**《合理使用手机》微班会教案**

哈尔滨市群力兆麟小学校 李丽波

1. 背景介绍

手机作为现代高科技产物，已经被越来越多的中小学生所拥有的，并逐渐的走进了学校，甚至走向课堂。由于小学生年纪小、自控能力差，对合理使用手机的认识不够，因此，无法摆脱手机的诱惑，从而影响了正常的学习和生活，最终导致了成绩下降。

1. 教育目标：

通过微班会，让学生正确的认识到手机的利与弊，学会趋利避害，充分且有效地发挥手机的价值。减轻学生对手机的依赖，清楚地认识到合理使用手机的重要性，达到教育和自我教育的目的。

1. 实施过程：

（一）谈话导入

同学们，手机作为现代高科技产物，已经越来越多地渗入我们的生活中。它在给我们带来方便的同时，也深深地影响着我们的生活。据我所知，有很多中小学生已经开始对手机产生产生依赖，甚至迷恋上手机，我们班也不例外。前几天就有几个家长跟我反映，有的同学写完作业后，经常与小伙伴儿相约一起打游戏，还有的同学在写作业时遇到难题，不喜欢动脑，而是借助手机软件来搜索答案。那么，这些做法到底应不应该呢？这节课我们就来探讨一下这个问题！

（二）、现场调查。

首先我们来做一个现场调查。

1.拥有手机的同学请举手。

2.你们每天使用手机多长时间？

3.每天使用手机都做些什么？

（三）、说一说手机给我们的生活带来了哪些便利？

1.沟通交流：与亲人朋友进行电话、语音、沟通、视频交流。

2.查找资料：看新闻，查资料，增长见识，了解国家时事。

3.娱乐：听歌，看视频，写博客，玩儿游戏。聊微信

4.记录生活：记事本可以记录很多信息。手机的照相功能，可以及时记录生活中的精彩瞬间

5.购物：用于生活购物，网上下单，快递到家，省时又方便。

6.看时间、看天气：了解时间，提前预测天气，为出行带来方便。

7.导航：在不知道出行路线时可以导航

8、急救：外出游玩或在其他地方遇到危险时可以及时向家长 长、老师或警察求救。

（四）、手机的危害

1.手机除了给我们带来方便外，还会带来哪些危害呢？同学们来说一说。

2.是啊，有一些同学不能够认清手机的危害，缺乏自制力，导致手机上瘾，一天不玩手机就觉得生活空虚，身体素质也在急剧的下降，下面请大家看一组数据。

(1)国内首份儿童网络安全研究报告（2016年）显示：

3-6岁的孩子中，手机接触率已高达91%；小学9-10岁的孩子，已和成人使用行为相差不多。

(2)国外曾经发起一项调研，选取了100个孩子，其中50名完全接触不到手机，另外50名已经对手机痴迷。

10年后，50名痴迷手机的孩子中只有2名考入大学，而其他50名全部考入大学，还有16位获得了全额奖学金。

(3)国外一位儿童行为学家研究发现，沉迷手机的孩子的大脑，比起普通孩子的大脑有明显的萎缩倾向！经常玩手机的孩子无论在认知能力、想象力、思维能力还是在专注力和动手能力上，都明显差于普通孩子。

(4)有研究表明，一个人如果每天使用手机达到68分钟以上，就有患上抑郁症的风险。

(5).浙江省眼科医院发现，孩子连续玩20分钟平板电脑，视力平均下降41.7度，连续玩20分钟手机，视力平均下降43.8度。

手机只是一种通讯工具，一旦沉迷这种工具有可能会毁了孩子的人生乃至生命。

1. 真实案例：

(1)江苏一名9岁男童，经常感到脖子酸胀，手指发麻，父母带他去做CT检查。不检不知道，一检吓一跳，孩子的颈椎已经变成一条直线！（正常人颈椎本带有前曲的弧度）

(2)一个初中生沉迷手机游戏，被爸爸抢过手机扔下高楼，他当即跟着手机跳了下去，坠楼身亡。

(3)海口市一名大一学生整天抱着手机玩游戏，被妈妈批评后，从14楼纵身跳下，落地身亡。

(4)辽宁省一名初三女生因为玩游戏，一个月刷掉6万，因为愧疚和恐惧而轻生，从自家阳台坠楼身亡。

……

1. 、讨论应怎样合理使用手机？

根据学生讨论总结出合理使用手机的方法：

注意姿势 适当放松

控制时间 适度使用

调节光线 适宜亮度

内容健康 合理有益

1. 、班主任总结

同学们，今天我们通过微班会的形式讨论和交流了如何合理使用手机的问题，手机作为科技进步带给人类很多方便，但我们应该理性地对待这一便利，如果玩手机占用了我们的大部分时间，分散了我们本该用老学习的精力，经不利于我们良好的身心的培养，因此，希望同学们能够合理地利用手机，让手机成为促进我们成长与发展的好帮手！