

媒介素养教育丛书

媒介安全教育 读本

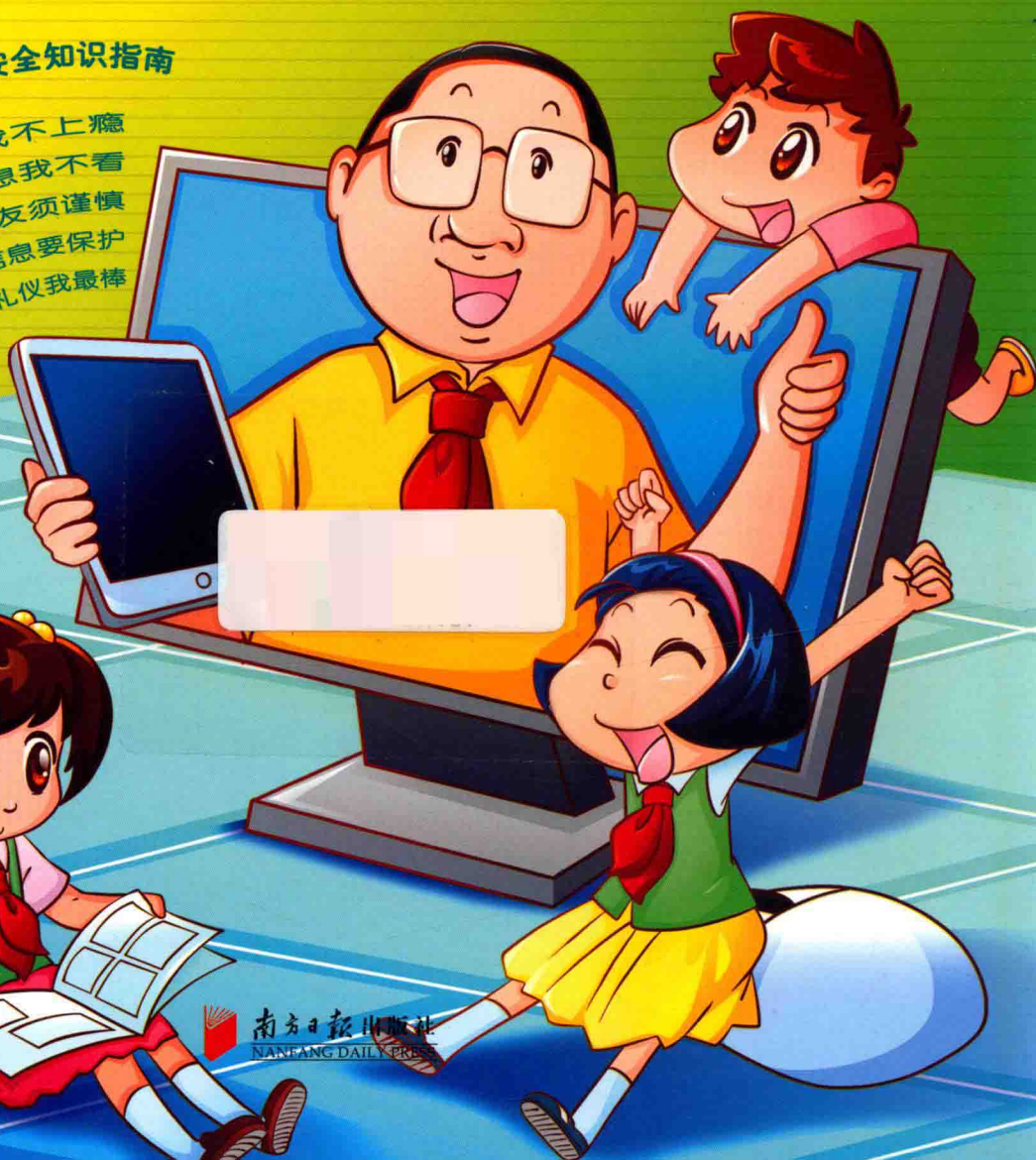
MEIJIE ANQUAN JIAOYU DUBEN

(彩色漫画版)

