

上网安全活动练习册

# 和桑哥一起做练习



# 内容



练习 1: 权利与愿望

3



练习 2: 最重要的  
三项权利



8

练习 3: 分享

9



练习 4: 建议



10

练习 5: 信任



12

练习 6: 消息

15



练习 7: 屏蔽

16



练习 8: 应对



18

练习 9: 支持



19

练习 10: 警告

20



练习 11: 保护

22



练习 12: 盾牌



26

你的名字

## 练习 1

# 权利 与愿望

权利与愿望有什么区别？在下面写出它们属于“权利”还是“愿望”。



01

拥有自己的卧室

R | | W

02

吃快餐

R | | W

03

免受歧视

R | | W

04

随意花钱

R | | W

05

受教育

R | | W

06

假期旅行

R | | W

07

玩耍

R | | W

08

在手机上发送信息

R | | W

09

践行自己的文化、语言  
和信仰的自由

R | | W

10

有体面的住所

R | | W

你的名字

## 练习 1

# 权利 与愿望

权利与愿望有什么区别？在下面写出它们属于“权利”还是“愿望”。



11

追求最新时尚

R | | W

13

洁净的空气

R | | W

15

保护免受虐待和忽视

R | | W

17

在你需要的时候  
提供医疗服务

R | | W

12

使用笔记本电脑

R | | W

14

营养丰富的食物

R | | W

16

看电视

R | | W

18

表达自己的观点并得到倾听的机会

R | | W

● 你的名字 ●

# 《儿童权利公约》



1 儿童的定义 -18	2 无歧视	3 儿童的最大利益	4 落实儿童权利	5 儿童成长过程中的家庭指导	6 生命、生存和发展	7 姓名和国籍
8 身份	9 不与家人分开	10 与父母跨国联系	11 不受诱拐	12 尊重儿童的意见	13 自由表达想法	14 思想和宗教自由
15 建立或加入团体	16 保护隐私	17 获取信息	18 父母的责任	19 不受暴力侵害	20 和家人不在一起的儿童	21 被收养的儿童
22 难民儿童	23 残障儿童	24 卫生、水、食物和环境	25 检查儿童的安置情况	26 社会和经济援助	27 食品、衣物和安全住所	28 接受教育
29 教育的目的	30 少数民族儿童的文化、语言和宗教	31 休息、玩耍、文化和艺术活动	32 不做有害工作	33 不受毒品侵害	34 不受性侵害	35 预防拐卖
36 不受剥削	37 被拘留的儿童	38 战争中受到保护	39 康复和重返社会	40 违法的儿童	41 为儿童适用最好的法律	42 所有人都必须了解儿童权利
43-54 《公约》如何发挥作用						

# 儿童权利公约

你的名字

# 《儿童权利公约》



儿童的定义

儿童是指18岁以下的未成年人。



家庭

些权利。不可以因为任何原因不公平地对待任何一位未成年人。

不论未成年人是谁，家住在哪，说的是哪国语言，信仰什么宗教，有什么自己的看法，长什么样，是男孩还是女孩，是否有残障，家里有钱还是没钱；也不论父母或家人或者监护人是谁，他们的工作是好是坏，有什么看法，所有未成年人都拥有这些权利。



儿童的最大利益

照顾者或者单位很好地履行了职责。

在大人决定和未成年人有关事情的时候，他们应该思考自己的决定会对未成年人产生什么影响再做决定。所有大人都应当对未成年人有利的事。各国政府应当确保未成年人都得到父母或者（必要时）其他亲人的保护和照顾。各国政府还应当确保未成年人的照顾者或者单位很好地履行了职责。



