

上网安全活动手册

教师用书



概览

感谢您使用这套上网安全课堂练习！

本手册含有完成上网安全练习的用法说明和资源，可在9-12岁儿童的课堂环境中使用。活动目的是激发学生和教师针对上网安全问题以及如何处理这些问题开展对话。

您可随意调整这些活动，以满足儿童的需求。

若您愿意，请通过手册最后的教师反馈表向我们提供关于练习的反馈意见。

希望您喜欢这些材料！

目录

概览	2
练习速览	4
• 单元	4
• 练习	4
• 主题	4
• 材料	4
• 时间	4
了解自己的权利- 说明	5
• 简介	5
• 练习1: 权力与欲望	5
• 练习2: 最重要的3项权利	6
了解自己的权利 – 习题解答	7
• 练习1: 权利与欲望	7
• 练习2: 最重要的3项权利	8
隐私 – 说明	9
• 简介	9
• 练习3: 分享	9
• 练习4: 建议	10
隐私 – 习题解答	11
• 练习3: 分享	11
• 练习4: 建议	11
真相或谎言? – 说明	12
• 简介	12
• 练习5: 信任	12
真相或谎言? – 习题解答	13
• 练习5: 信任	13
以善待人 – 说明	14
• 简介	14

• 练习6: 信息	14
• 练习7: 屏蔽	15
以善待人 – 习题解答	16
• 练习6: 信息	16
• 练习7: 屏蔽	16
求助! – 说明	17
• 简介	17
• 练习8: 应对	17
• 练习9: 支持	18
求助! – 习题解答	19
• 练习8: 应对	19
• 练习9: 支持	20
危险? – 说明	21
• 简介	21
• 练习10: 警告	21
• 练习11: 保护	22
危险? – 习题解答	23
• 练习10: 警告	23
• 练习11: 保护	23
防病毒 – 说明	25
• 简介	25
• 练习12: 防护	25
防病毒 – 习题解答	26
• 练习12: 防护	26
教师反馈	27
• 活动名称	27
• 意见	27

练习速览

单元	练习	主题	材料	时间
了解自己的权利	权力与欲望 最重要的3项权利	<ul style="list-style-type: none">• 儿童权利与数字化技术	<ul style="list-style-type: none">• 打印的作业本• 《联合国儿童权利公约》儿童版（作业本内）• 中性笔和铅笔	1小时
隐私	分享 建议	<ul style="list-style-type: none">• 上网隐私• 分享个人信息	<ul style="list-style-type: none">• 打印的作业本• 中性笔和铅笔	1小时15分钟
真相或谎言？	信任	<ul style="list-style-type: none">• 识别值得信任的在线资源	<ul style="list-style-type: none">• 打印的作业本• 网站屏幕截图（作业本内）• 中性笔和铅笔	40分钟
以善待人	信息 屏蔽	<ul style="list-style-type: none">• 良好的在线行为• 屏蔽不当行为	<ul style="list-style-type: none">• 打印的作业本• 中性笔和铅笔	1小时15分钟
求助！	应对 支持	<ul style="list-style-type: none">• 应对网络欺凌• 对处理网上风险的支持	<ul style="list-style-type: none">• 打印的作业本• 中性笔和铅笔	1小时15分钟
危险	警告 保护	<ul style="list-style-type: none">• 网上风险与危险	<ul style="list-style-type: none">• 打印的作业本• 中性笔和铅笔, 剪刀, 胶水	1小时30分钟
防病毒	防护	<ul style="list-style-type: none">• 保护计算机/移动设备免受病毒攻击	<ul style="list-style-type: none">• 打印的作业本• 中性笔和铅笔	30分钟