张海波 主编

中小学生新媒介安全知识指南

玩游戏我不上瘾
不良信息我不看
网络交友须谨慎
个人信息要保护
网络礼仪我最棒



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS

媒介素养教育丛书

媒介安全教育 读本

MEIJIE ANQUAN JIAOYU DUBEN

(彩色漫画版)

张海波 主编



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS
中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

媒介安全教育读本：彩色漫画版 / 张海波主编. —广州：
南方日报出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5491-1082-7

I. ①媒… II. ①张… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 128575 号

媒介安全教育读本 (彩色漫画版)

出 版 人：周洪威
主 编：张海波
责任编辑：方 明 阮清钰
编 辑：杨晓红 郑旖旎 敖爱珠 邱丽华 陈丽銮
书籍设计：古雯瑶 麦洁君
责任技编：王 兰
责任校对：阮昌汉
出版发行：南方日报出版社
地 址：广州市广州大道中 289 号 邮编：510601
电 话：(020) 87373998-8502
经 销：全国新华书店
印 刷：广州市汉鼎印务有限公司
开 本：787 mm×1092 mm 1/16
印 张：3.75
字 数：40 千字
版 次：2014 年 8 月第 1 版
印 次：2014 年 8 月第 1 次印刷
定 价：15.00 元

投稿热线：(020) 87373998-8503 读者热线：(020) 87373998-8502

网址：<http://www.nfdailypress.com/index.html>

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

目

录



用电脑时要注意 1

玩游戏我不上瘾 4

暴力游戏要远离 10

不良信息我不看 12

我和爸妈约定好 13

电脑病毒有防备 14

手机病毒早预防 18

扫二维码要当心 20

免费Wi-Fi问清楚 22

请给密码加把锁 24

网络交友须谨慎 27

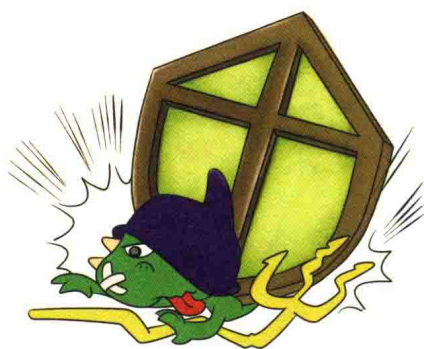
网上交易我精明 31

中奖信息要当心 34

微信好友别轻信 35

个人信息要保护 36

网吧上网不安全 39



使用资料要合法 40

保护隐私我能行 43

网络礼仪我最棒 46

媒介安全小测评 50

用电脑时要注意

同学们不管是学习还是休闲，都会使用电脑，要提醒大家注意的是用电脑的姿势、时间等都有讲究，不然很容易变成近视眼、鼠标手。这方面，小介他们很有心得，我们来看看他们有些什么妙招。

常见的错误姿势：



你用电脑的姿势太糟糕了，这样容易腰酸背痛，颈椎变形！

显示屏位于视线下方。

头颈挺直微仰，防止颈椎损伤。

脚没着地！

手臂自然下垂，减轻肌肉疲劳。

腰板挺直，防止腰肌劳损。

小介的姿势最规范了，我们一起来看看。

膝盖稍微高过椅子，便于血液运行。

脚板着地，不要跷腿或把脚吊起来。

哦，我马上改正。



预防鼠标手 学做手指操

除了坐姿之外，
预防鼠标手也是一个要注意的问题。

操作电脑时，手指反复在键盘上打字和移动鼠标，手腕关节因频繁活动，腕管处受到压迫，容易导致腕部肌肉或关节麻痹、肿胀、疼痛、痉挛。

我刚学了一套手指操，可以预防鼠标手，你们也赶快来学学吧！



来练“眼睛保护大法”



阿婆老师告诉你

用电脑时，灯光不要直接照到显示屏上。用电脑一个小时后，应该离开电脑休息5—10分钟。多看些色彩鲜艳的物品，如绿色植物、鲜花、水果等，有助于视网膜上视色素的更新。要参考的文件放在与显示屏同等高度和距离的地方，避免视线频繁地在两个物体之间移动。

