



迎宾路小学小记者站专版

做网络的小主人

本报小记者(迎宾路小学4年级9班) 王梓豪

随着科技的发展,网络已经成为我们生活中不可或缺的一部分。它给我们带来便利的同时,也容易让我们沉迷其中。作为一名小学生,我们应该学会做网络的小主人,合理利用网络,让它为我们的生活增添色彩。

在日常生活中,我们可以利用网络来进行学习,可以看电子书,可以查阅资料,可以观看教学视频,可以随时随地学习来丰富自己的知识。但是我们也要学会克制,避免沉迷网络。

我们可以用网络记录美好的生活,但是也要注意保护自己的隐私,不要轻易泄露自

己的信息。

网络还可以让我们走得更近。我们可以随时随地跟出门在外的爸爸妈妈联络,了解他们的情况。同时,我们也可以利用网络与同学交流,分享彼此的生活和学习。

然而,过度使用网络也会给我们带来很多问题,比如视力下降、睡眠不足等。因此,我们要学会合理使用网络,避免沉迷其中。

总之,作为网络的小主人,我们应该学会合理利用网络,让它为我们的生活带来便利,而不是成为网络的小奴隶。让我们行动起来,共同创造更美好的生活。



求真听

网络是把双刃剑

本报小记者(迎宾路小学6年级11班) 黄雨曦

网络像一把双刃剑,有好处也有坏处。

这一天阳光明媚,我迈着轻快的步伐走进了学校里的智慧教室,参加预防未成年人网络沉迷专题讲座。

很快,讲座便开始了。一开始,李老师先是我们几个问题:“每天玩多长时间手机?”“用手机干什么?”“因为手机和父母吵过架吗?”我们积极地回答问题,和李老师进行互动。

李老师耐心地为我们讲解了青少年为什么会沉迷网络,以及沉迷网络带来的一些危害等。我听得十分认真,还记了很多笔记。

随后,李老师又给我们详细地讲解了网络为什么是一把双刃剑,因为网络在给我们带来便利的同时,也会给我们带来困扰。

比如,有的同学一天不玩手机就心痒痒,一天不玩游戏就浑身不自在,那很有可能已经被手机操控了,要及时治疗。更不能因为手机跟父母吵架,我们应该把手机放一边,多陪陪父母,父母也要放下手机,多陪陪孩子。

转眼间,下课铃声响了。这节课让我受益匪浅,我要做到文明上网,绿色上网,做时间的主人,做手机的主人!

(指导老师:刘文娇)

抵制网络负能量

本报小记者(迎宾路小学4年级10班) 吴孟儒

近日,李书迪老师给我们做了预防未成年人网络沉迷专题讲座。李老师的讲座让我明白了很多道理。

网络中有各种各样的陷阱,会严重危害小学生的身心健康,这样的例子比比皆是。

例如,有的孩子玩游戏被编走了钱,父母又急又气,闹得家里不安宁;有的孩子因为长时间看电子产品,早早就近视了;有的孩子因沉迷网络,患上心理疾病,不想学习,不想上学……

面对网络的负面影响,我们小学生要积极抵制,那该如何扬长避短,借互联网的东风呢?我们可以跟着互联网学习诗词、查不懂的字词、练习英语听力、看红色电影……看什么,听什么,问问父母,问问老师,勤与父母沟通,听取他们的意见。

我们要做互联网的主人,不做互联网的奴隶,利用互联网的力量,为我们的学习加油。(指导老师:伊曼)

校长寄语



“健康第一,快乐成长,为学生幸福童年负责”是我们的办学理念,“培养知礼、笃行的现代社会公民”是我们的育人目标。校园应该是生命成长的乐园,尊重规律、尊重个体差异,让爱充盈校园,愿每一名师生都能过一种有尊严的教育、学习生活。

——迎宾路小学校长
刘瑞梅

星星点灯



绿色上网 从我做起

李书迪老师先向我们了解了在日常生活中我们使用电子产品的时间、使用频次和使用目的等信息,然后又给我们讲了很多网络知识,比如网络成瘾的原因可能是学生在进入青少年时期时,在现实生活中没有得到肯定,便想在网络中寻求肯定。