国家的权利

各国政府应保证每位儿童都享有《公约》中所规定的每一项权利。



儿童在成长过程中

在未成年人成长的过程中，各国政府应当让其家人、社区来指导他们了解怎样以最好的方式来行使自己的权利。随着未成年人的不断成长，他们所需要的指导也将越来越少。



生命、生存和发展

每位儿童都拥有生命权。各国政府应尽最大努力确保儿童的生存与发展。



姓名和国籍

儿童出生后必须登记，并获得姓名和国籍。儿童还拥有知道自己是哪国人的权利。只要条件允许，儿童都有权知道父母是谁，并得到他们的照顾和保护。



姓名

儿童有获得身份的权利，包括他们的姓名、家庭关系和国籍。没有人可以夺走儿童的这个权利。如果有人夺走了儿童的身份，政府必须帮助他们尽快地恢复身份。



不与家人分开

儿童有不与父母分开的权利，除非他们没有照顾好自己的孩子。例如，他们伤害或者不照顾孩子，与父母分开的儿童有权和他们保持联系，除非这样做会伤害到孩子。



与父母团聚

儿童不与父母住在同一个国家时，各国政府应该保障他们的出行顺利，以便让双方正常联系和团聚。



不与家人分开

各国政府必须阻止非法将儿童带出本国的行为，例如用诱骗的方法将儿童带走，或是父母其中一人在另一人不同意的情况下将孩子留在国外。



表达儿童的意见

儿童有权影响到自己的事情自由发表意见。大人应当认真听取、重视并思考儿童的意见。



被听取意见

儿童有权通过讲话、画画、写作或者其他方式自由地与他人分享自己获取的信息、自己的想法和感受，除非这样会伤害到他人。



思想和宗教信仰自由

儿童有权对拥有什么思想观念和宗教信仰做出选择的权利，但这样做不应该妨碍其他人享有这项权利。父母应该为孩子提供指导，这样他们才能知道，在自己成长的过程中，怎样才能更好地使用这些权利。



建立隐私权

只要不会伤害到别人，儿童有加入或者成立有益团体或组织的权利，以及交友的权利。



保护隐私

儿童有保护自己隐私的权利。法律必须保护儿童的隐私、家人、住宅、通信和名誉不受任何破坏。



获取信息

儿童有权通过网络、收音机、电视、报纸、书籍和其他方法获得信息。大人应当确保儿童不会接触到有害信息，给予适当的指导和帮助。各国政府应当鼓励媒体以儿童能够理解的语言传播来自多种渠道的信息。



父母的责任

父母是养育孩子的主要责任人。如果孩子没有爸爸和妈妈，另一位大人就要担负起这个责任，这时这位大人就是儿童的“监护人”。父母和监护人应该始终考虑到什么是对儿童发展最有好处的，各国政府要帮助父母和监护人学会这样做。父母双方都有责任养育孩子。



不受歧视

各国政府必须保护儿童不遭受任何养育人或监护人任何形式的暴力、虐待和忽视。



尊重孩子独特的儿童

如果孩子不在父母身边，他们有权得到其他人的照顾，照顾他人的人要尊重孩子的宗教信仰、文化、语言和在其他生活方面的习俗和特点。



被听取的意见

如果孩子被收养，那么最重要的事就是要考虑他们的最大利益。如果孩子没有得到妥善的照顾，例如不能被安排去另一个家庭生活中，这时可以考虑让他们被另一个国家的家庭收养（跨国收养）。

