

绿色上网有益身心



学习目标

- ☑知道网络有利有弊；
- ☑知道长时间上网对身体的危害；
- ☑能够文明上网、安全上网、健康上网。



安全提问

同学们，你们喜欢上网吗？
你们有合理控制上网时间吗？



网络是一把双刃剑，一方面，它可以丰富我们的知识，开阔我们的视野，成为我们学习、生活的好帮手；另一方面我们可能会在网络、游戏的虚拟世界里沉迷，欲罢不能，寻求刺激，不但会严重影响学习，还会对我们的身心健康造成极其不良的影响。





文明上网

安全上网

健康上网



绿色上网要

做到：



一、文明上网



交谈时使用文明语言，不攻击、诽谤他人。不侵犯他人著作权。



不在网络中发布和传播他人的隐私信息。不造谣、不传谣、不信谣



不散布不良信息，不群发垃圾邮件。



二、安全上网



选择在家里、学校、图书馆等地上网，绝不进入营业性网吧，同时，征得父母或老师的同意，在他们的指导下上网。





保护个人电脑不受攻击，安装防护软件，定期给电脑杀毒。



注意保护个人隐私，不在社交软件上随意透漏真实姓名、个人照片、学校或班级名称、家庭电话等信息。





密码关系到我们个人以及朋友的隐私和财产安全。因此，任何密码都不能告诉他人。



网上的朋友可能用假姓名、假年龄、假性别，不要轻信网友，不轻易与网友见面。





不随意点击不明链接，不轻易连接陌生无线网络；不被网上低价商品迷惑，也不轻信免费赠品、中奖等信息，谨防网络诈骗。



三、健康上网



每次上网前，确定目标，有选择地浏览自己所需要的信息，不看不良信息。





不浏览色情、暴力、凶杀页面，
不玩有这方面内容的游戏，不沉迷
于网络游戏；不参与赌博类游戏。



合理安排上网时间，不影响正常的学习、生活和身体健康。不长时间持续上网，每次上网或玩网络游戏1小时，就要休息10分钟左右，并做做眼保健操，或远望，或观看绿色植物。



安全提问

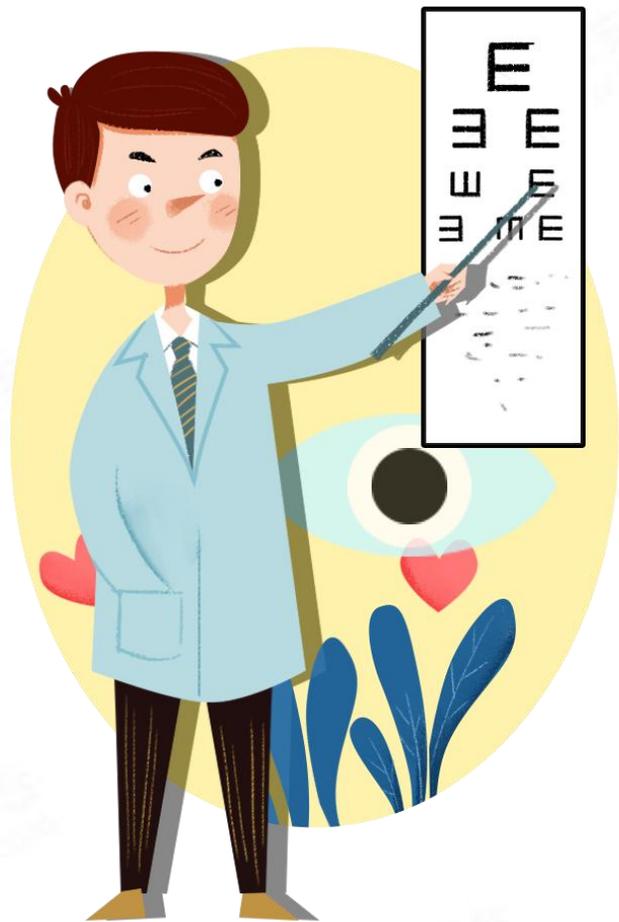
文明、安全、健康上网并不是每个孩子都能做到的，很多孩子长时间沉迷于网络，那你知道长时间上网有什么危害吗？



四、长时间上网对身体的危害



导致眼睛干涩，使视力下降。



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。





思考

想一想如何给自己制定一份
上网计划，能够合理控制上
网时间。



全国青少年网络文明公约

要善于网上学习

要诚实友好交流

要增强自护意识

要维护网络安全

要有益身心健康

不浏览不良信息

不侮辱欺诈他人

不随意约会网友

不破坏网络秩序

不沉溺虚拟时空



同学们，

今天所学的内容都记住了吗？





随堂测评

1. 如果有兴趣相投的网友要求见面，应该：

- A. 立刻答应
- B. 犹豫不决
- C. 告知父母或老师，听听他们的意见

2. 如果有网友要求看你的照片，应该：

- A. 发给对方
- B. 委婉拒绝
- C. 大骂对方有病

3. 关于合理合法利用网络，下列说法正确的是：

- A. 可以利用网络技术随意窃取他人的信息
- B. 网络是虚拟的，很难被警察抓到，可以随意诈骗他人
- C. 通过网络我们可以随时随地学习、查阅资料

参考答案：

1.C 2.B 3.C





随堂测评

4. 为了自己以及家人朋友的隐私和财产安全，设置网上账号密码时：

- A. 不要设置得太复杂，以免忘记
- B. 最好不要用有规律的数字或字母
- C. 为了方便记忆，所有网上账号的密码都设置成一样的

5. 长时间上网，对我们中学生可能导致的危害有：（多选）

- A. 眼睛干涩，视力下降
- B. 占用时间过长，致使学习成绩下降
- C. 睡眠不足，影响记忆力
- D. 产生焦虑、紧张和孤僻等心理问题

参考答案：

4.B 5.ABCD



谢谢观看

