

合理利用网络资源



学习目标

- 1.了解中学生使用网络的利与弊；
- 2.知道如何合理使用网络资源。



《2020年全国未成年人互联网使用情况研究报告》

《青少年蓝皮书：中国未成年人互联网运用报告（2021）》显示，上网仍然占据了中学生的大量精力和时间。中学生普遍变得更“宅”了，47.9%的中学生比以前更爱待在家里，而缺乏户外运动直接影响的就是青少年的生理健康，长期盯着电子屏幕，首先影响的就是中学生的视力，有43.5%的中学生认为他们用电脑和手机太多，视力下降很快，据调查，有59.2%的中学生已经近视。其次也会影响他们的社交，有12.4%的中学生认为互联网使他们更孤独了，与人面对面的接触减少了。学生的自律性并不强，仅有25.0%的中学生可以在家长不在时忍住不上网，仅有18.2%的学生平时上网时间从来不会超过事先限定的时间。其实这些现象也反映出中学生使用网络仍然存在网络成瘾的风险。

来源：中国经营报



想一想

你对上网持什么态度？赞成还是反对？



一、网络的便利



1.扩大视野，增长知识，学到书本上没有的知识。



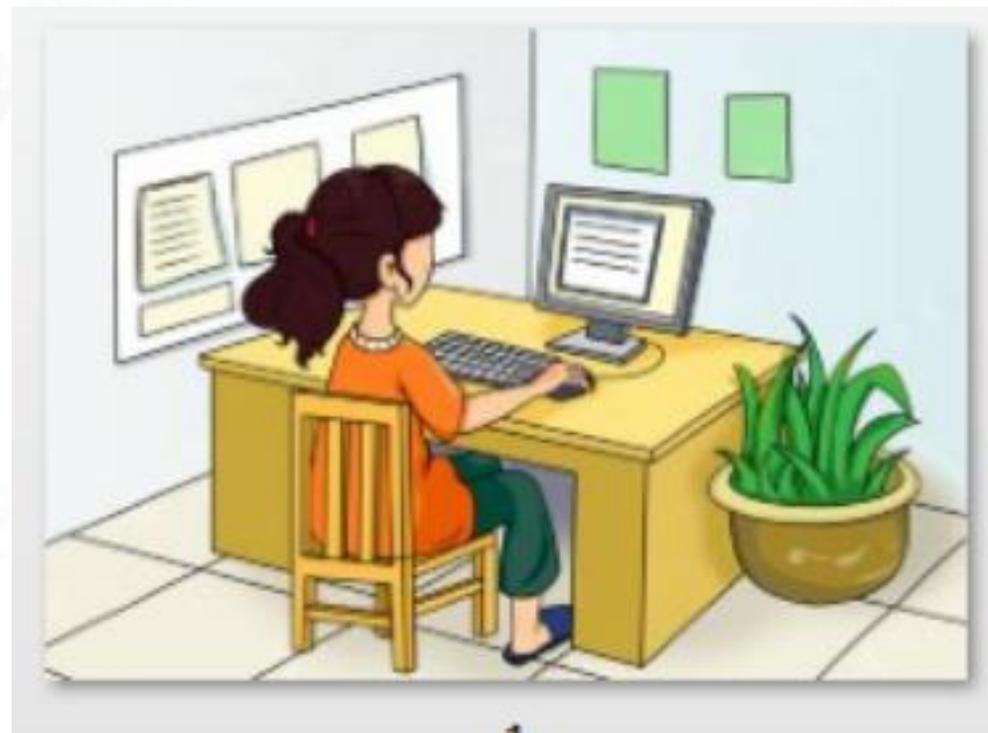
2.沟通便利，结交朋友，增进友谊。



在网络的虚拟环境下，你可以接触到各种地域、各种职业的人。从而知道在这个社会上，各种不同的人有着怎样的思想……这些有助于我们在现实生活中对不同人的理解。



3.快速进行信息加工、储存和传输。



4.了解时事，休闲娱乐。



现在网络已经深入到千家万户，成为许多人生活中必不可少的一部分；同时，丰富的网络资源也为我们的学习和生活提供了巨大的便利，让人们足不出户，便知天下事；网络提供的平台，也为人们的沟通架起了桥梁。但是，凡事都有利弊，网络给我们带来方便的同时，也给我们带来了不小的挑战。



中学生上网的弊端

- 一、网上各种信息良莠并存，真假难辨，对于身体、心理都正处于发育期，自我控制能力比较弱中学生来说，难以抵挡不良信息的负面影响。
- 二、网络信息传播的任意性容易弱化中学生的道德意识。
- 三、网络的虚拟性造成中学生社会化的“不足”。
- 四、网络的诱惑性导致中学生出现“网络上瘾”“网络孤独”等症状。



论一论

同学们，你知道如何使用网络吗？



二、正确使用网络



“沉迷网络游戏”造成的躯体障碍：长时间游戏，睡眠节律紊乱，导致大脑神经中枢持续处于高度兴奋状态。引起体内一系列复杂的生物化学变化，导致自主神经功能紊乱，内分泌失调，免疫功能降低，诱发种种疾患。