你的名字

# 《儿童权利公约》



**22** 对于被迫离开自己的祖国成为难民的儿童（因为待在祖国不安全），他们应当得到必要的帮助和保护，并享有与当地儿童一样的权利。



**23** 每一名患有残障的儿童都应当享有丰富多彩的社会生活，享有和其他儿童一样的权利。各国政府应当消除一切障碍，让残障儿童能够自立，并且积极参与到各种社会活动中。



**24** 儿童有权获得最好的卫生保健、清洁的饮用水、健康的食物，并且在安全卫生的环境中生活。所有的大人和儿童都应该了解保证自身安全与健康的基本知识。



**25** 如果因为照顾、保护儿童的原因，或是因为健康的原因，而需要把儿童安排到家以外的地方去住，那么应该经常对儿童的生活情况进行检查，来确定他们生活得好不好，这个地方是否是最适合他们居住的地方。



**26** 各国政府应当为来自贫困家庭的儿童提供经济以及其他方面的帮助。



**27** 儿童有获得健康衣物、衣服和安全住房的权利。各国政府应当帮助那些贫困的家庭和儿童。



**28** 儿童都有接受教育的权利。小学教育应当免费，同时每个儿童都应当拥有接受中等和高等教育的机会，应当鼓励所有儿童去接受尽可能高层次的教育。学校在处理学生纪律问题时，应当尊重学生的权利，并且永远不能使用暴力。



**29** 儿童所接受的教育能够帮助他们充分发展个性、才智和能力；让他们能够了解自己的权利，尊重他人的权利和文化以及别人与自己的差异；同时，帮助他们学会与人和谐相处，并且帮助他们学会热爱和融入自然、保护环境。



**30** 儿童有权拥有自己的语言、文化和宗教信仰等，即和本国大多数人的情况不一样，都应当尊重儿童的权利。



**31** 儿童拥有休息、放松、玩耍和参与文化艺术活动的权利。



**32** 儿童有权获得保护，不做危险的、有害健康的或不利于他们接受教育和个人发展的工作。如果已经从工作，儿童有权获得劳动保护和公平的收入。



**33** 各国政府必须保护儿童不受到毒品的伤害，包括使用、制造、运输和贩卖毒品。



**34** 各国政府应当保护儿童不受他人性剥削和性侵犯，包括强迫儿童出卖身体，或制作有关他们的色情图片或影片。



**35** 各国政府必须确保儿童不被绑架或拐卖，也不被带到其他的国家或地方来对他们进行剥削（利用某种行为占他人便宜）。



**36** 儿童不应被剥削也有权得到保护（剥削是指利用某种行为占他人便宜），包括《公约》中没有提到的针对儿童任何形式的剥削。



**37** 被指控违法的儿童，不应被处死，杜绝让其遭受酷刑，被残忍对待、被永久监禁，或是与成年人一同关押等事件。监禁永远应该是最后的手段，监禁时间应为最短的适当时间。被监禁的儿童应当得到法律援助，并能够与家人保持联系。



**38** 儿童有权在战争中受到保护。不能让15岁以下的儿童参军或参战。



**39** 如果儿童曾经受到伤害、忽视、虐待，或受到过战争的影响，他们有权获得帮助来恢复身心健康和尊严。



**40** 被指控违法的儿童有权得到法律援助和公平对待。应当采取多种方法，来帮助这些儿童成长为好公民，监禁只能是最后的选择。



**41** 如果比起《公约》，儿童自己国家的法律能更好的保护他们的权利，那么就on应该适用这些法律。



**42** 各国政府应当尽全力地向儿童和大人宣传《公约》，让所有人都了解儿童的权利。



**43-54** 这几条是关于各国政府、包括儿童权利委员会和联合国儿童基金会在内的联合国机构以及其他组织应当如何开展工作，以确保所有儿童都能实现他们的权利。



你的名字

## 练习2

# 最重要的三权利

了解更多关于儿童权利的内容，  
请登录：<https://www.unicef.org/media/56661/file>



上网时你最需要的三大权利是什么？



## 权利一

---

---

---

---

## 权利二

---

---

---

---

## 权利三

---

---

---

---



你的名字

### 练习 3

# 分享

圈出那些你认为可以看你网上的言论、行为和发布的消息的人。



## 01 我在社交媒体 发布的消息

- 朋友
- 科技公司
- 家人
- 陌生人
- 政府
- 公司

其他:  
.....

为什么?:  
.....  
.....



## 02 我的个人资料 (例如地址、 姓名)

- 朋友
- 科技公司
- 家人
- 陌生人
- 政府
- 公司

其他:  
.....

为什么?:  
.....  
.....



