

# 警惕上网成瘾



## 学习目标

- 1.了解上网成瘾的症状与危害；
- 2.能够合理、健康上网，预防网瘾。



## 案例

# 3名小学生沉迷游戏， 家长“出招”没收了手机，结果……

2020年5月27日中午12时许，江苏省盐城市盐都区郭猛镇某小学学生王某、袁某和汪某，留下字条离家出走，据这三个学生家长反映，因上网课接触手机后，他们沉迷手机游戏。“为了让他戒掉手机瘾，我强行把手机没收了。”王某父亲称，像他一样的还有袁某和汪某的家长。可谁知，于此之后，他们三人结伴离家出走，并留字条称去盐城打工。家长没有办法只好到盐都区公安局郭猛派出所报警求助。经过8个小时的工作，派出所民警终于在公交站台附近找到了这3名出走小学生。

来源：扬子晚报



交流

同学们，看了上面这则新闻案例，大家有什么想说的吗？



**网络在让我们享用丰富的网络学习资源的同时，也存在着危害。因此，平日我们要培养自己的自控力和辨别力，防止过度依赖网络，以避免长期上网给我们造成身心伤害。**



想一想

你知道上网成瘾会带来哪些危害吗？



# 一、上网成瘾危害大



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



2.在心理方面，会出现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。



3.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。



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



5.会出现品行障碍，诱发孩子逃学、不与人交往、暴躁等反常行为。





演练

## “网瘾综合征”的自我判断

**判断一下自己是不是小“网虫”。小“网虫”的特点是：**

- 1.总感觉上网时间太短；
- 2.生活中的一切都离不开网络，所思、所想、所聊都是上网；
- 3.网上全神贯注，课上迷迷糊糊，学习成绩明显下降；
- 4.吃饭、睡觉都没有上网重要；
- 5.不愿家长、老师、同学知道自己上网的内容；
- 6.心事只与网友说；
- 7.聊天、玩游戏，电脑就是我的娱乐机器；
- 8.信息好坏不区分，通通浏览不错过；
- 9.只要能上网，说谎、偷钱、逃学都甘愿。





## 演练

### 活动安排：

- 1.说一说，以上九项中，你有几项符合呢？判断一下自己是否有“上网成瘾综合征”。
- 2.将你的判断结果与小组其他成员交流，如果小组内有同学已有“上网成瘾综合征”，请帮一帮他。



## 论一论

那么我们该怎样健康、  
合理地利用网络呢？



## 二、健康上网，预防上瘾



1.合理安排时间，每天上网不超过1小时并严格遵守，上网时间到之后，可离开电脑去做户外运动。



2.只浏览与学习相关的、适合小学生的网站。



### 3.课余时间多读书，多参加户外运动。



## 4.坚决抵制暴力、色情网络游戏。



## 5. 不过度依赖网络来缓解焦虑和压力。



想一想

**如果发现自己或者同学有沉迷于网络的现象时，我们该怎么办呢？**



## 安全小结

### 应急有法

出现迷恋网络，  
立刻暂时中断上  
网。

与家长、老师讨  
论

向专业人士请教



## 帮一帮

### 案例：

A同学满脸沮丧的表情，念着“今天语文老师说我没有完成作业；英语老师批评我没有完成作业，并且还打电话给家长；数学老师在我的作业中，批改了一个大大的差；都怪自己控制不了上网时间，我该怎么办啊……”

### 活动过程：

- 1.学生前后桌四人为一组，根据案例中A同学的情况，帮他制作一份上网时间表；
- 2.每组选代表上台分享自己的意见，展示时间表；
- 3.最后老师进行点评和总结，看哪一组制定的计划最合理。



## 安全链接

下列几种人较容易沉迷网络：

- 现实生活中受到挫折，无法排解的人。
- 缺乏理想的人。
- 具有依赖性某些特定人格特质的人。
- 缺乏自制力和曾经沉湎于其他事物的人。

世界卫生组织决定自2019年6月19日起，将游戏成瘾正式列入精神疾病。



**希望大家都能健康上网，  
做阳光少年！**





## 随堂测评

### 1.关于网络，下列说法正确的是：

- A.网络会让我们上瘾，我们要坚决抵制网络，不使用网络
- B.网络是一把双刃剑，我们要合理、健康上网，不沉迷于网络
- C.网络丰富了我们的人生体验，我们可以无节制地上网

### 2.某学生自从迷上网上聊天之后，结识了社会上一些不良青年，荒废了学业，最后发展到离家出走。这一事实告诉我们：

- A.沉迷网络荒废学业，危害人们的身心健康
- B.青少年要学会拒绝，绝不能上网
- C.生活中处处是诱惑，青少年无法摆脱

### 3.沉迷网络会给青少年造成哪些影响：

- A.注意力不能集中，记忆力减退
- B.结交到很多知心的朋友
- C.没有任何不良影响

参考答案：  
1.B 2.A 3.A





## 随堂测评

### 4.如何防止沉迷网络:

- A.制订一张上网时间表, 限定使用电脑的时间、地点, 确定每次上网的目的
- B.在学习之余, 尽情地玩网络游戏, 不顾及时间
- C.只要不玩网络游戏就行

### 5.可以预防网络成瘾的方法有: (多选)

- A.多参加户外活动
- B.培养多种兴趣爱好
- C.制定上网计划并严格执行
- D.完全不使用电脑, 不上网

参考答案: 4.A 5.ABC



谢谢观看

