

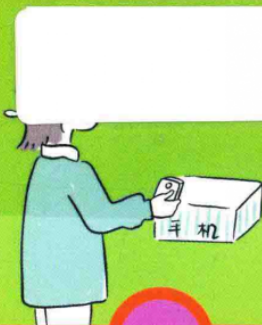


给孩子的安全生存课

如何安全使用 网络和电子产品



万安伦 编著



有安全才有成长

12岁前一定要知道的安全知识

守护自己，不伤害他人

- ★ 教会孩子防网络诈骗、网购陷阱，不参与直播打赏，不沉迷电子产品，保护个人隐私
- ★ 不参与网络暴力、不随意结交网友等



中国妇女出版社

版权所有·侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

给孩子的安全生存课. 如何安全使用网络和电子产品/
万安伦编著. -- 北京: 中国妇女出版社, 2022.7
ISBN 978-7-5127-2129-6

I. ①给… II. ①万… III. ①安全教育—儿童读物
IV. ①X956-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2022)第082106号

责任编辑: 赵曼

封面设计: 静颐

插图绘制: 叶汁

责任印制: 李志国

出版发行: 中国妇女出版社

地址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

邮箱: zgfnbs@womenbooks.cn

法律顾问: 北京市道可特律师事务所

经销: 各地新华书店

印刷: 北京通州皇家印刷厂

开本: 170mm×230mm 1/16

印张: 7.5

字数: 100千字

版次: 2022年7月第1版 2022年7月第1次印刷

定价: 29.80元

如有印装错误, 请与发行部联系

人物介绍



丁丁：爱玩游戏，爱冒险



彰彰：热心肠，爱帮助人



乐乐：乐观，开朗，爱笑



小强：有主意，个性较强

目录 CONTENTS



第 1 章

我玩电子设备有节制

- 安全知识点：要正确使用电脑等学习工具 / 003
电脑不是游戏机
- 安全知识点：不要沉迷于网络游戏 / 008
网络游戏不能天天玩
- 安全知识点：玩手机要有节制 / 013
不做“低头族”
- 安全知识点：走路的时候不要玩手机 / 019
走路时玩手机导致虚惊一场 / 019
- 安全知识点：正确使用网络
上网要自律

我会独立思考：怎样合理控制上网时间 / 028

第 2 章

我能正确使用网络

- 安全知识点：要注重保护个人隐私信息 / 032

网络注册有陷阱

- 安全知识点：不观看、不传播不文明的网络信息 / 036

这个网页不能看

- 安全知识点：不要在网上伤害别人 / 042

这不是开玩笑

- 安全知识点：在网络上购物要小心被骗 / 048

购买游戏装备要当心

- 安全知识点：谨防网络诈骗，不做网络诈骗的帮凶 / 052

我不想骗人

- 安全知识点：不能参与网络赌博 / 056

我们一定能赢

我会独立思考：上网时的安全必备知识 / 060

第 1 章





安全知识点：
· 要正确使用电脑等学习工具 ·

电脑不是游戏机

这学期一开始，由于学习的需要，丁丁接触了电脑。在爸爸的悉心指导下，丁丁很快就熟练掌握了电脑操作方法。



每天放学回家后，丁丁都兴致勃勃地打开电脑，认真学习。爸爸妈妈发现，电脑不仅提高了丁丁的学习兴趣，还能开发智力，所以很高兴，也很支持丁丁利用电脑来学习。

一天晚上，丁丁无意间点开了一款儿童游戏，游戏人物是他最喜欢的动画形象。丁丁想：“我就玩一会儿，看看好不好玩。”丁丁越玩越觉得有趣，不知不觉就玩了一整晚。

从那天开始，每天放学后，丁丁做完作业就一动不动地坐在电脑前玩游戏。在家除了吃饭、睡觉，就是坐在电脑前玩游戏，也不怎么跟爸爸妈妈聊天。爸爸妈妈一直以为丁丁坐在电脑前是在学习，也就没管他。



一天，妈妈下班回到家，发现丁丁盯着电脑屏幕，连妈妈回来了都不知道。妈妈想知道丁丁全神贯注地在学什么，就悄悄地走了过去，却发现丁丁在玩游戏。

妈妈生气地对丁丁说：“丁丁，电脑不是游戏机，是让你用来学习的。从今天开始，每天用电脑不能超过半小时，只能学习，不能玩游戏。”

丁丁不高兴地说道：“知道了。”

但是，只要爸爸妈妈不注意或者不在家，丁丁就会坐在电脑前偷偷地玩游戏。

学期末，妈妈带丁丁去医院检查视力。医生对丁丁说：“小朋友，你的眼睛近视得比较严重。你要少用眼睛多休息，特别是不能长时间使用电子设备。”



妈妈无奈地说道：“哎，怎么会这样呢？我们已经限制丁丁的上网时间了，每天只能用半小时。”

