

与网络沉迷说“不”

“互联网+”时代，我们的学习生活都或多或少地与网络紧密地联系在一起。青少年作为一个特殊的群体，尤其是中小學生，因为好奇心强，自制力差等因素，很容易沉迷于网络。暑假即将来临，防止少年儿童沉迷网络，切实保护未成年人身心健康，营造一个安全健康文明的网络环境至关重要。

本期“班主任驿站”一起走进肥东县古河路小学和天长市广陵小学，看看两校班主任是如果做的。

肥东县古河路小学

对上网成瘾坚决说“不”

□二（1）班班主任 鲍梅

经过一段时间的紧张学习，同学们都十分期待假期的到来。假期是休整、赋能的一个时期，对有的学生来说是巩固和提高的绝佳时期，但另一些学生可能变得自由、散漫，没有学习目标，又受到一些不良影响，容易在假期上网成瘾。沉迷网络，既荒废了时间，又不利于身心健康发展。所以，我们对上网成瘾要坚决说“不”！

如何预防学生假期上网成瘾？首先，我们要走进他们的内心世界。为什么假期会上网？一是因为有的家长忙于工作，没时间陪孩子；二是暑假同学们的活动方式过于单一，缺少玩伴；三是受到周围不良环境的影响等等。

针对上述原因，我们教师和家长应该引导孩子懂得上网的利与弊，不能一味地打压限制，要和他们讲道理，让他们自己意识到对网络应该采取什么样的态度。其次，鼓励家长假期多陪孩子，多一些亲子活动；带着孩子出去旅游，感受大自然的美好；和孩子一起阅读体味人生。再者，教师和家长要引导孩子多参加一些社交活动，让他在真实世界里尽情地展示自己！

时代在发展，学生们在教育方面出现的新情况新问题也会越来越多，我们的教育要多些耐心，多些鼓励。教师和家长应该给他们做出表率，这个暑假，我们一起，向网络成瘾坚决说“不”！

多陪伴 少沉迷

□二（4）班班主任 张云

网络是一个资料库，如果有不懂的问题，可以向它请教；当你觉得无聊时，能上网玩游戏、看电影……

但是，网络也有许多坏处，会把人推进无底深渊。有的人整天跟网络打交道，眼睛受不了，结果导致近视甚至失明；有的人沉迷于网络，学习成绩直线下降。

青少年作为一个特殊的群体，尤其是中小學生，因为好奇心强，自制力差等因素，很容易沉迷于网络。父母要想让孩子远离网络游戏，就必须花时间陪伴孩子，和孩子一起建立健康的生活方式。暑假即将来临，防止少年儿童沉迷网络，切实保护未成年人身心健康，营造一个安全健康文明的网络环境至关重要。

一、和孩子一起培养全家人共同的兴趣爱好。有的时候，我们会对某些东西有天然的兴趣。但有的时候，为了我们的爱人、孩子，我们可以培养自己拥有和他们一样的兴趣。作为父母，当我们有某些突出的兴趣的时候，我们更可以培养孩子去体验。

二、让孩子在大自然中寻求知识和乐趣。地球本身就是一个知识宝库，大自然中蕴含着无穷无尽的智慧。长期在城市生活的孩子能够定期到大自然中走走，不仅能够呼吸新鲜空气，还能够学习到无穷的知识。

三、运动帮助塑造健康的身心。很多时候，孩子沉溺于网络游戏，是在释放他们无穷的精力和获得成就感。运动不仅让他们把身体中的能量释放出去，还能帮助他们更专注于自己的学习。他们累了，就自然不会想到在电脑游戏中打发时间。

四、不忘亲子共读的美好时光。当孩子听着父母的读书声，入迷地看着图画的时候，他早就被书中的故事吸引啦！更吸引他的，是和爸爸妈妈在一起的温暖、亲密和美好。

网络护苗 我们在行动

□四（9）班班主任 吴跃坦

未来的世界是网络的世界，网络资源丰富，就像一个聚宝盆，取之不尽，用之不竭。但由于网络上还有许多不良信息，加之小学生的年龄特点，好奇心强、自制力差，容易沉迷于网络。为了更好地利用网络，不沉迷网络，我是这样做的：

一是加强思想教育。让学生认识到使用网络有利有弊，要让学生知道网络不良信息会给我们带来危害。因为小学生年龄小，辨别能力差，作为班主任，我就把一些网络上的不良信息列举出来，用身边沉迷网络的真实案例教育学生与网络沉迷说不。思想上有深刻的认识后，在使用网络时，学生就有戒备之心，不再对不良信息产生好奇心，不会去点击浏览这类网站信息，从源头上避免沉迷网络。

二是与家长沟通交流，共同教育。小学生使用网络更多的时间是在家庭，家长的教育和做法尤为重要。让家长做好榜样，不当着孩子的面玩游戏，榜样的力量是无穷的。现在使用频率最高的是利用手机上网，孩子在使用手机时，家长尽量全程陪伴。另外，家长应该把手机上的一些APP设置为青少年模式。

远离网络沉迷，最重要的是在于预防。所以一定不能放任孩子去玩游戏。我认为网络游戏从小就不要让孩子去碰，可以做亲子游戏来丰富孩子的生活。孩子在学习中遇到不懂的问题，需要上网查资料，我都是让家长们利用手机和孩子一起查阅，要知道，孩子毕竟自制力差。在他们小的时候，更重要的是引导、监督，就像小树苗一样，经不住风雨，需要呵护，等他们长大了，就自然能独立面对风和雨。