了解自己的权利- 说明

总时长：1小时

目标：活动结束后，儿童将能够：

- 区分权利与欲望
- 思考数字化环境中自己的权利
- 识别受到数字化技术影响的权利

简介

时间：5分钟

向孩子们介绍《儿童权利公约》。讲解《儿童权利公约》的一些历史，权利为何重要，以及数字化技术对儿童权利有何影响。

练习1: 权力与欲望

时间：20分钟

类型：个人

工作表：权利与欲望

材料：中性笔/铅笔

说明（15分钟）

要求儿童：

- 在活页练习题上方写下自己的名字
- 看图并阅读每幅图下方的标签
- 在每幅图下方，写出自己认为是权利还是欲望

问题讨论（5分钟）

在孩子们完成活页练习题后，与他们讨论答案。

您可以提出以下问题：

- 权利与欲望之间有什么区别？
- 使用数字化技术是权利还是欲望？
- 能否想到自己在网上拥有的至少两项权利？

练习2：最重要的3项权利

时间：35分钟

类型：个人

活页练习题：最重要的3项权利

材料：《儿童权利宪章》儿童版、中性笔/铅笔

说明（25分钟）

要求儿童：

- 在活页练习题上方写下自己的名字
- 阅读《儿童权利公约》中的权利清单
- 写下自己认为数字化时代最重要的三项权利

问题讨论（10分钟）

在孩子们完成活页练习题后，与他们讨论答案。

您可以提出以下问题：

- 在拥有大量数字化技术的世界里，你认为哪些权利最重要？
- 数字化技术对哪些权利影响最大？
- 对于我们的权利而言，数字化技术是好是坏？



了解自己的权利 — 习题解答

练习1：权利与欲望

权利：

- 保护儿童免受歧视 – 第2条：所有儿童均享有《联合国儿童权利公约》所载列的权利，不因其种族、性别、语言、宗教、民族或伤残而有任何差别。
- 教育 – 第28条和第29条：每个儿童均有受教育的权利，且教育应帮助发展每个儿童的个性、才智和身心能力。
- 游戏 – 第31条：每个儿童均有权休息、游戏以及参加文化和艺术活动。
- 体面的居所 – 第27条：每个儿童均有权享有足以促进其成长和发展的体面生活水平。
- 享有自己的文化、使用语言和信奉宗教的自由 – 第30条：少数群体的儿童有权享有自己的文化、信奉自己的宗教并使用自己的语言。
- 使用笔记本电脑搜索信息** – 第13条：每个儿童均享有寻求信息和表达思想的权利。
- 清洁空气 – 第24条：每个儿童均有权享有可达到的最高标准的健康和医疗保健，包括营养食品、清洁饮水和清洁环境。
- 营养食品 – 第24条：每个儿童均有权享有可达到的最高标准的健康和医疗保健，包括营养食品、清洁饮水和清洁环境。
- 保护儿童免受凌辱和忽视 – 第19条：缔约国必须采取一切措施，保护儿童不致受到暴力、凌辱、忽视、虐待或剥削。
- 看电视休息** – 第31条：每个儿童均有权休息、游戏以及参加文化和艺术活动。
- 所需的医疗保健 – 第24条和第25条：每个儿童均有权享有可达到的最高标准的健康和医疗，离家的儿童有权获得对其治疗的定期审查。
- 发表自己的意见并得到倾听的机会 – 第12条：每个儿童均有权对影响到其本人的事项发表自己的意见，对儿童的意见应给以适当看待。

欲望:

- 自己的卧室 – 尽管所有儿童均有权享有适足的生活水平，但《联合国儿童权利公约》并未包括儿童拥有自己的卧室这项权利。许多儿童与兄弟姐妹、父母或其他家庭成员共用卧室。只要卧室安全、清洁并能够实现其成长和发展，即视为适足。
- 快餐 – 虽然许多儿童喜欢吃快餐，但人们通常不认为快餐是营养食品，而且也不符合健康权（第24条）。
- 随心所欲地花钱 – 儿童和家庭必须有足够的金钱以满足基本需求，但只要自己喜欢，想买就买是一种欲望，而非权利。
- 假日旅行 – 尽管儿童有权休息和游戏（第31条），但人们不将假日旅行视为一项基本需求，因此并非权利。
- 最新时尚 – 根据第27条，儿童有权享有衣着（享有适足生活水平的权利）。但是，时尚衣物不是一项基本需求，因此是欲望而非权利。

权利还是欲望:

- 用手机发送信息**– 这取决于发送信息的目的。个人可通过发送信息行使权利，如获取信息或发表自己的意见。但是，如果出于其它目的发送信息，如欺凌他人，则不视为权利。

