成了人们生活中必不可少的东西。但是，我们在上网的同时，也要做到文明上网。

任何东西，都有它积极的一面与消极的一面，网络也是如此。网络改变了人们的生活方式和学习模式。但在网络中，有一些诱人的游戏和聊天网站，它们给人们在工作之余和学习之余带来了许多乐趣，但却给我们带来了一些危害。所以，我们要做到上文明网，文明上网。

网络的运用很广泛，我们可以在网上寻找资料，在网上学习知识，在网上购物，还可以在网上聊天。网络虽然使社会进步了，但是它也存在着一些缺点。有人称：网络游戏是电子x。我们一旦迷上网络，就会越陷越深，不能自拔。我们要选择健康的网页，这样对我们很有好处，同时也避免了我们被不健康的网页所侵蚀。网络是虚拟的，它告诉你的消息可能是假的。比如，你的一个网友，他说他是10岁的顽童，但他却可能是80多岁的老太太。所以，我们不要十分相信网络。我们要牢记学生身份，只撷取有益的信息和资料，自觉遵守网络公德，争当新时代的好少年。

沉溺于网络会给我们身心发展带来很多负面影响。我们要文明上网，上文明网，上安全网，做有正义感、责任感、上进心的网民。我们要共同维护网络环境，共同清扫网络垃圾，不制造和传播网络病毒，维护网络安全，不在网上谩骂、攻击他人，注意文明用语，自觉抵制不文明行为。

我们是祖国的未来和希望，是最具科学意识和创新能力的一代，我们是网络活动中的主体，我们要信守倡议，从现在做起，从自我做起，自尊、自律、自强，上文明网，文明上网，让网络伴随我们健康成长。谢谢大家。

**健康上网文明上网手抄报篇六**

尊敬的老师们，亲爱的各位同学：

”。

现如今

网

络成为我们学习知识、交流

思想

、休闲娱乐的重要平台，迅速改变着人们的生活、学习和工作方式。势不可挡的

网

络热潮涌进了校园，引起了青少年的极大兴趣和踊跃参与，并成为我们生活不可分割的一部分。但

网

络也是一把“双刃剑”，它在丰富青少年学生课余生活、拓宽青少年学生知识领域的同时，也经常使一些缺乏自我保护意识的未成年人沉迷于

网

络，甚至受到不良信息的`影响，难以自拔。

之前，大家应该听过一则新闻，杭州的一位大哥哥，因为沉迷于

网

络游戏，成绩一落千丈，视力从1.5降到了0.1。更有连续四天四夜在

网

吧打游戏而猝死的中学生，也有受到

网

络的不良影响，走上自杀和犯罪的道路。听到类似的事件，我们的心灵是不是会有所触动呢。

网

络的负面影响已经成为老师、家长、学校、以及全社会共同关注的一个社会问题。

为此国家教育部公布了《全国青少年学生

网

络文明公约》，公约内容如下：

要善于

网

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

网

友。

要维护

网

络安全、不破坏

网

络秩序。

要有益身心健康、不沉溺虚拟时空。

在此，我向全体同学发出以下倡议：

遵守公约，加强自律，争做

网

络文明的实践者。

积极学习，科学探索，争做

网

络资源的开拓者。

善于沟通，学会自护，争做

网

络家园的捍卫者。

同学们，

网

络既是信息的万花筒，也是信息的垃圾场。如果我们不具备相应的审视和判断能力，就会被一大堆信息垃圾所淹没。我们要响应全国青少年

网

络文明公约的号召，正确对待

网

络虚拟世界，合理使用互联

网

和手机，把握好上

网

时间，培养身心健康文明上

网

的良好习惯。争做

网

络文明的小使者和

网

络文明安全的小卫士。从我做起，从现在做起，自尊、自律，遵守公约，文明上

网

。

我的演讲完毕，谢谢大家！

**健康上网文明上网手抄报篇七**

尊敬的各位评委老师：

大家好！

我是来自xxx。今天，我演讲的题目是《一起守护网络文明》。

我有一个很好的朋友，他以前很乐观，也很爱学习，可是有一段日子，他却像变了个人一样。他变得不爱出门了，变得不爱学习了，以前放学后，我们会一起到他家，或者到我家写作业，那段时间我去找他一起写作业，他却总说：“今天有事，你自己写吧。”