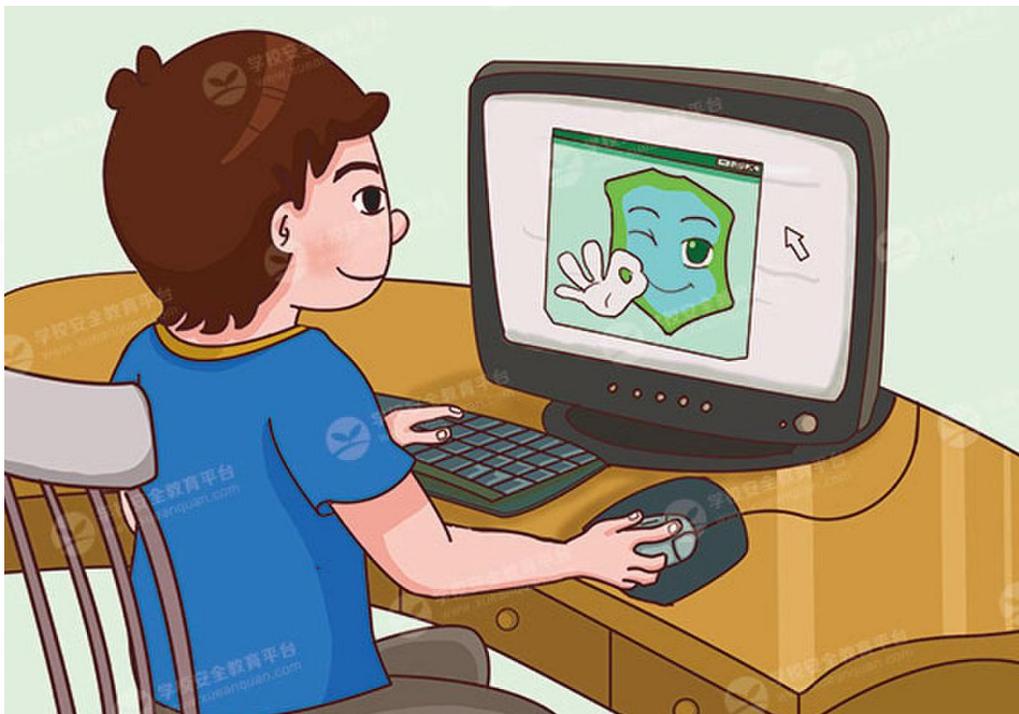
“沉迷网络游戏”造成的心理障碍：对网络操作出现失控，陷于其中不能自拔，注意力不能集中和维持，感知觉能力降低，记忆力减退，逻辑思维活动迟钝；同时暴力网游还会造成情绪暴躁，严重时会产生暴力倾向。



想一想

**同学们，我们应该如何正确、
有效地使用网络资源？**





- 1.有目的的上网，事先进行规划。选择正规、健康的网站。
- 2.学会快速浏览，并能及时发现有价值的信息，并做好学习笔记。
- 3.网上学习时间要合理，上网姿势要正确，注意保护视力。





- 4.不浏览暴力、色情等不良信息；不玩暴力游戏。
- 5.不轻信网友，不随意约会网友。
- 6.上网时，要注意保护个人隐私。
- 7.若遇到中奖、转账等信息时，要及时询问家长与老师。



交流

你知道如何杜绝网络暴力吗？



三、杜绝网络暴力





网络暴力也是一种暴力形式，它是一类在网上发表具有伤害性、侮辱性、欺骗性和煽动性的言论、图片、视频的行为现象，人们习惯称之为“网络暴力”。



1.不随意在网络上发布不实言论。



2.不对他人进行攻击性、侮辱性的语言伤害。



3.未经他人同意，不得在网络上发布他人的隐私内容。



4.不对他人进行言论侵扰，影响他人正常生活。



同学们，今天所学的内容都记住了吗？





随堂测评

1.下列哪种行为属于健康、合理地利用网络？

A放学后和同学去网吧玩游戏

B上网前做好计划，控制上网时间

C浏览不良信息网站，参与网络赌博

2.有关网络的好处，下列说法正确的是：

A可以无限制地玩游戏，缓解学习压力

B可以不出门就了解天下时事新闻，获取各种知识和信息

C可以无限制地看电影、电视剧

3.如何防止沉迷网络？

A制定上网时间表，限定使用电脑时间，确定每次上网目的

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

参考答案：

1.B 2.B 3.A





随堂测评

4.关于合理合法利用网络，下列说法正确的是：

- A.可以利用网络技术窃取他人的信息
- B.网络是虚拟的，很难被警察抓到，可以随意诈骗他人
- C.网络虽然是虚拟的世界，但是也需要遵守法律法规

5.下列属于个人信息的有：(多选)

- A.自己的姓名、电话
- B.家庭住址
- C.就读学校
- D.个人日常行踪

参考答案：
4C 5.ABCD



谢谢观看

