

远离“电子海洛因”



学习目标

- ☑ 知道沉迷网络的危害；
- ☑ 能够合理安排上网时间，健康上网。



想一想



网络在给人类带来惊喜和奇迹的同时，也不可避免地滋生了一些负面的东西。青少年的世界观、人生观、价值观还没有成型，如果不慎成为深陷网络的“迷途羔羊”，后果不堪设想。你知道网络成瘾会带来哪些危害吗？

一、网络成瘾危害多

案例

3名学生沉迷游戏， 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，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

论一论



网络成瘾，对中小学生身心危害极大。

你身边有同学网络成瘾吗？他们有哪些表现？

你知道吗



网络成瘾综合征，病症表现为：
初期对游戏或网络产生精神依赖，之后极易发展成为身体依赖，继而出现记忆力减退、易疲劳、食欲不振、消化不良、视力下降、睡眠障碍和焦躁不安等一系列生理反应。

想一想



你知道沉迷于网络有哪些危害吗？

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，会引起肾上腺水平异常增高，血压升高等病症。



2.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。



3.出现品行障碍，诱发逃学、不与人交往、暴躁等反常行为。



4.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。



5. 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。



你知道沉迷网络还有哪些危害？



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

帮一帮



案例：

A同学满脸沮丧，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，选出最合理的上网时间表。

二、健康上网防沉迷



讨论



沉迷网络的危害如此之大，那我们要如何正确上网，避免网络沉迷呢？

1.合理安排上网时间，每天不能超过1小时。



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



3.多和同学、朋友一起去参加一些如爬山、打篮球等健康有益的户外活动。



4.不去网吧，拒绝网络不良信息，不参与网络赌博、诈骗等活动。





演练

“网瘾成癮综合征”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“网络成瘾综合征”。
- 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“网络成瘾综合征”，请帮一帮他。



**同学们，今天所学的内容
都记住了吗？**



随堂测评



1.青少年如何防止自己沉迷网络?

- A.制定一个上网时间表, 限定使用电脑的时间、地点, 确定每次上网的目的
- B.完全不使用网络
- C.把想玩的、想看的一次性玩够、看够, 以后就不会对电脑感兴趣了

2.有关网络游戏的描述, 下列说法正确的是:

- A.沉迷网络游戏会影响学业
- B.只要学习成绩不下降, 就可以随意地玩网络游戏
- C.网络游戏对我们有利, 可以让我们缓解学习压力, 所以要经常玩网络游戏

3.沉迷网络会给青少年带来什么不利影响?

- A.结交很多朋友
- B.导致注意力不能集中, 记忆力减退
- C.没有任何影响

参考答案:

1.A 2.A 3.B



随堂测评



4.长时间上网，会使：

- A.大脑神经中枢持续处于高度兴奋状态，从而引发疾病
- B.人变笨
- C.人的注意力集中

5.青少年沉迷网络可能带来的后果有：（多选）

- A.发展了兴趣，增长了见识
- B.消极地逃避现实
- C.与朋友日渐疏离
- D.引发犯罪

参考答案：
4.A 5.BCD

谢谢观看

