

最新文明上网安全上网班会教案(大全5篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

文明上网安全上网班会教案篇一

一、教学目标：

- 1、引导学生明辨是非，对网络资源正确地加以取舍应用，取其精华，去其糟粕。
- 2、增强上网的文明意识和安全意识，自觉构筑抵制不良信息冲击的“防火墙”。
- 3、正确认识网络环境对自身生活的意义及影响，呼吁学生文明上网，健康上网，使他们具有较强的独立性和适应性，促其全面发展和健康成长。

二、课前准备：

- 1、学生收集有关网络给社会带来的好处和危害的材料；
- 2、与学生交流，分析学生沉迷于网络游戏、网络聊天的现状与根本原因；
- 3、争取家长的支持与参与。

三、教学过程：

（一）开场白：

主持人甲：提到“防火墙”这三个字，我想同学们肯定不会陌生，你家的电脑安装“防火墙”了吗？你的qq几号？你的梦幻西游升了几级□e-mail□bbs□博客等新鲜的名词都出现在了我们的日常生活中，在网上冲浪成为了许多学生课余的一大爱好。

主持人乙：是啊，网络给我们的生活带来了新的变化，有了网络，信息传播更快了，人们的生活更丰富多采了。可是，网络在给我们带来便利的同时，也给带来了许多问题和困惑，给老师、家长们带来了许多的困扰和无奈。今天就让我们以主题班会的形式，一起来探讨网络这把双刃剑。

合：“构筑心灵的防火墙——文明上网，从我做起”主题班会现在开始。

2、班会课在《明天会更好》的各声中结束。

1、走进网络真精彩。

请同学们说说自己在网上都做了些什么，有什么收获？

同学自由发言

2、你连网络祸害多。

网络丰富了我们的生活，也给我们带来了危害，请同学说说网络的危害。

请同学自由发言

3、观看课前收集的有关资料，让同学了解网络的负面影响。

主持人甲：正如同学们所说的，网络上有着和形形色色的人，有着一些不健康的信息和画面，我们一个不小心，就可能深陷其中，无法自拔，荒废学业，甚至酿成悲剧。请看大屏幕。
(观看录像)

主持人甲：同学们，这一个个触目惊心的数字，就像一阵阵警钟在我们耳边敲响了。

(二) 真情对话诉心声

主持人甲：同学们，这一个个触目惊心的数字，就像一阵阵警钟在我们耳边敲响了。

主持人乙：在我们班上，也有一些同学沉迷网络游戏。他们的心情是怎样的呢？他们的父母的心情又是怎样的呢？让同学和家长敞开心扉真情对话。

话题由此展开，此环节鼓励家长和学生敞开心扉，畅所欲言，力求在真情对话中明白彼此的心情。

(三) 指点迷津明方向

主持人乙：看来，网络的确给我们带来很多的困扰，也给我们的家长带俩很多的负担。

主持人甲：为什么同学对网络趋之若鹜，而家长却是谈网色变，该怎样解决这个矛盾，请心理学老师为我们指点迷。

老师：网络是把双刃剑，不论是家长还是孩子，都要正确地对待网络。

一、对学生而言，可以从以下几个方面来努力：

1、自我提醒。把上网的好处与坏处分别写在一张纸上，贴在房间的显眼处，每天默念几遍。

2、自我暗示。一有上网的念头，反复自我暗示。如：“现在应该学习，等周末再上等。”