他能有什么事情呢？后来，我知道，那段时间他迷上了打游戏。他的爸爸妈妈工作很忙，爷爷奶奶和外公外婆也不在身边，每天放学后，家里头常常只有他一个人。为了方便联络，也因为他觉得自己长大了，就让爸爸妈妈给他买了一部手机。买手机的时候，他再三保证自己不会贪玩。可是，有一次，他见父母不在家，自己又无聊，就偷偷地打开手机，下载了一款手游，一玩就玩上了瘾。

以前，他放学后到家的第一件事是先把作业写完，吃完饭后，或是约我一起运动，或是一起学社区书屋读书，周末时，还会一起去兴趣班，可自从他迷上了游戏之后，茶不思饭不想，就只想玩游戏。事后，他对我说，有时夜里趁着爸爸妈妈睡熟了，他还会偷偷打游戏。后来，还是老师发现他的不对劲儿，告诉了他的爸爸妈妈，接着就发现他沉迷游戏。

为了让他戒掉游戏瘾，我们全部上阵。我的爸爸妈妈安排我，多找他出去玩儿。刚开始时，他觉得我们都是坏人，甚至觉得我是他的敌人。他说好朋友要站在同一条线上，我却充当他爸爸妈妈的帮手，让他玩不成游戏。看到他生气的样子，我觉得他是又陌生，又可怜。沉迷游戏，只会伤害我们的健康，破坏家人的感情，影响学业，没有一点好处。不过，他的指责并没有伤害我们的感情，我还是努力帮助他，陪伴他。最后，他慢慢地戒掉了游戏瘾，又变得和以前一样了。

沉迷网络游戏，也是一种不文明的网络行为。现在，电子设备很流行，也很轻松就能得到，有些同学就会沉迷于网络世界，这是危险的，也是不对的\'。网络，为我们打开了外面的世界，让我们能够跨越时间、空间的限制，去看我们想看的，听我们想听的，可网络也是一把“双刃剑”，如果不文明上网，就会给我们带来危害。因此，我们要文明上网……在网络的世界文明畅游，一起守护网络文明！

我的演讲完毕，谢谢大家！

**健康上网文明上网手抄报篇八**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

在我们建设和谐社会、和谐学校、和谐课堂的今天，互联

网

技术得到迅速普及并逐渐渗透到学习、生活的各个领域，

网

络已成为学习知识、交流

思想

、休闲娱乐的重要平台。然而

网

络是一把双刃剑，它在给我们生活带来方便的同时，

网

上的腐朽文化，对同学们的人生观、价值观、道德观进行侵略；

网

上的黄色流毒，对同学们身心进行摧残；

网

上的暴力文化，对我们的行为进行误导。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同学们健康成长的迫切需要，为此我们向同学们发出如下倡议：

1、要认真学习、践行24字社会主义核心价值观，坚持文明上

网

。

2、设定时间，严格控制上

网

时长。

3、文明上

网

，不沉迷游戏，不看不良

网

站。

4、不浏览与身心特点不相符的内容，自觉远离不良诱惑。

5、不通过

网

络窥探他人隐私，不在

网

上谩骂、攻击他人，不散播虚假言论，不轻信

网

络留言。

6、正确处理好上

网

与学习、生活的关系。不随便约见

网

友，不长时间沉溺于

网

络游戏、

网

聊等。

络文明，让我们高举

网

络文明的大旗，努力促进

网

。上健康文明的`道德规范和社会

网

络文明的良好氛围的形成，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！

**健康上网文明上网手抄报篇九**

老师们，同学们：

大家好！九中青春校园广播现在开始播音，我是高一四班的xx。如今，我们已经走进了一个信息时代。网络已经成了人们生活中必不可少的东西。但是，我们在上网的同时，也要做到文明上网。

任何东西，都有它积极的一面与消极的`一面，网络也是如此。网络改变了人们的生活方式和学习模式。但在网络中，有一些诱人的游戏和聊天网站，它们给人们在工作之余和学习之余带来了许多乐趣，但却给我们带来了一些危害。所以，我们要做到上文明网，文明上网。

