

我們可以通過互聯網學習新知識，接收新的資訊，但過分沉迷上網會有不良的資訊，會影響身心發展。為了減低沉迷上網的影響，便必須養成健康的上網習慣，應如何培養良好的上網習慣呢？以下是其中一些方法。

首先，我們從內容選擇方面來培養良好的上網習慣。互聯網的資訊良莠不齊，所以我們必須選擇合適的內容和有教育意義的網站，例如：學習時，我們可以選擇瀏覽學校建議的益智網頁。只要我們謹慎上網，便可以學習到不少新知識以及避免瀏覽不良網頁，例如：色情、暴力、賭博等。

其次，我們可從時間分配方面來制定自己的上網限制和時間。在日常生活中，我們可以自製一個時間表，來約束自己上網的時間。相反，如果我們過度上網，可能就會影響自己的身心健康，例如：有損視力、體力變差、失去與人溝通的能力……只要我們自製時間表便可以更加有效地使用時間，從而更好地實現學習目標。

最後，我們應要保護個人資料。在不同的社交平台，我們會認識到好與壞的網友，有被騙或造成身心傷害的可能，所以我們要做一些保護私隱的方法，例如：定期更換密碼，密碼組合亦不宜太簡單；不應隨便透露個人資料或私隱；當與家人討論網上關係……只要我們好好保護個人私隱，便可以阻止駭客的攻擊，以及可以防止對方盜用我們的資料去進行一些犯法的行為。

總而言之，只要我們做到以上三項要注意的地方，便能培養出良好的上網習慣。