**虽然人们不将拥有或使用数字化技术本身视为一项“权利”，但儿童和青少年越来越多地使用这些设备行使自己的权利。举例而言，他们可以用来获得教育、搜索信息、休息和游戏或表达自己的观点。因此可以将数字化技术视为儿童获取其权利的一种方式。

练习2：最重要的3项权利

这项活动没有标准答案。儿童应思考什么是自己认为应在网上自由从事的事情（如发表意见或参加教育活动），以及需要在网上受到哪些保护（如免受隐私侵犯、虐待、歧视等）

隐私 — 说明

总时长：1小时15分钟

目标：活动结束后，儿童将：

- 建立对上网隐私问题的认识
- 决定哪些个人信息可以安全分享以及与谁分享
- 了解网上分享个人信息的一些后果

简介

时间：5分钟

简要讨论隐私对孩子们意味着什么，并且解释一些关于上网隐私的问题。

练习3：分享

时间：30分钟

类型：个人

说明（20分钟）

要求儿童：

- 在活页练习题上方写下自己的名字
- 你认为谁可以看自己的信息 – 社交媒体发布内容、个人信息、位置、搜索历史记录（在线），请圈出。
- 如有未列入的人，请在提供的空白处写出。

活页练习题：分享

材料：中性笔/铅笔

问题讨论（10分钟）

在孩子们完成活页练习题后，与他们讨论答案。

您可以提出以下问题：

- 谁可以看到你在网上所说、所做和发布的内容？只有朋友可以还是陌生人也可以？
- 你是否使用在线隐私设置来控制谁可以看你的信息？
- 在某网站上注册时，你是否知道谁会看到你提供的信息？

练习4：建议

时间：40分钟

类型：小组

活页练习题：建议

材料：中性笔/铅笔

说明（30分钟）

要求儿童：

- 在活页练习题上方写下自己的名字
- 阅读其他青少年就上网安全和隐私所说的内容
- 在方框内写出你是否同意这些说法，以及同意或不同意的原因
- 将星星涂黑，以表明你对各条说法的赞同程度。1星为不太赞同，4星则为很赞同。

问题讨论（10分钟）

在孩子们完成活页练习题后，与他们讨论答案。

您可以提出以下问题：

- 在网上分享自己的个人内容（如全名、地址、电话号码或照片）是否安全？
- 你会与谁一起检查分享这些内容是否安全？



隐私 — 习题解答

练习3：分享

在这项活动中，儿童应思考每种数据类型是否可视为敏感，以及每项信息可能泄露有关我们或我们身份的什么内容。提醒他们，一旦信息已在网上分享，要修改或删除很难。

对于他们可分享信息的每个人，鼓励儿童思考其中每个人可能如何使用该信息以及自己可以做些什么。儿童尤其应仔细考虑陌生人、科技公司、政府和企业是否应能够获取此处所列的数据类型。

练习4：建议

“我已开启所有隐私和安全设置，因此我不太担心自己的数据”

知道如何开启隐私和安全设置是一项重要的数字化素养技能。但是，这些设置在保护数据方面并非始终100%有效，因此儿童不应仅依靠这些来保护自己的安全。鼓励儿童思考是否可能通过其他方式（如通过公司或他们曾注册的网站）获取数据，以及数据可能如何加以利用（如用于广告宣传）。

“我真的很担心黑客入侵数据存储系统并使用我的数据”

黑客有时会侵入数据存储系统并接触到存储于其中的个人信息。尽管发生在自己身上的机率可能相对较小，但重要的是认识到你与网站或公司在线分享的任何信息均不是始终安全。

“当我在网站上注册时，我不介意分享我的真实姓名和地址。他们反正什么也做不了”

姓名和地址是敏感个人信息。我们不一定知道网站将如何使用我们的个人信息，或将与谁分享。阅读条款和条件了解网站的数据政策非常重要。网站安全出现漏洞并暴露你个人信息的可能性亦存在。

真相或谎言？ — 说明

总时长：40分钟

目标：活动结束后，儿童将：

- 认识到并非网上的所有信息都可以相信
- 对检查在线信息是真还是假的方法有所了解

简介

时间：5分钟

并非你在网上读到的所有内容都可以相信。在这项活动中，思考我们如何能够知道是否可以相信不同网站的信息。有没有什么东西能告诉你信息或网站是否可信？

练习5：信任

时间：35分钟

类型：小组

活页练习题：信任

材料：网页材料，中性笔/铅笔

说明（25分钟）

要求儿童：

- 在活页练习题上方写下自己的名字
- 查看四个网站的屏幕截图，然后在小组中讨论，你认为网站的信息是否可以信任
- 在表格中写下网站所属的类型（可能是大学网站或新闻网站，或供娱乐）
- 在旁边写下你认为该网站是否可以信任，以及可信或不可信的原因

