

〈培養良好的上網習慣〉 6N 吳晨曦

我們可以透過互聯網學習新的知識，接收新的資訊，但過份沉迷上網，瀏覽帶有不良意識的網頁卻會影響身心發展。因此，我們要養成好的上網習慣。接下來，我會從內容選擇和時間分配兩方面來說明。

首先，我們可以通過內容選擇方面來培養好的上網習慣，對於每篇文章或視頻，我們也應該查看作者的背景。例如：學習時，我們可選擇知名的教育網站，如「我愛學語文」、「教育城」，這樣就可以確保學習到有用的資訊。因此，我們瀏覽網上資訊的時候，只要選擇適當的內容，就可以學習到不少新的知識。

然後，我們可以從時間分配方面來培養良好的上網習慣。在利用電腦學習時，記得定期休息。每工作四十分鐘就可以休息十分鐘，這不僅有助保持專注，還能減少眼睛疲勞。只要我們按時休息一下，就可以減少疲倦並提高學習效率。

總括而言，我們可以通過內容選擇、時間分配兩個方法更好利用互聯網，提升生活和學習的質素。