第二天，丁丁的班主任老师告诉妈妈，丁丁的学习成绩一路下滑，数学考试不及格，明天请她去一趟学校。

沉迷电子设备会带来意想不到的危害

1. 长时间使用电子设备会导致眼睛近视等问题，也会影响身体和大脑的发育。



2. 把过多的时间和精力放在玩游戏上，打乱了健康、规律的生活和学习。

3. 对电子设备形成了依赖，有了撒谎、逃学等不良行为习惯，与父母的关系变差。

应该怎么使用电子设备

不能这么做 ❌

1. 认为长时间使用电子设备没有危害。

你可能会想：“很多大人整天对着电脑工作，他们没事儿，

那我用电脑也没事儿。”儿童处于生长发育期，每天长时间盯着电子屏幕会影响身心发展。

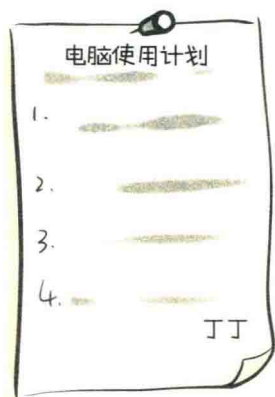
2. 瞒着父母玩游戏。

认为玩游戏是自己的事情，不用大人管，偷偷地玩游戏，跟父母撒谎，与父母的关系变得很差。一般来说，儿童的自控力和意志力还不足以管理好自己的时间，需要父母的引导。

应该这么做 ✓

1. 将电子设备当成学习工具。

与爸爸妈妈沟通商量，制定适当的使用电子设备时间表，将主要时间和精力放在学习上，而不是放在使用电子设备上。



2. 发展兴趣爱好。

当你的兴趣爱好多了，学习之余可做的事情就多了，就不会把大量时间花在电子设备上，也不会沉迷电子设备。



安全知识点：
· 不要沉迷于网络游戏 ·

网络游戏不能天天玩

从四年级开始，睿睿喜欢上了玩网络游戏。

妈妈总是跟睿睿说：“少玩一点儿游戏，会上瘾的。”睿睿笑嘻嘻地说：“妈妈，您放心吧，现在我每天只玩半小时。”



睿睿每天放学回到家就打开电脑，和小伙伴们一起沉浸在网络游戏里。妈妈见睿睿每次都会定好闹钟，玩半小时就不玩了。慢慢地，妈妈就放松了警惕。

睿睿越来越觉得网络游戏好玩，而且小伙伴们都在玩，结果，睿睿每天玩网络游戏的时间越来越长。

很快，睿睿玩网络游戏成瘾，每天不玩一两个小时，心里就觉得空落落的。睿睿经常骗爸爸妈妈说他是在电脑上学习，不是玩游戏。

睿睿的爸爸妈妈工作很忙，陪睿睿的时间很少，又疏于对他的管教，无法及时了解他的学习和生活状况。当老师说睿睿的成绩一落千丈的时候，睿睿的父母才后悔莫及，开始帮睿睿戒网络游戏瘾……





沉迷网络游戏可能会带来的危害

1. 沉迷网络游戏，会影响正常的学习和生活，导致学业荒废、情绪低落、视力下降等一系列问题；还可能因此经常和爸爸妈妈发生冲突，让亲子关系变成“敌对关系”。

2. 有些小伙伴不善交际，沉迷游戏后性格更内向、自闭，觉得只有在游戏里才能满足交往的需求。

3. 网络游戏世界里充斥着隐性色情、暴力、赌博和迷信等不健康的东西，这些都很容易刺激人的感官，让人沉迷其中无法自拔。因沉迷网络游戏而引发道德缺失、行为失常，甚至走上犯罪道路的案例越来越多。

应该怎么看待玩网络游戏这件事

不能这么做 ❌

1. 把游戏放在第一位。

没有别的兴趣爱好，只想着玩游戏，把其他事情放在一旁，

一旦玩游戏上瘾，会影响身体和大脑的发育。

2. 把爸爸妈妈当成敌人，偷偷地玩游戏。

像防敌人一样防着爸爸妈妈，偷偷地玩游戏。

应该这么做 ✓

1. 把玩游戏当作放松、调节的一种方式。

正确看待玩游戏这件事，把游戏看作学习生活的调剂，以不影响正常作息、不影响学习为第一条件，偶尔玩一玩，不让游戏占据自己太多的时间。玩游戏的时间要有度，比如每天只玩半小时。学习和生活才是第一要事，要合理安排学习、阅读和运动的时间。



2. 制定玩游戏的规则，控制上网时间。

可以和爸爸妈妈一起制定一个玩游戏的规则，比如每天玩多久、玩游戏超时的惩罚措施。一旦违反规则，就要接受约定的惩罚。比如，违反了玩游戏的约定，一个星期不能玩游戏等。

