

## 合理利用网络



### 运用你的经验



奶奶

孩子们回家后不是玩手机就是看电脑，网络彻底把孩子们从大人身边夺走了。

有了网络，在公交车上也可以看新闻，发邮件，在线学习，可以充分利用时间。



爸爸

- ▶ 你如何看待奶奶和爸爸的观点？
- ▶ 我们应该如何利用网络？

## 理性参与网络生活

今天，互联网已经成为我们重要的学习工具和交往平台。我们要提高媒介素养，积极利用互联网获取新知、促进沟通、完善自我。



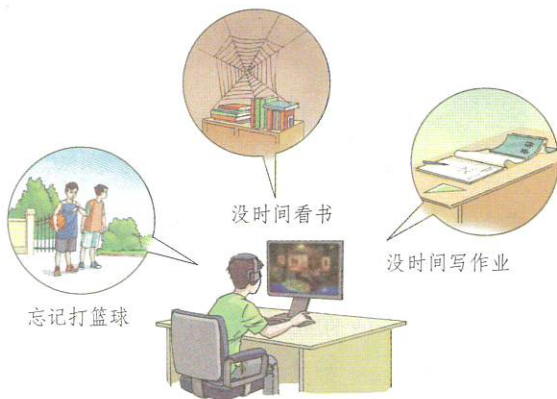
### 相关链接

媒介素养一般是指人们正确地、建设性地使用媒介资源的能力。它包括人们面对各种信息时的选择、理解、质疑、评估等能力。



### 探究与分享

▶ 你有没有遇到过右图中的问题？网络还给你带来哪些困扰？



互联网上有无限的信息，而我们的时间和精力是有限的。我们要注意浏览、寻找与学习和工作有关的信息，不应在无关信息面前停留，不应在无聊信息上浪费精力，更不可沉溺于网络，要学会“信息节食”。



### 相关链接

网瘾又称为网络过度使用症，主要是指长时间沉迷于网络，对网络之外的事情没有多少兴趣，影响身心健康的一种病症。网瘾患者无法控制上网时间，花费在网上的时间比原定时间要长，想减少或控制上网时间却做不到。关注网上的情况超过自己的现实生活，例如，头脑中一直浮现与网络有关的事，在生活中心不在焉，只有上网时才充满兴趣。一旦减少或停止上网，就表现出消极的情绪体验和不良的生理反应，如沮丧、空虚、易发脾气、坐立不安、心慌、燥热出汗、失眠等。

我们要学会辨析网络信息，让谣言止于智者，自觉抵制暴力、色情、恐怖等不良信息。



### 方法与技能

#### 如何辨别网络谣言

- 1 ..... 注意信息出处。看到“骇人听闻”的信息后，先上网了解信息出处，看信息出处是否权威。
- 2 ..... 关注官方信息。及时关注行业或部门发布的信息，行业或部门发现有谣言，会及时澄清。
- 3 ..... 对信息进行多方验证。上网搜索信息中的关键词，从不同的信息源对信息进行多方验证。
- 4 ..... 辨识信息内容。疯狂煽情、耸人听闻的消息往往不可靠。
- 5 ..... 向他人求助。对于无法辨别真假的信  
息，可以向家长、老师和专家求教。



## 探究与分享

某中学的贴吧内，一个网名叫“天龙”的学生，发布了大量小林同学的照片，其中有的照片明显丑化小林。照片发布后，引发了一些嘲讽小林的跟帖。

- ▶ 你怎么看待贴吧里的这种现象？
- ▶ 如果你是小林，你会以其人之道还治其人之身吗？为什么？

网络无限，自由有界。恪守道德、遵守法律是网络生活的基本准则。每个人都应该对自己的网络言论负责，不制造和传播谣言，不泄露他人隐私，不恶意攻击他人，不宣泄负面情绪……只有自觉遵守道德和法律，才能做一名负责的网络参与者。



## 相关链接

### 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。

要诚信友好交流，不侮辱欺诈他人。

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。

## 传播网络正能量

我们要充分利用网络平台为社会发展建言献策。我们可以通过网络平台就身边的一些公共事务向有关部门积极提出意见和建议，表达我们的诉求，为决策科学化、民主化贡献自己的力量，让网络成为汇聚民智、促进社会和谐与发展的重要渠道。





## 探究与分享

某单位职工因患病走失，该单位在网上发布寻找该职工的信息，协助家人寻找。信息发布后很快在各网络平台上被大量转发，一场寻找该职工的爱心接力活动在线上线下同时展开。两万多份寻人启事、千余人次搜寻，无数充满爱心的网友参与寻人活动。在社会各界热心人士的共同努力下，走失的职工终于被找到。



► 你还知道哪些类似的网络公益行动？谈谈你的感受。

我们要在网上传播正能量。我们要践行社会主义核心价值观，不断提高网络媒介素养，共同培育积极健康、向上向善的网络文化，让网络公共空间充满正能量，弘扬主旋律。



## 拓展空间

第51次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至2022年12月，中国网民规模达10.67亿，互联网普及率达75.6%。青少年学生是我国网民的重要组成部分，也往往是不合理使用网络的主要群体。

► 就网龄、使用网络的目的和内容、每周使用网络时长等方面，设计一份调查问卷，开展调查，了解班级同学使用网络的情况，并就存在的问题提出改进建议。