

谨防网络游戏成瘾



学习目标

- 1.知道沉迷网络游戏的危害；
- 2.能够合理安排上网时间，谨防网络成瘾；
- 3.知道如何戒除网瘾。



交流

你知道沉迷于网络游戏有哪些危害吗？



一、沉迷网络游戏危害大



上网时间过长，大脑神经中枢持续处于高度兴奋状态，会引起肾上腺水平异常增高，血压升高，高等病症。



学会说谎，隐瞒上网，进而诱发偷钱、盗用他人账号等不法行为。



出现品行障碍，诱发逃学、不与人交往、暴躁等反常行为。



终日沉迷于网络游戏、网络聊天，会耽误学业，导致考试失败、留级甚至退学，荒废了学业。



注意力不能集中和持久，记忆力减退，对其他活动缺乏兴趣，为人冷漠，情绪低落。



其它危害:

损害视力

学习易分心

人际交往能力降低



久坐影响生长发育

精神容易萎靡不振

不良信息易造成
认知缺失



教育部紧急通知排查中小學生沉迷网络

2018年4月24日，教育部下发《关于做好预防中小學生沉迷网络教育引导工作的紧急通知》，要求各地教育行政部门要组织中小學校迅速开展一次全面排查，了解掌握中小學生使用网络基本情况，重点排查學生沉迷游戏等问题；加强午间、课后等时段管理，规范學生使用手机。

为何要印发这个紧急通知？教育部基础教育司负责人用了“极端重要性”和“现实紧迫性”这两个词回答。随着互联网和手机终端发展，成瘾性网络游戏、邪恶动漫、不良小说、互联网赌博等不断出现，造成一些中小學生沉迷游戏、行为失范、价值观混乱等问题。甚至出现人身伤亡、违法犯罪等恶性事件。

来源：新京报





讨论

同学们，网络是利大于弊，还是弊大于利？你们怎么看？



二、绿色上网，预防网瘾



什么是“网瘾”

“网瘾”即“互联网成瘾综合征”，英文简称为IAD。基本症状是上网时间失控，欲罢不能，可以不吃不睡觉，但是不能不上网。



交流

为了避免染上网瘾，你有哪些好的建议？



合理安排时间，例如，做完作业才可以上网，
而且每天不能超过1小时。



抵挡各种诱惑，有困难和挫折，要和父母、老师多多沟通，不要从网络游戏中寻求慰藉。



有烦恼、不开心的时候可以和家人、朋友一起聚会、聊天。



坚决不去网吧，多和同学、朋友一起去参加一些如爬山、打篮球等对健康有益的户外活动。



不要沉溺于虚拟的网络世界，多和现实生活中的人交流沟通。



不浏览不良信息网站，不参与网络赌博、诈骗等活动。





讨论

**如果你身边有同学沉迷网络，无心学习，
你会如何帮助他，请说说你的好方法。**



戒除网瘾有方法

- ◆ 出现网瘾倾向时，要及时找专业人员帮助。
- ◆ 到专业机构接受正规的网瘾戒除治疗。
- ◆ 培养广泛、健康的兴趣爱好。
- ◆ 树立戒除网瘾的信心。



其实在我们的生活里不单单只有网络游戏。我们可以用许许多多积极向上的活动来充实自己的生活，让自己的生活多姿多彩，开开心心每一天！





演练

结合本节课的内容，设计一份调查问卷，调查一下全班同学玩网络游戏的情况，根据调查结果写一份调查报告。



同学们，

今天所学的内容都记住了吗？





随堂测评

1. 如果不小心进入一些不好的网站、论坛，此时你应该怎么做：

- A. 继续浏览
- B. 去骂里面的人
- C. 马上退出

2. 下列哪项是文明上网的行为：

- A. 在网络上说脏话或辱骂他人
- B. 看到网络上有人攻击某明星，不参与，不散播
- C. 浏览不健康的网站

3. 在使用电脑时，下列做法正确的是：

- A. 为了网速更快，不安装杀毒软件和防火墙
- B. 和同学一起浏览黄色网站
- C. 不随意点击广告弹窗

参考答案：

1.C 2.B 3.C





随堂测评

4. 如果有陌生网友要求看你的照片，你应该怎么做：

- A. 保护自己隐私，委婉地拒绝
- B. 关系比较密切就发给对方
- C. 立即发给对方

5. 下列做法能够有效预防网络沉迷的是：（多选）

- A. 制订一张上网时间表，限定使用网络的时间
- B. 在学习之余，尽情地玩网络游戏，不顾及时间
- C. 合理控制使用电脑、手机等电子产品的时间
- D. 多跟同学、朋友一起参加户外活动

参考答案：

4.A 5.ACD



谢谢观看