3、放松训练。当网瘾发作时，常出现紧张、不安等情绪，此时可做些深呼吸等放松练习。

4、注意力转移。如欣赏自己喜欢的音乐，做自己感兴趣的事情，如：散步、郊游等。

5、规范生活。重新规范自己的作息时间，让自己更充实。

二、家长可以从以下几个方面来引导孩子。

1、正确引导，变堵为疏，发挥网络对青少年的积极作用。

2、家长应该与孩子多沟通，多给孩子情感上的关爱，营造良好的家庭氛围，给孩子轻松的成长空间，增强孩子的自信心。也可以与孩子一起络知识。

3、对自控力差的孩子，父母可以与他们定协议或合同，适当控制孩子的上网时间，培养孩子自律、守时、守信的习惯。

三、对家长而言，可以从以下几个方面来引导孩子。

1、正确引导变堵为疏，发挥网络对青少年的积极作用。

2、家长应与孩子多沟通，

（四）各抒己见寻良策

1、请同学和家长说说怎样构筑心灵的防火墙。

主持人乙：老师从心理学家度为我们分析了沉迷网络的原因，也为我们提供了预防网络危害的方法——构筑心灵的防火墙。现在请同学们说说，我们还可以从哪几个方面为自己构筑起

一道心灵的防火墙，请同学各抒己见。家长有什么好方法，也请说说。

生：控制上网时间。

培养其它兴趣爱好，转移注意力

找最亲近的亲人或朋友诉说

2、请班主任老师以自身经历谈谈正确上网的好处，同时展示个人博客以及发表的作品剪贴本等。

（五）落实行动表决心

1、学习《日常行为规范》

主持人甲：同学们，我们左右不了网吧的不规范管理，我们阻挡不了网上垃圾信息的产生，但我们可以构筑起道德的防火墙，文明上网，健康上网，充分利用网络为我们的学习生活服务。

主持人乙：学校刚刚下发的《中学生日常行为规范》，就像一场及时雨，为我们健康上网指明了更明确的方向。（课件上呈现）

遵守网络道德和安全规定，不浏览、不制作、不传播不良信息，慎交网友，不进入营业性网吧。

2、在倡议书上签名（同时播放歌曲《男儿自当强》）

主持人甲：同学们！让我们保持人类的本性——诚实、守信、文明。呵护青少年最善良、纯正的心灵，做一个合格的中学生！

主持人乙：同学们行动起来吧！ 正确上网，文明上网，健康

上网，远离网吧！

主持人甲：为了更好地约束自己，我们班委会经过讨论，写出了一份倡议书，现在请同学们在倡议书上签名。

3、班主任老师总结，并布置作业

（六）布置作业再巩固

1、请同学们把上班会的感受写成文章发表在班级博客。

2、班会课在《明天会更好》的各声中结束。

文明上网安全上网班会教案篇二

1. 培养学生正确上网，文明上网的习惯。

2. 教育学生自觉拒绝网络不良信息。

3. 倡导文明上网，争做一个文明的网上公民。

倡导文明上网，做一个文明的网上公民。

多媒体课件

a□同学们，你们喜欢玩电脑吗？上过网的请举手，

“你们平时上网都做些什么？”（学生回答）

b□师述：看来，同学们利用网络做了许许多多的事情。通过网络我们能查资料，玩游戏，聊天，看天气预报，看新闻，看小说，发邮件，听音乐，看电影，购物等。给我们的工作和生活带来了便利，网络世界是精彩的，它丰富了我们的生活，到目前为止，我国的网民数量已达到5.13亿。但是如果不会

科学、安全、合理的上网,同样会也给我们带来了危害。这就是我们今天学习的内容——小学生文明上网（板书课题）。

1. 请同学们在小组内进行交流讨论，并请小组长记录下来。

2. 学生发言。

3. 老师补充并总结。

（1）、危害身心健康

（2）、导致学习成绩下降

（3）、弱化道德意识

（4）、影响人际交往能力

（5）、影响人生观、价值观

文明上网安全上网班会教案篇三

最近，班上有一部分同学迷恋网络，有些同学因此无心学习，成绩直线下降，甚至和父母起了冲突。针对这一班级现状，割据初二学生的心理特点，这次的主题班会主要从以下几个方面来构思：