随着信息技术的日益发达,网络在我们的生活中发挥着越来越重要的作用。一方面,我们可以通过网络查询学习资料,开阔视野;另一方面,如果我们自制力不够,就很容易沉迷网络,影响自己的身心健康。

通过李老师的讲座,我明白了要合理安排上网时间,拒绝网络成瘾,做阳光向上的好少年。

本报小记者(迎宾路小学4年级9班) 赵礼航

对网瘾说“不”

为什么会有这么多人喜欢玩网络游戏呢?又为什么有这么多少青少年会形成网瘾呢?原来,很多游戏的设定会给人带来成就感,这就使有些人逐渐被手机控制,从而形成了网瘾。

李老师还给我们讲了几条预防网瘾的方法,比如认知改变法、榜样法、转移注意力法、替代延迟满足法……各种各样的预防方法我都牢记于心了。

这次讲座使我深受启发,我以后要少玩手机、多交朋友,做一个人人爱的新时代好少年。

本报小记者(迎宾路小学4年级10班) 王紫钰

本版摄影 潘文辉

我的时间我做主

本报小记者(迎宾路小学4年级1班) 王华宁

近日,我作为迎宾路小学的小记者,参加了预防未成年人网络沉迷专题讲座,收获满满。

网络上关于学习、娱乐、生活等方面的信息十分丰富。而它就像一个黑洞,极其容易令人沉迷。

对于很多自律的人来说,网络只占生活的一小部分,手机游戏等也只不过是一种放松的方式。但我们毕竟年龄较小,对于新鲜的事物容易感兴趣,也容易陷入泥潭无法自拔。

少年时光是我们一生中充满活力、最有利于学习的日子,不能被手机所控制。因此,我们用手机可以,但不可以成为它的奴隶。

我来讲一讲我是如何做时

间的小主人的。我在用手机前,和妈妈有个重要约定:为了不伤害眼睛,使用手机的时间一次不超过25分钟;为了不伤害颈椎,不低头看手机,而是抬头平视;用完手机,一定要活动一下,多向远处眺望,多看绿色植物。

此外,我们还要注意网络安全。在互联网上,有一些虚假信息 and 骗局,我必须正确使用手机,不向陌生人透露个人信息,不随便下载不明来源的软件,以免手机受到病毒攻击或遭到网络诈骗。

我让网络为我服务,而不是被它主宰。因此,从现在开始,我们要珍惜时间,做时间的主人。

(指导老师:白文明)



仔细记

沉迷上网不可取

本报小记者(迎宾路小学6年级15班) 张雨璇

近日,我和同学们听了一场预防未成年人网络沉迷的专题讲座。

活动开始前,我带着早就准备好的笔记本和笔,整齐地佩戴好红领巾后,飞奔到了学校的智慧教室。当我到达教室时,发现有不少同学已经端坐在座位上了,我也赶忙坐好,静静地等待李老师的到来。

不一会儿,讲座开始了。李老师是一个非常和蔼可亲的人,她说话时总是柔声细语,脸上常带着和善的微笑,如春风般温暖,我们都很喜欢她。李老师先为我们讲了有关心理学的知识,然后就开始了这次预防未成年人沉迷网络的专题讲座。

不知不觉间,这场讲座结束了,同学们都感到意犹未尽。大家不由自主地热烈讨论起这场精彩的讲座来,有的说最精彩的地方是李老师讲授如何预

防沉迷网络,有的说印象最深刻的是如何摆脱网络沉迷的部分,而我认为最难忘的是那一个个因沉迷上网而影响上学的案例。

据调查,沉迷上网会对人的消化系统、神经系统、心血管系统造成极大的伤害,可能会导致失眠、多梦、记忆力减退等不良后果。除了对身体造成伤害,沉迷上网也会对人的心理产生巨大的影响。有数据表明,沉迷上网的未成年人会出现情绪不稳定、注意力不集中、情绪低落、睡眠障碍等现象……

这一个一个触目惊心的案例,让人胆战心惊,沉迷上网不可取,迷恋网络危害大。让我们做时间的主人,文明上网,掌控好自己的人生航向,做健康文明、积极向上的青少年,将来为祖国的建设贡献力量!

(指导老师:冯璐)



留住难忘时刻