## 03 我的地理 位置信息

- 朋友
- 科技公司
- 家人
- 陌生人
- 政府
- 公司

其他:  
.....

为什么?:  
.....  
.....



## 04 我的搜索 历史

- 朋友
- 科技公司
- 家人
- 陌生人
- 政府
- 公司

其他:  
.....

为什么?:  
.....  
.....



你的名字

涂黑你对星这句话的认同程度

## 练习 4

# 建议

看看其他青少年对自身网络安全和隐私的看法。你是否同意这些说法？为什么同意/为什么不同意？在下面的方框中写下你的答案。



Profile icon, name box, and three dots menu icon.

“我真的很担心黑客，因为他们能入侵数据存储系统，使用我的数据。”

☆☆☆☆

Comment icon

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Profile icon, name box, and three dots menu icon.

“我已经打开了所有的隐私和安全设置，因此我并不是很担心我的数据。”

☆☆☆☆

Comment icon

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Profile icon, name box, and three dots menu icon.

“一个在现实生活中从未谋面的网友问我愿不愿意上一面。我想我不会去……”

☆☆☆☆

Comment icon

.....

.....

.....

.....

.....

.....

你的名字

## 练习 5

# 信任

看看练习册中这些截图，想想你是否会信任这些网站的信息。

## 联合国儿童基金会 (UNICEF)

这是什么类型的网站？你认为这个网站值得信赖吗？  
为什么值得信赖/为什么不值得信赖？

---

---

---

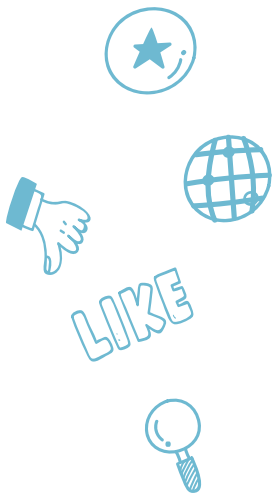
---

---

---

---

---



你的名字

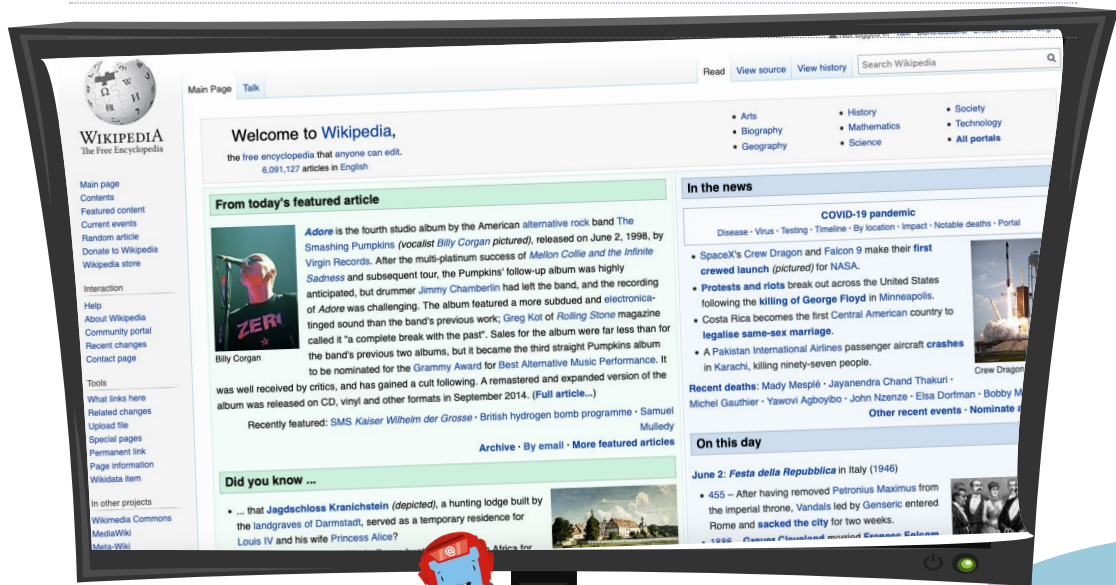
# 维基百科 (WIKIPEDIA)