1、让同学们课前收集资料，让他们在参与过程中，初步了解网络的利与弊。

2、让同学们观看迷恋网络带来危害的录象、资料等，让他们进一步了解网络的负面影响。

3、通过与家长的真情对话，让同学们明白家长的心情，以真情打动孩子，让他们注意避免沉迷网络。

4、让同学们在讨论、交流中，找到正确对待网络的方法。

学生迷恋网络是班主任工作中一个很棘手的问题。初二学生的年龄、心理特点决定了简单说教、严厉制止的教育方式是收效甚微的。所以，这堂班会课的设计，以关注学生的心理需求为出发点，力求让学生通过诉说、倾听、讨论明白沉迷网络的危害，找到正确对待网络的方法，让他们在自我体验和与家长、老师的互动中明辨是非，远离网吧，文明上网。

1、引导学生明辨是非，对网络资源正确地加以取舍应用，取其精华，去其糟粕。

2、增强上网的文明意识和安全意识，自觉构筑抵制不良信息冲击的“防火墙”。

3、正确认识网络环境对自身生活的意义及影响，呼吁学生文明上网，健康上网，使他们具有较强的独立性和适应性，促其全面发展和健康成长。

1、学生收集有关网络给社会带来的好处和危害的材料；

2、与学生交流，分析学生沉迷于网络游戏、网络聊天的现状与根本原因；

3、争取家长的支持与参与。

（一）开场白：

主持人甲：提到“防火墙”这三个字，我想同学们肯定不会陌生，你家的电脑安装“防火墙”了吗？你的qq几号？你的梦幻西游升了几级□e-mail□bbs□博客等新鲜的名词都出现在了我们的日常生活中，在网上冲浪成为了许多学生课余的一大爱好。

主持人乙：是啊，网络给我们的生活带来了新的变化，有了网络，信息传播更快了，人们的生活更丰富多彩了。可是，网络在给我们带来便利的同时，也给带来了许多问题和困惑，给老师、家长们带来了许多的困扰和无奈。今天就让我们以主题班会的形式，一起来探讨网络这把双刃剑。

合：“构筑心灵的防火墙——文明上网，从我做起”主题班会现在开始。

2、班会课在《明天会更好》的各声中结束。

1、走进网络真精彩。

请同学们说说自己在网上都做了些什么，有什么收获？

同学自由发言

2、你连网络祸害多。

网络丰富了我们的生活，也给我们带来了危害，请同学说说网络的危害。

请同学自由发言

3、观看课前收集的有关资料，让同学了解网络的负面影响。

主持人甲：正如同学们所说的，网络上有着形形色色的人，有着一些不健康的信息和画面，我们一个不小心，就可能深陷其中，无法自拔，荒废学业，甚至酿成悲剧。请看大屏幕。（观看录像）

