

姓名：蕭仕田 班級：5A (23)

《玩電子遊戲對青少年造成的不良影響》

電子遊戲是大多數青少年的娛樂，可是，經常玩電子遊戲會造成很多影響，你知道玩電子遊戲會有甚麼壞處？以下是其中三項。

第一，影響健康。有些人太沉迷電子遊戲，就像吸了毒一樣，玩上癮。他們會不眠不休地玩電子遊戲，造成睡眠不足甚至不吃不喝。此外，長時間玩電子遊戲，看着電子屏幕，容易影響視力。玩電子遊戲時，很多人都會低下頭或彎着腰。可是，長時間維持這些姿勢會造成肩頸或脊椎受損。其實我們可以給自己定下一個玩遊戲的時間，到了那個時間就要停止。此外，玩的時候，坐姿一定要端正，不然就會有「駝背」的情形出現。

第二，影響學業。沉迷於電子遊戲，自然不想上學，而是希望天天留在家裏玩電子遊戲，容易造成缺課。即使上課，心裏仍會想着電子遊戲的內容，對老師的說話充耳不聞，成績也會因而下降，不但上課時會想着玩電子遊戲，連睡覺、吃飯、逛街.....總之會無時無刻都想着玩電子遊戲。

第三，浪費金錢。大部份遊戲都需要用錢去買，由於你很想玩，於是抵擋不住誘惑便花錢去買了。也有些遊戲中，需要用錢去買一些武器、角色、寶珠.....這些東西需要幾元，幾百元，甚至幾千元不等，令人浪費金錢。

總括而言，若沉迷玩電子遊戲，會影響健康、學業和浪費金錢，

因此我們要適可而止。我們可以訂立一個時間表，該學習或溫習時要努力。當我們努力溫習後，也可以玩一會兒，輕鬆一下，但是要儘量玩一些益智遊戲。現在，你知道該如何做了嗎？