问题讨论（10分钟）

在孩子们完成活页练习题后，与他们讨论答案。

您可以提出以下问题：

- 如果你认为其中某些网站的信息可信，你是如何知道的？是什么告诉你可以相信？
- 如果你认为信息不可信，你是如何知道的？
- 可以如何检查在网上找到的信息是真还是假？

真相或谎言？ — 习题解答

练习5：信任

这里非常重要的一点是鼓励儿童批判性地思考自己在线浏览的网站，并且明白并非互联网上的所有内容都与其声称的相符，即使含有官方徽标。

联合国儿童基金会：这是一个全球性组织（儿基会）的网站。

这个网站可能看上去可信，因为它含有官方徽标，一些儿童可能熟悉这个组织。如“捐赠”、“呼吁”、“我们的工作”等标题是慈善组织的特征。

维基百科：这是一个在线百科全书网站。维基百科以开放源码著称，且允许互联网用户编辑词条。

许多人相信并依赖维基百科上提供的信息。但是，由于该网站为开源，用户可以撰写和编辑词条，因此有必要对在这个网站上看到的信息持批判态度。

Betoota Advocate：这是一个讽刺新闻网站。

该网站不会传达可信的信息，因为其目的是娱乐。“收集湿叶子的人最终得到一个水池”的标题旨在搞笑，亦表明这个网站不是严肃新闻网站。

WebMD：这是一个健康信息网站。

这个网站可能看上去可以相信，因为是受欢迎的健康网站。但是，此类网站的信息不一定可靠，不建议用户使用其中的信息诊断自己的健康问题。

以善待人 — 说明

总时长：1小时15分钟

目标：活动结束后，儿童将：

- 树立良好在线行为的意识
- 明白何时屏蔽不良在线行为是适当的

简介

时间：5分钟

询问孩子们关于我们应如何对待他人的一些例子。人们有时在网上是否不够友善对待彼此？如果有人在网上说了你的坏话或对你做了差劲的事，你该怎么办？

练习6：信息

时间：30分钟

类型：个人

活页练习题：信息

材料：中性笔/铅笔

说明（25分钟）

要求儿童：

- 在活页练习题上方写下自己的名字
- 在提供的空白处给朋友写文字信息，告诉他们青少年在网上应如何对待彼此。
- 思考应采取的一些行为方式，以及绝对不应对彼此做的一些事

问题讨论（5分钟）

在孩子们完成活页练习题后，与他们讨论答案。

您可以提出以下问题：

- 年轻人在网上应如何彼此相待？
- 我们在线上对待他人应与线下一样吗？还是有所差异？
- 匿名或不认识与自己在线交谈的人有时是否意味着我们在网上对待他人的行为有所不同？

练习7：屏蔽

时间：40分钟

类型：小组

说明（30分钟）

要求儿童：

在活页练习题上方写下自己的名字

- 阅读关于这些人在线行为的每个故事。你会屏蔽他们吗？
- 如果你会屏蔽此人，请在故事下方的挂锁上画圈
- 如果你不会屏蔽此人，请留空白
- 在下方写出你选择屏蔽或不屏蔽的原因

活页练习题：屏蔽

材料：中性笔/铅笔

问题讨论（10分钟）

在孩子们完成活页练习题后，与他们讨论答案。

您可以提出以下问题：

- 你此前是否曾在网上屏蔽过什么人？如果是，为什么屏蔽他们？
- 如果不知道是否应屏蔽某人时，你会询问谁？
- 何时屏蔽某人是适当的？你能否想到其他会让你屏蔽某人的情况或事情？



以善待人 — 习题解答

练习6：信息

这项活动没有标准答案。鼓励儿童思考我们在线下应如何彼此相待，以及相同的规则是否也适用于互联网。让他们思考什么样的行为可以接受，以及自己希望得到什么样的对待。例子可包括尊重他人的意见，避免使用歧视性或侮辱性语言，以及不欺凌他人。