主持人甲：同学们，这一个个触目惊心的数字，就像一阵阵警钟在我们耳边敲响了。

（二）真情对话诉心声

主持人甲：同学们，这一个个触目惊心的数字，就像一阵阵警钟在我们耳边敲响了。

主持人乙：在我们班上，也有一些同学沉迷网络游戏。他们的心情是怎样的呢？他们的父母的心情又是怎样的呢？让同学和家长敞开心扉真情对话。

话题由此展开，此环节鼓励家长和学生敞开心扉，畅所欲言，力求在真情对话中明白彼此的心情。

（三）指点迷津明方向

主持人乙：看来，网络的确给我们带来很多的困扰，也给我们的家长带俩很多的负担。

主持人甲：为什么同学对网络趋之若鹜，而家长却是谈网色变，该怎样解决这个矛盾，请心理学老师为我们指点迷。

老师：网络是把双刃剑，不论是家长还是孩子，都要正确地对待网络。

一、对学生而言，可以从以下几个方面来努力：

1、自我提醒：把上网的好处与坏处分别写在一张纸上，贴在房间的显眼处，每天默念几遍。

2、自我暗示：一有上网的念头，反复自我暗示。如：“现在应该学习，等周末再上等。

3、放松训练：当网瘾发作时，常出现紧张、不安等情绪，此时可做些深呼吸等放松练习。

4、注意力转移：如欣赏自己喜欢的音乐，做自己感兴趣的事情，如：散步、郊游等。

5、规范生活：重新规范自己的作息时间，让自己更充实。

二、家长可以从以下几个方面来引导孩子。

1、正确引导，变堵为疏，发挥网络对青少年的积极作用。

2、家长应该与孩子多沟通，多给孩子情感上的关爱，营造良好的家庭氛围，给孩子轻松的成长空间，增强孩子的自信心。也可以与孩子一起络知识。

3、对自控力差的孩子，父母可以与他们定协议或合同，适当控制孩子的上网时间，培养孩子自律、守时、守信的习惯。

三、对家长而言，可以从以下几个方面来引导孩子。

1、正确引导变堵为疏，发挥网络对青少年的积极作用。

2、家长应与孩子多沟通，

（四）各抒己见寻良策

1、请同学和家长说说怎样构筑心灵的防火墙。

主持人乙：老师从心理学家度为我们分析了沉迷网络的原因，也为我们提供了预防网络危害的方法——构筑心灵的防火墙。现在请同学们说说，我们还可以从哪几个方面为自己构筑起一道心灵的防火墙，请同学各抒己见。家长有什么好方法，也请说说。

生：控制上网时间。

培养其它兴趣爱好，转移注意力

找最亲近的亲人或朋友诉说

2、请班主任老师以自身经历谈谈正确上网的好处，同时展示个人博客以及发表的作品剪贴本等。

（五）落实行动表决心

1、学习《日常行为规范》

主持人甲：同学们，我们左右不了网吧的不规范管理，我们阻挡不了网上垃圾信息的产生，但我们可以构筑起道德的防火墙，文明上网，健康上网，充分利用网络为我们的学习生活服务。

主持人乙：学校刚刚下发的《中学生日常行为规范》，就像一场及时雨，为我们健康上网指明了更明确的方向。（课件上呈现）

遵守网络道德和安全规定，不浏览、不制作、不传播不良信息，慎交网友，不进入营业性网吧。

2、在倡议书上签名（同时播放歌曲《男儿自当强》）

主持人甲：同学们！让我们保持人类的本性——诚实、守信、文明。呵护青少年最善良、纯正的心灵，做一个合格的中学生！

主持人乙：同学们行动起来吧！正确上网，文明上网，健康上网，远离网吧！

主持人甲：为了更好地约束自己，我们班委会经过讨论，写出了一份倡议书，现在请同学们在倡议书上签名。

3、班主任老师总结，并布置作业

（六）布置作业再巩固

- 1、请同学们把上班会的感受写成文章发表在班级博客。
- 2、班会课在《明天会更好》的各声中结束。

文明上网安全上网班会教案篇四

最近，班上有一部分同学迷恋络，有些同学因此无心学习，成绩直线下降，甚至和父母起了冲突。针对这一班级现状，割据初二学生的心理特点，这次的主题班会主要从以下几个方面来构思：

- 1、让同学们课前收集资料，让他们在参与过程中，初步了解络的利与弊。
- 2、让同学们观看迷恋络带来危害的录象、资料等，让他们进一步了解络的负面影响。
- 3、通过与家长的真情对话，让同学们明白家长的心情，以真情打动孩子，让他们注意避免沉迷络。
- 4、让同学在讨论、交流中，找到正确对待络的方法。

学生迷恋络是班主任工作中一个很棘手的问题。初二学生的年龄、心理特点决定了简单说教、严厉制止的教育方式是收效甚微的。所以，这堂班会课的设计，以关注学生的心理需求为出发点，力求让学生通过诉说、倾听、讨论明白沉迷络的危害，找到正确对待络的方法，让他们在自我体验和与家长、老师的互动中明辨是非，远离吧，文明上。