这是什么类型的网站？你认为这个网站值得信赖吗？  
为什么值得信赖/为什么不值得信赖？

## 练习 5

# 信任

看看练习册中这些截图，  
想想你是否会信任这些网  
站的信息。



你的名字

## 练习 5

# 信任

看看练习册中这些截图，  
想想你是否会信任这些网  
站的信息。

## THE BETOOTA ADVOCATE (澳大利亚一家知名网站)

这是什么类型的网站？你认为这个网站值得信赖吗？  
为什么值得信赖/为什么不值得信赖？

---

---

---

---

---

---

---

---



你的名字

## 练习 5

# 信任

看看练习册中这些截图，  
想想你是否会信任这些网  
站的信息。

## WEB MD (一家健康和医疗新闻和信息网站)

这是什么类型的网站？你认为这个网站值得信赖吗？  
为什么值得信赖/为什么不值得信赖？

---

---

---

---

---

---

---

---



你的名字

## 练习 6

# 消息

给朋友写一条短信，给他们提供建议，青少年上网时应该如何对待对方。



他们应该怎样做



他们不应该做的事情



他们应该怎样做



他们不应该做的事情



# 练习 1

# 屏蔽

你曾经在网上屏蔽过他人吗？他们做了什么让你屏蔽他们？阅读下面这些故事，然后决定你是否会屏蔽这个人。





在过去的三个星期里，有一个同学每天都给你发尖酸刻薄的短信。

为什么屏蔽/为什么不屏蔽？

 .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



你最好的朋友在一次群聊中对你进行了无礼的评论。平常他们在网上对你很友好。

为什么屏蔽/为什么不屏蔽？

 .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



一个陌生人在Facebook上给你发送了一个好友请求，而你并不认识他们的照片。

为什么屏蔽/为什么不屏蔽？

 .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....