玩游戏我不上瘾



你想知道为什么玩游戏会这么容易上瘾啊？因为游戏设计中都有“成瘾设置”，它们都有大致如下的“套路”。

你说来听听。

勇者踏上了旅途。

勇者，拯救世界吧！

在游戏中，你扮演不同的角色，这让你感到很新奇。

遇上难关，你不服输，于是一次又一次地玩，直到赢了才肯罢手。

胜利

游戏中，要不断过关斩将，你感到很刺激。

再来一次！

通关后获得的奖励，更让你有成功感。

对呀，每次赢了我都觉得自己很棒。

完成任务：

征服恶龙

宠物鸟



同学们，请你们留意淘淘接下来是怎样戒掉游戏瘾的，这些方法同样适用于防止游戏上瘾哦！

考虑到晚上玩游戏会影响睡眠，又不能玩太久，下午3点到5点就允许你玩一下吧。



淘淘快要忍不住了。



你们要干什么？



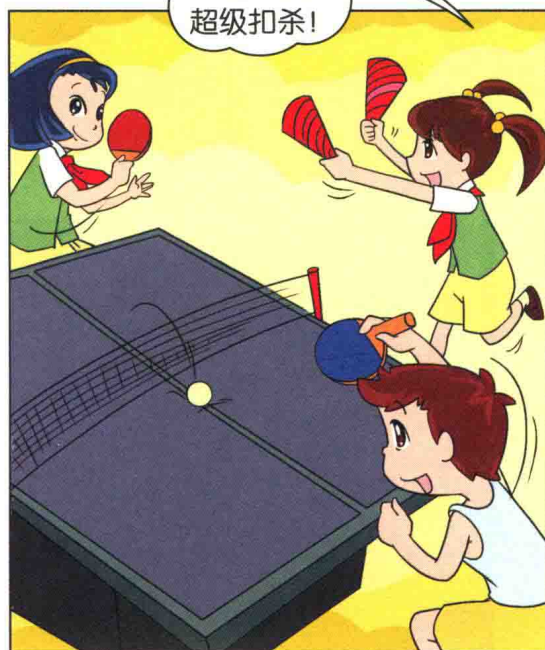
把电脑搬到客厅，电脑不在你面前，你就不会老想着它了。

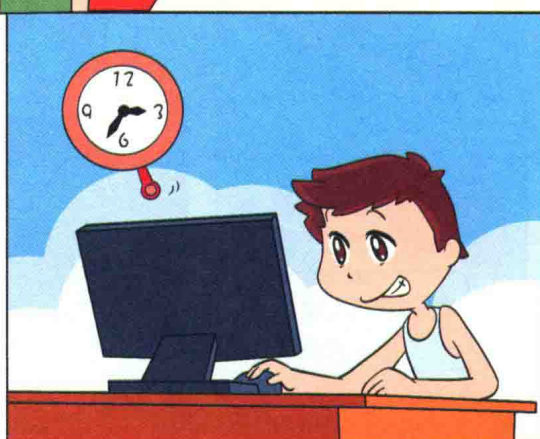
看你猴急的样子，不如我们去打打球吧。

到3点了吗？



小梅，来个超级扣杀！







网络老师告诉你



同学们，淘淘的故事告诉我们，网络游戏并不是十恶不赦的恶魔，关键是我们自己千万不能沉迷。我们像戒掉游戏瘾的淘淘那样，合理安排好学习、娱乐、休息时间，跟爸妈约定好玩游戏的时间，那么，也能让网络游戏成为我们生活中的好伙伴。

暴力游戏要远离





阿波老师告诉你



暴力游戏之所以吸引人，是因为玩起来很刺激，让你得到发泄，舒缓压力。但是，经常玩暴力游戏，会使人在现实生活中也变得暴力、冷酷。所以，大家要远离暴力游戏。

不良信息我不看



阿东老师告诉你

我们上网时, 有时会自动弹出一些窗口, 不要轻易去点击, 因为这些网站会含有一些暴力、色情、伪科学、虚假等不良信息。在安装软件时也要看清楚, 不要勾选不良的插件。另外, 有些软件在安装时会自动帮你勾一些附带的插件, 在按“下一步”前, 一定要看清楚, 将不需要或不清楚用途的选项取消。如果看到你认为不良的或不舒服的信息, 要马上关掉, 并请家长和老师处理。