练习7：屏蔽

你的同班同学：

屏蔽此人将阻止其向你发送刻薄信息。你还应考虑告诉老师或家长所发生的事情，因为他们或许能够帮助你在线下解决问题，或向社交媒体网站举报。

你的好朋友：

你的好朋友可能不是故意试图伤害你的感情，尤其是如果这是他们第一次在网上对你说了些刻薄的话。与其屏蔽他们，不如与他们在线私聊，或者与他们面对面交流你的感受。

陌生人：

接受陌生人的好友添加请求可能存在危险。在接受请求之前，你应首先检查自己是否认识他们。如果不认识，则应将其屏蔽

你的妈妈：

你的妈妈是真心为你好。与其屏蔽她，不如尝试与她对话，表达对将自己婴儿时期的照片张贴在网上感到不舒服，并请她撤下来。

与你聊过天的人：

对不适当的照片索求应谨慎处理，特别是如果请求来自你不太了解或不太信任的人。如果你不认识此人，则应屏蔽他们。如果你认识，则可以告诉他们你感到不舒服，不想分享此类照片。建议儿童向信任的成年人寻求帮助，帮助自己处理此种情况。

同学校的人：

如果是你认识和信任的人，你可以告诉他们自己不希望他们向你发送暴力视频。如果他们发送视频对你进行胁迫、恐吓或欺凌，则应屏蔽他们。

求助！——说明

总时长：1小时15分钟

目标：活动结束后，儿童将：

- 思考不同的人应如何应对网络欺凌
- 确定在网上发生糟糕的事情时可以提供支持的人和组织

简介

时间：5分钟

有时我们可能会看到其他人在互联网上遭受欺凌。当我们上网时，糟糕的事情有时甚至可能发生在自己身上。我们如何应对这些情况？如果糟糕的事情发生，是否有人或地方可寻求帮助？

练习8：应对

时间：40分钟

类型：小组

活页练习题：应对

材料：中性笔/铅笔

说明（30分钟）

要求儿童：

- 在活页练习题上方写下自己的名字
- 试想有人在网上遭到欺凌。小组讨论，如果你遭到在线欺凌，或者看到其他人被欺凌，你会做何反应
- 在每个方框内写下这些人应如何处理面临的情况

问题讨论（10分钟）

在孩子们完成活页练习题后，与他们讨论答案。

您可以提出以下问题：

- 你曾遭受过网络欺凌吗？或者曾经见过其他人遭受网络欺凌吗？你对此做过什么？
- 不同的人是否对制止欺凌负有不同责任？

练习9：支持

时间：30分钟

类型：个人

活页练习题：支持

材料：中性笔/铅笔

说明（20分钟）

要求儿童：

- 在活页练习题上方写下自己的名字
- 如果你在上网时遇到糟糕的事情，可以向谁寻求帮助？
- 在左边写下在网上遇到问题时，你知道可以寻求帮助的人。并且写出此人可如何帮助你。
- 思考并在右边写下你知道可以从中获得帮助的任何网站或组织。他们可如何帮助你？
- 如果你什么也想不出，没关系！就写不知道。

问题讨论（10分钟）

在孩子们完成活页练习题后，与他们讨论答案。

您可以提出以下问题：

- 如果网上发生一些事情使你感到不安或困扰，可以向谁寻求帮助？
- 如果你在網上看到一些粗魯或可怕的事情，你可以跟誰講？



求助！ — 习题解答

练习8：应对

遭受欺凌的人：

遭受欺凌的人可能采取以下措施处理欺凌：

- 告诉信任的成年人，例如父母或老师；
- 停止回复信息；
- 屏蔽此人；
- 使用社交媒体平台的举报机制或向其它网络安全组织（如委员会）举报此人；
- 将信息进行屏幕截图，以保留证据；
- 拨打帮助热线寻求支持。

朋友：

朋友有责任向自己的朋友提供支持。他们可以提供帮助的一些方式包括：

- 询问自己的朋友是否还好，是否需要帮助；
- 帮助他们屏蔽、删除或向社交媒体平台或其他举报机制举报欺凌者；
- 告诉欺凌者停止并让他们知道此种行为不可容忍；
- 帮忙对信息进行屏幕截图；
- 向信任的成年人寻求帮助，或向朋友提供帮助热线的联系信息。

