

合理利用网络



学习目标

- ☑了解网络的利与弊；
- ☑能够维护网络信息安全；
- ☑了解沉迷网络的危害，知道合理利用网络。



交流



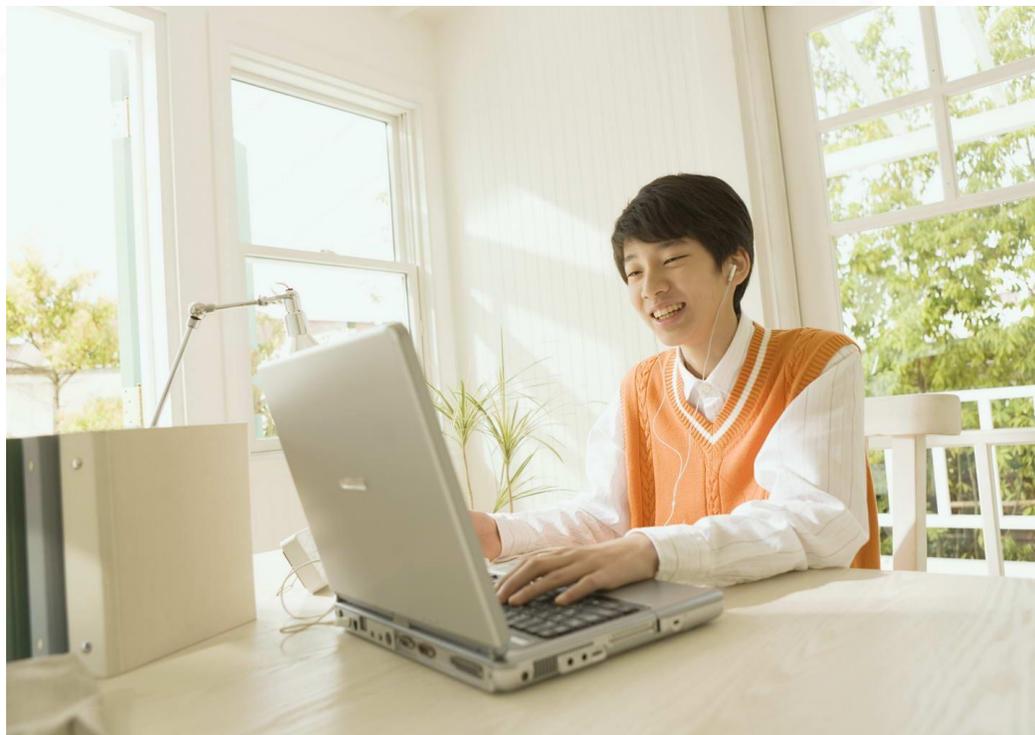
同学们，看到这张图，你脑海里浮现出的是什么呢？



一、正确认识网络



网络是一扇开放的大门。通过网络，我们可以上观天理，下瞰人文，畅游知识的海洋。网络也是一把双刃剑，形形色色的不良网络信息容易把我们引入歧途。



中学生上网的好处

- ✓ 可以开阔视野。上网可以及时了解时事新闻，获取各种最新的知识和信息，可以学到许多学校里学不到的知识，扩大自己的知识面。
- ✓ 可以对外交流。有些人缺乏与他人交流的勇气和信心，在网上则可以克服这个心理障碍。
- ✓ 可以促进个性发展。
- ✓ 可以促进我们的学业。



中学生上网的弊端

- × 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。
- × 网络信息传播的任意性容易弱化中学生的道德意识。
- × 网络的虚拟性造成中学生社会化的“不足”。
- × 网络的诱惑性造成中学生“网络上瘾”“网络孤独”等症状。



二、防止网络成瘾



案例

游戏防沉迷新规公布！中小学生一周只能玩3小时

2021年8月31日，国家新闻出版署发布了《国家新闻出版署关于进一步严格管理切实防止未成年人沉迷网络游戏的通知》。其中要求所有网络游戏企业仅可在周五、周六、周日和法定节假日每日20时至21时向未成年人提供1小时网络游戏服务，并且严格落实网络游戏用户账号实名注册和登录要求。

来源：中国政府网



议一议

同学们，你们知道网络成瘾都有哪些表现
和危害吗？



网络成瘾的主要表现

- ▶ 对网络有心理依赖感，不断增加上网时间；
- ▶ 在网上获得愉快和满足，下线后感觉不快；
- ▶ 在现实生活中疏于参与社会活动和与他人交往；
- ▶ 以上网来逃避现实生活中的烦恼；
- ▶ 否认过度上网给自己的学习和生活造成的损害。



网络成瘾的危害性

- 容易迷失真实的自我，造成角色的混乱；
- 容易在网络游戏、不良网站中放纵自己的欲望；
- 容易对现实生活中的人和事缺少兴趣，情感淡漠；
- 容易因迷恋网络而无心学习，导致学业不佳；
- 导致饮食不正常，睡眠减少，最终身体虚弱，甚至猝死。



帮一帮

假期里，亮亮每天都在上网，开学后，他觉得每天度日如年，脑子里一直闪现着网络游戏的画面，无法专心听课。他这是怎么了，你有什么好办法帮帮他吗？跟小组成员进行讨论，把你们认为可行的方法用演一演的形式来表现一下吧。