- 1、引导学生明辨是非，对络资源正确地加以取舍应用，取其精华，去其糟粕。
- 2、增强上的文明意识和安全意识，自觉构筑抵制不良信息冲击的“防火墙”。

3、正确认识络环境对自身生活的意义及影响，呼吁学生文明上，健康上，使他们具有较强的独立性和适应性，促其全面发展和健康成长。

1、学生收集有关络给社会带来的好处和危害的材料；

2、与学生交流，分析学生沉迷于络游戏、络聊天的现状与根本原因；

3、争取家长的支持与参与。

（一）开场白：

主持人甲：提到“防火墙”这三个字，我想同学们肯定不会陌生，你家的电脑安装“防火墙”了吗？你的qq几号？你的梦幻西游升了几级□e-mail□bbs□博客等新鲜的名词都出现在了我们的日常生活中，在上冲浪成为了许多学生课余的一大爱好。

主持人乙：是啊，络给我们的生活带来了新的变化，有了络，信息传播更快了，人们的生活更丰富多采了。可是，络在给我们带来便利的同时，也给带来了许多问题和困惑，给老师、家长们带来了许多的困扰和无奈。今天就让我们以主题班会的形式，一起来探讨络这把双刃剑。

合：“构筑心灵的防火墙——文明上，从我做起”主题班会现在开始。

2、班会课在《明天会更好》的各声中结束。

1、走进络真精彩。

请同学们说说自己在上都做了些什么，有什么收获？

同学自由发言

2、你连络祸害多。

络丰富了我们的生活，也给我们带来了危害，请同学说说络的危害。

请同学自由发言

3、观看课前有关资料，让同学了解络的负面影响。

主持人甲：正如同学们所说的，络上有着和形形色色的人，有着一些不健康的信息和画面，我们一个不小心，就可能深陷其中，无法自拔，荒废学业，甚至酿成悲剧。请看大屏幕。（观看录象）

主持人甲：同学们，这一个个触目惊心的数字，就像一阵阵警钟在我们耳边敲响了。

（二）真情对话诉心声

主持人甲：同学们，这一个个触目惊心的数字，就像一阵阵警钟在我们耳边敲响了。

主持人乙：在我们班上，也有一些同学沉迷络游戏。他们的心情是怎样的呢？他们的父母的心情又是怎样的呢？让同学和家长敞开心扉真情对话。

话题由此展开，此环节鼓励家长和学生敞开心扉，畅所欲言，力求在真情对话中明白彼此的心情。

（三）指点迷津明方向

主持人乙：看来，络的确给我们带来很多的困扰，也给我们的家长带俩很多的负担。

主持人甲：为什么同学对络趋之若鹜，而家长却是谈色变，该怎样解决这个矛盾，请心理学老师为我们指点迷。

老师：络是把双刃剑，不论是家长还是孩子，都要正确地对待络。

一、对学生而言，可以从以下几个方面来努力：

1、自我提醒。把上的好处与坏处分别写在一张纸上，贴在房间的显眼处，每天默念几遍。

2、自我暗示。一有上的念头，反复自我暗示。如：“现在应该学习，等周末再上等。

3、放松训练。当瘾发作时，常出现紧张、不安等情绪，此时可做些深呼吸等放松练习。

4、注意力转移。如欣赏自己喜欢的音乐，做自己感兴趣的事情，如：散步、郊游等。

5、规范生活。重新规范自己的作息时间，让自己更充实。

二、家长可以从以下几个方面来引导孩子。

1、正确引导，变堵为疏，发挥络对青少年的积极作用。

2、家长应该与孩子多沟通，多给孩子情感上的关爱，营造良好的家庭氛围，给孩子轻松的成长空间，增强孩子的自信心。也可以与孩子一起络知识。

3、对自控力差的孩子，父母可以与他们定协议或合同，适当控制孩子的上时间，培养孩子自律、守时、守信的习惯。

三、对家长而言，可以从以下几个方面来引导孩子。

- 1、正确引导变堵为疏，发挥络对青少年的积极作用。
- 2、家长应与孩子多沟通，

（四）各抒己见寻良策

- 1、请同学和家长说说怎样构筑心灵的防火墙。

主持人乙：老师从心理学家度为我们分析了沉迷络的原因，也为我们了预防络危害的方法——构筑心灵的防火墙。现在请同学们说说，我们还可以从哪几个方面为自己构筑起一道心灵的防火墙，请同学各抒己见。家长有什么好方法，也请说说。