其他旁观者：

旁观者在促进或阻止网络欺凌行为方面发挥着重要作用。他们可给与帮助的一些方式包括：

- 为遭受欺凌的人发布支持言论；
- 告诉欺凌者停止并让他们知道欺凌行为不可容忍；
- 向社交媒体平台举报欺凌行为；
- 帮助他们对信息进行屏幕截图。

练习9：支持

如果在网上出现问题，你知道自己可以向谁寻求帮助吗？这些人能够如何给与帮助？

儿童会信任不同的人，且愿意在需要时向其寻求帮助。他们可以寻求的人包括父母、老师、校长、朋友和世交。

不同的人会以不同的方式提供帮助，如倾听孩子们的问题，寻找适当的地方举报问题，提供建议，帮助屏蔽或开启隐私/安全设置，或者在线下进行干预。

你可以向哪些网站或组织寻求帮助？他们能够做些什么？

许多国家设有儿童可以报告问题的网站和组织。社交媒体平台和其它网站通常有允许用户匿名举报攻击性或凌辱行为的功能。他们可以帮助删除网站上的内容或屏蔽肇事者。

网络安全委员会、当地帮助热线、青少年支持服务或警察也能够提供帮助，包括提供在线举报机制、心理或情感支持、关于问题管理的指导和建议或者对网络犯罪进行调查。

危险？——说明

总时长：1小时30分

目标：活动结束后，儿童将：

- 了解一些网上风险
- 确定上网时如果出现问题可以向谁求助
- 思考可以如何在网上保护自己

简介

时间：5分钟

我们在网上做的一些事情是安全的，但有时可能会发生某些事情，或者我们可能做某些对自己不安全的事。请孩子们说一说互联网上安全和不安全的事情之例。

练习10：警告

时间：35分钟

类型：小组

活页练习题：警告

材料：中性笔/铅笔，剪刀，胶水

说明（25分钟）

要求儿童：

- 在活页练习题上方写下自己的名字
- 阅读并剪下第一张活页练习题上的句子，粘贴在警告等级表上。将你认为极为安全的事粘贴在左侧，极为不安全的事贴在右侧。
- 你可以添加在活动开始时的讨论中遗漏的任何事情，或者你认为应有之事。根据你认为的安全或不安全程度，写在等级表上。

问题讨论（10分钟）

在孩子们完成活页练习题后，与他们讨论答案。

您可以提出以下问题：

- 你认为网上安全的事情是否与父母认为安全的相同？
- 你的父母或其他成年人是否认为某些事情不安全，但你认为安全？
- 与在网上认识的人面对面见面是否安全？

练习11：保护

时间：50分钟

类型：小组

活页练习题：保护

材料：中性笔/铅笔

说明（40分钟）

要求儿童：

- 在活页练习题上方写下自己的名字
- 阅读孩子们的故事，他们在网上遇到了什么事
- 针对每个故事，写出以下问题的答案：

故事中的年轻人正遇到什么事情？

他们可以向谁求助或述说？

如果发生在你身上，你觉得自己可以应对吗？

如何保护自己，避免类似的事情发生在你身上？

问题讨论（10分钟）

在孩子们完成活页练习题后，与他们讨论答案。

您可以提出以下问题：

- 如果你决定与网上认识的人面对面见面，可以采取什么措施保障自己的安全？
- 如果网上有人想跟你说无礼的事，或要求你发送自己的照片，你该怎么做？
- 如果网上发生让你感到不舒服或不安全的事情，你可以跟谁说或向谁寻求帮助？



危险？ — 习题解答

练习10：警告

这项活动旨在收集儿童对网上风险的看法，以促进讨论。可能的答案有很多，以下提供一些建议：

安全：

- 与朋友和家人聊天
- 使用谷歌研究学校作业
- 在社交媒体上分享发布的内容（只要其中不包含任何不适当的个人信息或图像）
- 创建音乐、视频或其他数字化内容

不安全：

- 分享敏感个人信息（包括家庭地址、学校等）
- 与陌生人聊天
- 接受不认识的人的好友添加请求
- 在现实生活中与网上认识的人见面

练习11：保护

针对每种情境建议的回答包括：

贾米拉：

1. 贾米拉正在遭受网络欺凌。
2. 她应告诉信任的成年人、朋友或联系帮助热线。
3. 不适用
4. 屏蔽或举报此人；停止回复信息；对文本进行屏幕截图。

吉诺:

1. 吉诺沉迷于游戏。
2. 他可以告诉自己的父母、朋友、其他信任的成年人或联系帮助热线。
3. 不适用。
4. 设置每天玩游戏的时间限制；将设备放在卧室外；花时间开展其他活动，如体育运动或与朋友相处。

扎赫拉:

1. 扎赫拉正与一名陌生人在线聊天，此人想与她在现实生活中见面。这可能导致绑架或其他暴力。
2. 她可以告诉父母、朋友或联系帮助热线提供支持。
3. 不适用
4. 不要接受陌生人的好友添加请求；在决定与某人在现实生活中见面之前，告诉成年人。

麦克斯:

