

《培養良好的上網習慣》

我可以通過互聯網學習新的知識，接收新的資訊，但過分沉迷上網或瀏覽帶有不良意識的網頁卻會影響身心發展。我們應該要培養良好的上網習慣。我會從內容選擇、時間分配和保護私隱這三方面法說明如何培養良好的上網習慣。

首先，我可以從內容選擇方面去培養良好的上網習慣。互聯網的資訊良莠不齊，所以我們要小心選擇，有不少網頁以學習知識，使我們可增進知識。相反，我們應該避免以瀏覽不良的資訊，瀏覽網上資訊的時候，只要選擇學習網頁，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去培養良好的上網習慣。我們應該適當分配時間。有研究指出，每天上網最多上一小時。如果我們每天上網超過一小時，就有可能會沉迷上網。上網的時候，只要適當地分配，就可以避免過份沉迷上網。

其次，我們可以從保護私隱方面去培養良好的上網習慣。我們應該保護好自己的私隱。我們應該不將個人的資料隨意公開。上網的時候，只要不將個人的資料隨意公開，就可以保障自己的安全。

總括而言，在日常生活中我們應該要留心地上網，因為現在資訊發達，能夠培養良好的上網習慣，對我們的學習和生活會有更多幫助。