生：控制上时间。

培养其它兴趣爱好，转移注意力

找最亲近的亲人或朋友诉说

- 2、请班主任老师以自身经历谈谈正确上的好处，同时展示个人博客以及发表的作品剪贴本等。

（五）落实行动表决心

- 1、学习《日常行为规范》

主持人甲：同学们，我们左右不了吧的不规范管理，我们阻挡不了上垃圾信息的产生，但我们可以构筑起道德的防火墙，文明上，健康上，充分利用络为我们的学习生活服务。

主持人乙：学校刚刚下发的《中学生日常行为规范》，就像一场及时雨，为我们健康上指明了更明确的方向。（课件上呈现）

遵守络道德和安全规定，不浏览、不制作、不传播不良信息，慎交友，不进入营业性吧。

2、在倡议书上（同时播放歌曲《男儿自当强》）

主持人甲：同学们！让我们保持人类的本性——诚实、守信、文明。呵护青少年最善良、纯正的心灵，做一个合格的中学生！

主持人乙：同学们行动起来吧！正确上，文明上，健康上，远离吧！

主持人甲：为了更好地约束自己，我们班委会经过讨论，写出了一份倡议书，现在请同学们在倡议书上。

3、班主任老师，并布置作业

（六）布置作业再巩固

1、请同学们把上班会的感受写成__发表在班级博客。

2、班会课在《明天会更好》的各声中结束。

文明上网安全上网班会教案篇五

最近，班上有一部分同学迷恋络，有些同学因此无心学习，成绩直线下降，甚至和父母起了冲突。针对这一班级现状，割据初二学生的心理特点，这次的主题班会主要从以下几个方面来构思：

1、让同学们课前收集资料，让他们在参与过程中，初步了解络的利与弊。

2、让同学们观看迷恋络带来危害的录象、资料等，让他们进

一步了解络的负面影响。

3、通过与家长的真情对话，让同学们明白家长的心情，以真情打动孩子，让他们注意避免沉迷络。

4、让同学在讨论、交流中，找到正确对待络的方法。

学生迷恋络是班主任工作中一个很棘手的问题。初二学生的年龄、心理特点决定了简单说教、严厉制止的教育方式是收效甚微的。所以，这堂班会课的设计，以关注学生的'心理需求为出发点，力求让学生通过诉说、倾听、讨论明白沉迷络的危害，找到正确对待络的方法，让他们在自我体验和与家长、老师的互动中明辨是非，远离吧，文明上。

1、引导学生明辨是非，对络资源正确地加以取舍应用，取其精华，去其糟粕。

2、增强上的文明意识和安全意识，自觉构筑抵制不良信息冲击的“防火墙”。

3、正确认识络环境对自身生活的意义及影响，呼吁学生文明上，健康上，使他们具有较强的独立性和适应性，促其全面发展和健康成长。

1、学生收集有关络给社会带来的好处和危害的材料；

2、与学生交流，分析学生沉迷于络游戏、络聊天的现状与根本原因；

3、争取家长的支持与参与。

主持人甲：提到“防火墙”这三个字，我想同学们肯定不会陌生，你家的电脑安装“防火墙”了吗？你的qq几号？你的梦幻西游升了几级□e-mail□bbs□博客等新鲜的名词都出现在

了我们日常的生活中，在上冲浪成为了许多学生课余的一大爱好。

主持人乙：是啊，络给我们的生活带来了新的变化，有了络，信息传播更快了，人们的生活更丰富多采了。可是，络在给我们带来便利的同时，也给带来了许多问题和困惑，给老师、家长们带来了许多的困扰和无奈。今天就让我们以主题班会的形式，一起来探讨络这把双刃剑。