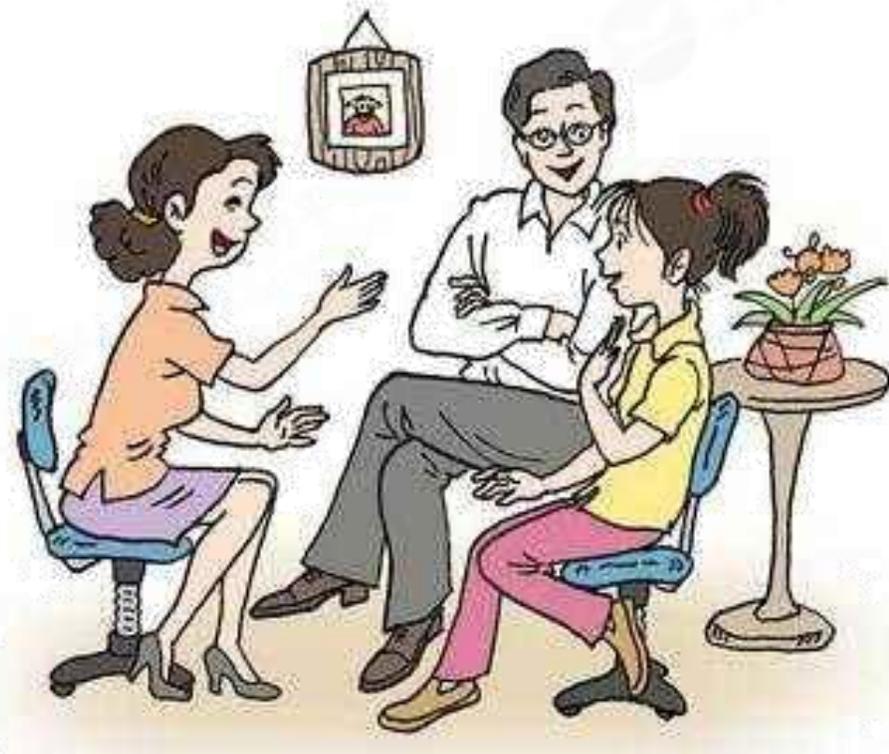


预防网络成瘾，可以这么做

1.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；



2. 抵挡各种诱惑，有困难和挫折，多和父母、老师沟通，不要从网络中寻求慰藉；



3.坚决不去网吧，不玩网络游戏，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.不沉溺于虚拟的网络交友，多和现实生活中的人交流沟通；



5.不浏览不良信息网站，不参与网络赌博、诈骗等活动。



三、维护网络信息安全



议一议

当注册一个网站的会员时，对方要求你提供银行卡号码及密码，你会提供吗？



树立网络安全意识 有效保护自己

- ◆ 选择健康网站。要选择合法和内容健康的网站，它们的信息及时、准确、健康、不会对你造成误导。
- ◆ 上网时，要保护好好自己的网络隐私，不要发布家庭住址、电话号码、网上账号、信用卡号码和密码等。
- ◆ 不轻易在网络上向不熟悉的人发送自己的照片，不轻易约见网友等。
- ◆ 不对父母，老师和好朋友隐瞒自己的网上活动，有些网上活动最好与他们沟通，以便需要时能够得到他们的及时帮助。





每个公民都应约束自己的网上行为，自觉维护网络信息安全。依法上网，文明上网。



违法犯罪的网上行为

- ❖ 侵入国家事务、国防建设、尖端科学技术领域的计算机信息系统；
- ❖ 通过互联网窃取、泄露国家秘密、情报或者军事秘密；
- ❖ 利用互联网侵犯他人知识产权；
- ❖ 在互联网上建立淫秽网站、网页，提供淫秽站点链接服务；
- ❖ 利用互联网侮辱他人或者捏造事实诽谤他人；
- ❖ 非法截获、篡改、删除他人电子邮件或者其他数据资料；
- ❖ 利用互联网进行盗窃、诈骗、敲诈勒索。



全国青少年网络文明公约

要善于网上学习，不浏览不良信息；

要诚实友好交流，不欺辱欺诈他人；

要增强自护意识，不随意约会网友；

要维护网络安全，不破坏网络秩序；

要有益身心健康，不沉溺虚拟时空。



中学生使用网络的利与弊

活动安排：

将全班同学分为两个大组，抽取辩题，各自准备5分钟，推选几位辩手代表，进行一场辩论赛！

最后由老师总结陈词，并选出表现优秀的几位辩手。

时间安排：预计15分钟



**同学们，通过今天的学习，你们
会合理安排时间，健康上网吗？**





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. 上网可以长时间打游戏, 缓解学习压力
- B. 上网可以了解时事新闻, 获取各种最新的知识和信息
- C. 生活中有不开心的事可以去网上骂人

3. 小月聊了很久的网友约她周末出去见面, 此时小月应该怎么做:

- A. 打扮得漂漂亮亮的, 独自约见网友
- B. 瞒着父母去见网友
- C. 拒绝与网友见面

参考答案: 1.B 2.B 3.C





随堂测评

4. 关于网络，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，但也需要遵守法律法规

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. 完全不使用电子产品，不上网

参考答案：4.C 5.ABC



谢谢观看

