

# 不在网络中“迷失”

## 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。



## 案例

# 女儿玩游戏充值数万元 妈妈选择报警



2021年7月，青海省海西蒙古族藏族自治州嵩屿派出所接到了刘女士的报警电话，她希望民警可以帮忙教育女儿小兰（化名）。这是怎么回事呢？

原来，刘女士发现银行卡余额两个月内少了近5万元，都是被小兰通过手机支付花掉的。刘女士希望小兰认错，并保证不再出现同样的错误。民警考虑到这是一起家庭亲子纠纷，便将案件移交至派出所的警民联调室进行调解。

调解员先是安抚刘女士，分析了她在女儿监管过程中可能出现的问题，随后又拿出纸笔，让小兰把这笔钱的去向罗列出来，清单显示，小兰游戏充值花费3万多元，买零食和借给同学用了1万多元。经耐心劝解，小兰主动向调解员介绍了自己玩的游戏，并解释游戏里有很多限定礼包，她想买但没有钱，知道手机支付密码的她便偷偷从母亲的银行卡里转账。

在调解员的疏导与教育下，小兰认识到了自己的错误，并保证今后少玩游戏。

来源：海西晨报

交流



同学们，看了上面这则新闻案例，大家有什么想说的吗？



网络是一把双刃剑，它让我们享用丰富的网络学习资源的同时，也存在着危害。

# 一、沉迷网络危害大

## 案例

# 成绩直线下降！熊孩子沉迷网游， 偷偷充值一万五千元

2020年5月，山东省胶州胶莱镇的张先生给我们打来求助热线，原先名列前茅的孩子，现在迷上了网游，一发不可收拾！张先生和妻子都已经五十多岁，生活来源主要是种地和打零工。手机上没有扣款的提示短信，钱到底去了哪儿？两口子对手机一窍不通，于是找到旁人帮忙查看。钱是被花到了游戏里，闯祸的正是家里的壮壮，今年11岁。从三月份开始，王者荣耀，和平精英，抖音，壮壮总共从爸爸手机里，刷走了一万五千多。

来源：青岛精选



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，不但耽误学习，还可能导致考试失败、留级甚至退学，荒废了学业；



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；



# 你还知道沉迷网络的哪些危害？



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



## 教育部紧急通知排查中小學生沉迷网络

2018年4月24日，教育部下发《关于做好预防中小學生沉迷网络教育引导工作的紧急通知》，要求各地教育行政部门要组织中小學校迅速开展一次全面排查，了解掌握中小學生使用网络基本情况，重点排查學生沉迷游戏等问题；加强午间、课后等时段管理，规范學生使用手机。

为何要印发这个紧急通知？教育部基础教育司负责人用了“极端重要性”和“现实紧迫性”这两个词回答。随着互联网和手机终端发展，成瘾性网络游戏、邪恶动漫、不良小说、互联网赌博等不断出现，造成一些中小學生沉迷游戏、行为失范、价值观混乱等问题。甚至出现人身伤亡、违法犯罪等恶性事件。

来源：新京报



## 讨论



同学们，网络是利大于弊，  
还是弊大于利？你们怎么看？



其实，网络的利弊在于自己正确的取舍，  
关键要看我们怎样利用它。**那么我们该怎  
样健康、合理地利用网络呢？**

## 二、远离网瘾，绿色上网

如何保护青少年正确、健康地使用网络，涉及社会、学校、家庭以及青少年个体等多个层面。



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，要和父母、老师多多沟通，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。





## 讨论



# 制定上网时间规划表

### 活动过程：

- 1.学生前后桌四人为一组，制作一份上网时间表；
- 2.每组选1名代表上台分享小组意见，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。



**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.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.网络游戏可以让我们缓解学习压力，所以要经常玩网络游戏

**2.沉迷网络会对青少年造成什么影响：**

- A.注意力不能集中，记忆力减退
- B.结交更多生活中的朋友
- C.没有任何影响

**3.青少年要保护自己的身体健康，每天上网时间最好不要超过：**

- A.10个小时
- B.5个小时
- C.1个小时

参考答案：  
1.A 2.A 3.C





## 随堂测评



### 4.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.多和现实生活中的人交流沟通，不沉溺于网络世界
- C.浏览不良信息网站，参与网络赌博

### 5.如何预防沉迷网络:

- A.制定一张上网时间表，限定使用电脑的时间、地点，确定每次上网的目的
- B.写完作业就可以尽情地玩网络游戏
- C.只要不玩网络游戏就行

参考答案：4.B 5.A

谢谢观看