暑假即将来临，让我们家校携起手来，切实保护未成年人身心健康，营造一个安全、健康、文明的网络环境。

天长市广陵小学

“动”起来 预防网络沉迷

□四（4）班班主任 郭金凤

要让孩子放下手机，远离网络，首先应该组织各种各样的活动，让他们的生活丰富起来。我们班每年寒暑假都会开展各种各样的社会实践活动，比如组织同学们走进社区进行普法宣传，走进市规划展示馆了解家乡的发展、变化，到公园义务捡拾垃圾，到敬老院开展爱老敬老活动等等。这些活动丰富了大家的假期生活，减少了同学们对电子产品的依赖，同时让他们接触社会、体验生活，增长了见识，开阔了视野，也培养了社会责任感。

其次，家长和教师应该充分认识到运动对孩子身心健康的重要作用。大量科学研究证明，坚持运动能提升孩子的意志力和专注力，开发智力，调节不良情绪。预防网络沉迷，保护少年儿童健康成长，学校和家庭要密切配合，形成合力。我通过家长会、微信群跟家长们分享“运动疗法”预防网络沉迷的具体做法，建议家长带着孩子多进行户外体育运动、举行家庭运动比赛，跟孩子互动交流，增进亲子感情，孩子感受到家庭的温暖，就不会在虚拟的网络世界寻找快乐和满足。

预防网络沉迷，主要在假期，在家庭。家长要从小发现、培养孩子的兴趣爱好，如读书、绘画、做手工等，引导孩子参加自己喜欢的各类社团活动，鼓励孩子参加才艺展示、文体竞赛等活动，在此过程中学习与人交往，体验成功的乐趣，增强自信心。家长自己要做孩子的榜样，不在孩子面前玩手机，合理安排孩子的网络使用时间，制订上网公约，严格监管电子设备的使用情况。

机智地向互联网说“不”

□六（4）班班主任 管良玉

科技的进步，带来了人类社会的进步与发展。当然，互联网在教学中的应用，更是为教育注入了新的活力。网络的普及，带来种种好处的同时，也酿造了一个个因网络而引起的悲剧。

比如，有些学生长时间沉迷网络，导致视力下降；还有一些学生爱玩游戏，导致其无心学习，身体素质堪忧；更有些观看网络直播，私自用父母的钱去打赏网络主播……那么作为班主任，该如何引导学生正确使用网络呢？

首先，学生应该意识到网络是一把双刃剑，对待网络，要趋利避害，扬长避短。互联网的普及，为我们的生活和学习都带来了极大的便利，但我们不能因此沉迷其中，而要正确地使用网络，让网络更好地为我们服务。

作为班主任，我会向学生们普及有关使用网络的利与弊的知识。每周班会课，我提前收集整理相关材料，精心安排，通过一系列具体而生动的例子，让学生耳濡目染，体验网络技术带来的便利与进步，同时也清醒地认识网络会给他们带来的种种诱惑与考验，避免误入人生歧途，甚至走上犯罪道路，伤人伤己。

其次，小学生自制力差，有时不太能控制自己的行为，所以还需要家长和教师以身作则，形成一个“家校生”三位一体的模式。一方面，学生是主体，在提高他们的认知和自我防范能力的同时，班主任有责任和义务去建立家校之间的桥梁关系，以此来引导学生正确使用网络。通过家长、教师的言传身教，使学生更多地意识到使用网络的利与弊。“身教重于言教”，德高才能为师。家长和教师是学生最好的榜样，以身作则，让每一位学生都能够理智地对待网络。

还孩子一片净土

□四（1）班班主任 赵玉梅

四年级学生大多十岁出头，对一切事物充满好奇，特别是网络游戏，对他们的诱惑力更大。他们大多缺少自制力，沉迷网络游戏不能自拔。为了让学生在暑假期间合理利用网络，作为班主任我会这样做：

一、培养正确的网络观

在“互联网+”时代，让孩子拒绝或远离网络是不可能的，那么就需要在日常学习生活中，给他们树立一种观念——网络是一把双刃剑。网络可以让我们开阔眼界，提高认知水平。但也会沾染网络游戏，以致沉迷网络游戏，甚至荒废学业。我会经常播放一些视频，让同学们真切感受网络游戏带来的危害。每学期也开展两次“心中的净土——远离网络游戏”手抄报活动。动之以情，晓之以理，抓好日常教育不断线。

二、树立学习的榜样

暑假期间时间相对宽松自由，同学们一旦“闲”下来就会出现懈怠散漫情况，这时候网络游戏就慢慢成了闲暇时候的消遣方式。为了避免这种情况的发生，放假前我会召开家长会，与家长达成共识：家长要与孩子一起制订假期计划，把假期安排得充实一点；家长要保管好手机电脑，在孩子面前不玩手机，不与孩子讨论游戏。每天检查计划完成情况，及时给予表扬。父母的行为会感染、熏陶孩子，父母才是孩子学习的榜样。

三、家校保持紧密的联系

虽然是暑假期间，但我仍会与每一位家长保持联系，了解每一位学生的假期状态，为认真完成假期计划的同学打气鼓励；与自控能力差的学生保持沟通，及时引导纠正。好习惯要坚持，坚持的背后需要我们的督促，家校合力才能最出成效。

孩子是祖国的未来，是一个家庭的希望，网络安全教育应该持续贯穿在孩子成长的每一个阶段。还孩子头顶一片蓝天，还孩子心中一片净土，是社会、学校、家庭共同的责任。

本版由吴琼、江炎魁综合整理

广陵小学教师开展主题班会