网络的运用很广泛，我们可以在网上寻找资料，在网上学习知识，在网上购物，还可以在网上聊天。网络虽然使社会进步了，但是它也存在着一些缺点。有人称：网络游戏是电子x。我们一旦迷上网络，就会越陷越深，不能自拔。我们要选择健康的网页，这样对我们很有好处，同时也避免了我们被不健康的网页所侵蚀。网络是虚拟的，它告诉你的消息可能是假的。比如，你的一个网友，他说他是10岁的顽童，但他却可能是80多岁的老太太。所以，我们不要十分相信网络。我们要牢记学生身份，只撷取有益的信息和资料，自觉遵守网络公德，争当新时代的好少年。

沉溺于网络会给我们身心发展带来很多负面影响。我们要文明上网，上文明网，上安全网，做有正义感、责任感、上进心的网民。我们要共同维护网络环境，共同清扫网络垃圾，不制造和传播网络病毒，维护网络安全，不在网上谩骂、攻击他人，注意文明用语，自觉抵制不文明行为。

我们是祖国的未来和希望，是最具科学意识和创新能力的一代，我们是网络活动中的主体，我们要信守倡议，从现在做起，从我做起，自尊、自律、自强，上文明网，文明上网，让网络伴随我们健康成长。谢谢大家。

**健康上网文明上网手抄报篇十**

计算机互联网作为一种信息传播和交流工具，已经开始影响和改变着我们的生活。互联网的发展一方面为我们的学习、交流以及娱乐提供了更为宽广的天地，但是另一方面，由于互联网资源鱼龙混杂、良莠不齐，也会对人们的身心健康和正确价值观的形成造成危害。为了抵制网络污染，提倡文明上网，在此我们向社区广大居民提出如下倡议：

1、自觉遵守国家有关互联网的法律、法规和政策，坚持依法上网，文明上网。

2、提倡网络文明健康，不传递不健康文字和图片，不链接不健康网站，不进行不健康内容搜索，不运行带有凶杀、色情内容的游戏;不在网站社区、论坛、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，营造健康文明的网络文化环境。

3、提倡互相尊重，摒弃造谣诽谤，促进网络和谐共处;杜绝任何形式的虚假新闻、侵权新闻、低俗新闻，尊重个人隐私权，促进网络和谐共处。

4、提倡诚实守信，摒弃弄虚作假，促进网络安全可信;拒绝虚假新闻和有害信息在网上传播。

5、提倡社会关爱，摒弃低俗沉迷，促进健康成长;互联网是宣传科学理论、传播先进文化、塑造美好心灵、弘扬社会正气的阵地。

6、提倡人人受益，消除数字鸿沟，促进信息资源共享。

让我们信守倡议，从我做起，从现在做起，文明上网，上文明网，自觉遵守国家有关互联网的法律、法规和政策，维护好自己在网络世界的尊严与权利，为营造文明的网络环境作出我们应有的贡献。

xx

20xx年xx月xx日

**健康上网文明上网手抄报篇十一**

一、认真学习、贯彻和践行以“八荣八耻”为主要内容的社会主义荣辱观，坚持文明上网。

二、在上网时要做到“三要”“三不”。 “三要”即要健康上网，把网络作为获取知识的园地;要文明上网，正确处理上网与学习的关系;要绿色上网，熟悉上网的安全通道。“三不”即不进营业性网吧;不进色情、垃圾网站;不长时间上网、沉迷网络游戏，每次在家上网不超过半小时。

三、从自身做起，在主观思想上建立一道防线，抵制网络上反动、腐朽、不健康的内容对自己精神上的.侵蚀，树立与之斗争的信念与决心。听从家长、老师的教育指导，自觉服从家长及老师的管理。

四、努力学习网络知识、技能，提高操作水平，自觉维护网络安全，建设网络文明，勇做倡导和维护网络安全的先锋。

五、互联网做为崇尚科学知识、传播先进文化、塑造美好心灵、弘扬社会正气的主阵地，同学们要共同营造积极向上、和谐文明的网上舆论氛围。

祁连县青少年活动中心向全体学员倡议，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，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!

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