合：“构筑心灵的防火墙——文明上，从我做起”主题班会现在开始。

2、班会课在《明天会更好》的各声中结束。

1、走进络真精彩。

请同学们说说自己在上都做了些什么，有什么收获？

同学自由发言

2、你连络祸害多。

络丰富了我们的生活，也给我们带来了危害，请同学说说络的危害。

请同学自由发言

3、观看课前有关资料，让同学了解络的负面影响。

主持人甲：正如同学们所说的，络上有着和形形色色的人，有着一些不健康的信息和画面，我们一个不小心，就可能深陷其中，无法自拔，荒废学业，甚至酿成悲剧。请看大屏幕。
(观看录象)

主持人甲：同学们，这一个个触目惊心的数字，就像一阵阵

警钟在我们耳边敲响了。

主持人甲：同学们，这一个个触目惊心的数字，就像一阵阵警钟在我们耳边敲响了。

主持人乙：在我们班上，也有一些同学沉迷络游戏。他们的心情是怎样的呢？他们的父母的心情又是怎样的呢？让同学和家长敞开心扉真情对话。

话题由此展开，此环节鼓励家长和学生敞开心扉，畅所欲言，力求在真情对话中明白彼此的心情。

主持人乙：看来，络的确给我们带来很多的困扰，也给我们的家长带俩很多的负担。

主持人甲：为什么同学对络趋之若鹜，而家长却是谈色变，该怎样解决这个矛盾，请心理学老师为我们指点迷。

老师：络是把双刃剑，不论是家长还是孩子，都要正确地对待络。

- 1、自我提醒。把上的好处与坏处分别写在一张纸上，贴在房间的显眼处，每天默念几遍。
- 2、自我暗示。一有上的念头，反复自我暗示。如：“现在应该学习，等周末再上等。”
- 3、放松训练。当瘾发作时，常出现紧张、不安等情绪，此时可做些深呼吸等放松练习。
- 4、注意力转移。如欣赏自己喜欢的音乐，做自己感兴趣的事情，如：散步、郊游等。
- 5、规范生活。重新规范自己的作息时间，让自己更充实。

1、正确引导，变堵为疏，发挥络对青少年的积极作用。

2、家长应该与孩子多沟通，多给孩子情感上的关爱，营造良好的家庭氛围，给孩子轻松的成长空间，增强孩子的自信心。也可以与孩子一起络知识。

3、对自控力差的孩子，父母可以与他们定协议或合同，适当控制孩子的上网时间，培养孩子自律、守时、守信的习惯。

1、正确引导变堵为疏，发挥络对青少年的积极作用。

2、家长应与孩子多沟通，

1、请同学和家长说说怎样构筑心灵的防火墙。

主持人乙：老师从心理学家角度为我们分析了沉迷络的原因，也为我们了预防络危害的方法——构筑心灵的防火墙。现在请同学们说说，我们还可以从哪几个方面为自己构筑起一道心灵的防火墙，请同学各抒己见。家长有什么好方法，也请说说。

生：控制上网时间。

培养其它兴趣爱好，转移注意力

找最亲近的亲人或朋友诉说

2、请班主任老师以自身经历谈谈正确上网的好处，同时展示个人博客以及发表的作品剪贴本等。

主持人甲：同学们，我们左右不了吧的不规范管理，我们阻挡不了垃圾信息的产生，但我们可以构筑起道德的防火墙，文明上，健康上，充分利用络为我们的学习生活服务。

主持人乙：学校刚刚下发的《中学生日常行为规范》，就像

一场及时雨，为我们健康上指明了更明确的方向。（课件上呈现）

遵守络道德和安全规定，不浏览、不制作、不传播不良信息，慎交友，不进入营业性吧。

主持人甲：同学们！让我们保持人类的本性——诚实、守信、文明。呵护青少年最善良、纯正的心灵，做一个合格的中学生！

主持人乙：同学们行动起来吧！正确上，文明上，健康上，远离吧！

主持人甲：为了更好地约束自己，我们班委会经过讨论，写出了一份倡议书，现在请同学们在倡议书上。

- 1、请同学们把上班会的感受写成文章发表在班级博客。
- 2、班会课在《明天会更好》的各声中结束。