## 练习 1


# 屏蔽

你曾经在网上屏蔽过他人吗？他们做了什么让你屏蔽他们？阅读下面这些故事，然后决定是否屏蔽这个人。






你的妈妈把你加为好友，并在一些婴儿照片中贴上你的标签。你不想让你的朋友看到这些照片。



为什么屏蔽/为什么不屏蔽？



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



一直和你在网上聊天的某个人让你给他们发一张裸照，你觉得不舒服。



为什么屏蔽/为什么不屏蔽？



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



学校有人给你发了一段视频，里面有一些暴力画面。



为什么屏蔽/为什么不屏蔽？



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

你的名字

## 练习 8

# 应对

如果有人在网上被欺凌，我们有责任做些什么。你认为这些人应该做什么来制止网络欺凌或帮助被欺凌的人？



被欺凌的人

朋友（欺凌者的朋友或被欺凌者的朋友）

其他旁观者

## 练习 9

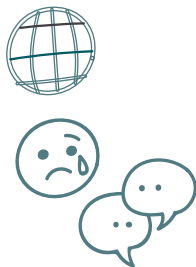
# 支持

如果网上的某些事情让你感到不安或担心，你知道在你的国家有哪些资源可以帮助青少年吗？例如，你知道你可以从什么人、网站或组织寻求帮助吗？你是从哪些渠道了解到他们的？

如果在网上遇到问题，你知道可以寻求哪些人的帮助吗？这些人可以为你做些什么？

你可以去哪些网站或组织寻求帮助？他们能做什么？

如果什么都没想到，也没关系！试着在网上快速搜索一下，告诉我们你找到了什么信息！



## 练习 10

# 警告

在网上你会遇到各色各样、类型不同的人、活动或经历。你可能会认为其中有些活动比其他活动更不安全或者更安全。你如何评价这些活动（例如与网上认识的人见面）？

把这些句子剪下来，贴在下一页相应的线上



1 分享个人信息（如家庭住址）

2 和你在网上认识的人见面

3 和陌生人聊天

4 给朋友发私人照片

5 接受陌生人的好友请求

6 使用谷歌为功课做研究

你的名字

## 练习 10

# 警告

绿色代表“完全安全”，  
红色代表“一点也不安全”。  
如果你觉得清单上缺少了  
某些内容，那就加上吧！

完全安全

一点也不安全



你的名字

## 练习 11

# 保护

她到底怎么了？

你



他们可以向谁寻求帮助或向谁倾诉问题？

你



社交媒体



好友



好友



好友



好友

贾米拉在学校读8年级。在过去的一个月里，她一直收到匿名信息，对她的衣服和发型说三道四。

有一天，她的一个朋友告诉她，有人用她的名字建立了一个假的Instagram账号，正在给别人发粗鲁的照片。

贾米拉害怕被人取笑就不敢上学了。



你觉得自己准备好应对这种风险了吗？

你



你能做些什么来保护自己？

你



你的名字

## 练习 11

# 保护



她到底怎么了？

你



他们可以向谁寻求帮助或向谁倾诉问题？

你



社交媒体



好友



好友



好友



好友

吉诺今年15岁。  
他喜欢玩网络游戏，  
经常会玩到深夜。

每天，他至少要花10个小时在电脑玩游戏。起初只是为了好玩，但吉诺已经开始逃学玩游戏，而且不想再和朋友们或家人一起参加活动。他变得越来越与世隔绝，家人也很担心他的心理健康。



你觉得自己准备好应对这种风险了吗？

你




你能做些什么来保护自己？

你




## 练习 11

# 保护

 她到底怎么了？

你



 他们可以向谁寻求帮助或向谁倾诉问题？

你



社交媒体



好友



好友



好友



好友

扎赫拉在Facebook上接受了一个加好友的请求，请求来自一个她不认识的年龄比她大的男子。她开始和他聊天，发现他们有很多共同点。

扎赫拉觉得她无法向父母讲述她在学校的一些经历，但她的新朋友似乎理解她，她觉得可以向他倾诉。

有一天，他问她是否想面对面地见面。扎赫拉不确定是否要去见她的新朋友。



你觉得自己准备好应对这种风险了吗？

你



你能做些什么来保护自己？

你





你的名字

## 练习 11

# 保护

她到底怎么了？

你

他们可以向谁寻求帮助或向谁倾诉问题？

你

社交媒体



好友



好友



好友



好友

马克斯今年16岁。他的母亲在未经他允许的情况下，在她的社交媒体上发布了一张马克斯3岁时的照片。

在照片中，马克斯正和一些朋友在沙滩上裸体玩耍。

他的母亲很喜欢这张照片，并想把它分享给她在Facebook上联系的朋友和家人，但马克斯并不喜欢这张照片出现在网上。

你觉得自己准备好应对这种风险了吗？

你

你能做些什么来保护自己？

你



本活动练习册由国际电信联盟（ITU）和一个工作组编写，该工作组由来自数字化环境中的儿童权利和儿童保护领域主要机构的杰出撰稿人组成。

这些活动基于西悉尼大学青少年和复原力研究中心在5Rights基金会的支持下开发的活动，为联合国儿童权利委员会起草数字化环境下儿童权利的一般性意见提供了素材。

没有撰稿人和国际电联制图团队的辛勤付出、热情工作和无私奉献，这项工作不可能完成。

国际电联对所有以下合作伙伴表示感谢，感谢他们贡献了宝贵的时间和见解，为儿童创作了这种资源。这些合作伙伴是：来自Child Rights Connect网络的Amy Jones和Olivia Solari Yrigoyen、来自国际终止童妓组织的John Carr以及来自西悉尼大学的Amanda Third和Lilly Moody。

[www.itu.int/cop](http://www.itu.int/cop)

ISBN: 978-92-61-30445-4