1. 麦克斯的妈妈未经同意分享了一张他的照片，可被其他人用于欺凌、羞辱他或潜在影响他的未来。
2. 麦克斯应与妈妈谈谈，并请她把照片撤下来。
3. 不适用
4. 在将照片张贴在网上前，请确保你和其他人已征求同意；不要在网上分享个人信息或敏感图像。

防病毒 — 说明

总时长：30分钟

目标：活动结束后，儿童将：

- 了解可保护计算机或设备免受病毒攻击的一些措施

简介

时间：5分钟

询问孩子他们的计算机或电话是否曾经中过病毒。你的计算机是如何感染病毒的？中病毒后计算机出现了什么情况？

练习12：防护

时间：25分钟

类型：小组

活页练习题：防护

材料：中性笔/铅笔

说明（20分钟）

要求儿童：

- 在活页练习题上方写下自己的名字
- 写出你能做的五件事，以保护计算机免受病毒攻击
- 在你知道如何自己做的事情旁边打勾

用脸谱表示你认为对防止病毒的有效程度：

笑脸 – 效果很好

平脸 – 不确定效果如何

悲伤脸 – 效果不好

问题讨论（5分钟）

在孩子们完成活页练习题后，与他们讨论答案。

您可以提出以下问题：

- 你可以做什么防止计算机受病毒攻击？
- 你是否曾经做过一些尝试，来保护计算机免受病毒攻击？

防病毒 — 习题解答

练习12：防护

许多方法可以保护计算机免受病毒攻击。其中包括：

- 安装防病毒或反恶意软件 – 此类软件扫描并保护计算机免受可能损坏计算机或访问电子邮件或文件的病毒、间谍软件或恶意软件攻击。
- 持续更新防病毒软件 – 保持软件更新很重要，因为每天都可能出现新的威胁。
- 使用防火墙 – 防火墙将阻止病毒下载危险程序至计算机，并且告知你是否有可疑的东西试图接入你的计算机。
- 使用强密码 – 强密码应包括字母、数字和符号组合。密码越复杂，其他人越难破解。
- 避免打开可疑的电子邮件 – 如果不认识电子邮件的发件人，则不应打开。
- 不要打开不认识的人所发电子邮件中的链接或附件 – 电子邮件中的链接和附件有时可能含病毒，因此最好不要打开它们，尤其是在不认识发件人的情况下。
- 不要从不信任的网站下载内容 – 在线下载音乐和电影文件有时亦可将危险文件下载至计算机。
- 拦截弹出窗口 – 弹出窗口有时可包含危险的链接或信息。你可以下载一个弹出窗口拦截器，阻止它们出现在屏幕上。
- 备份计算机 – 备份计算机很重要，万一确实感染病毒，可以还原至最近的设置。

将上述方法结合使用很重要。与儿童讨论他们认为这些策略的有效性以及原因。没有标准答案。

教师反馈

为帮助我们进一步完善这些材料，我们请您分享您对开展每项活动的意见和感受，包括时间估计、说明的清楚程度（对于儿童和教师）以及活页练习题的设计和排版。如果您愿意，可将意见通过电子邮件发送至cop@itu.int。

活动名称	意见
权利与欲望	
最重要的3项权利	
分享	
建议	

信任	
信息	
屏蔽	
应对	
支持	
警告	

保护	
防护	

2. 您与谁一起开展这些活动（年龄组、性别、国家）？

3. 儿童是否很投入地参加了这些活动？

4. 活动是否适合此年龄组？

5. 您感觉是否完全能够教授这些材料并且回答儿童的问题?

6. 这些资源在课堂上的开场效果如何? (请圈出)

完全无效 有些有效 非常有效 一般

请详述您的答复:

7. 您今后是否还会使用这些资源? 为什么/为什么不

本手册由国际电信联盟和来自数字化环境中儿童权利与儿童保护领域的主要机构的一组撰稿人编写。

这些活动基于西悉尼大学青少年与复原力研究中心在5项权利基金会的支持下开发的活动，旨在为起草联合国儿童权利委员会关于数字化环境中儿童权利的一般性意见提供信息。

没有各位撰稿人和国际电联平面设计团队奉献的时间和热情，这份指南不可能面世。

国际电联对下述合作伙伴投入宝贵的时间并提供有价值的见解创作出这份面向儿童的材料表示感谢：

Amy Jones和Olivia Solari Yrigoyen（联通儿童权利）、
John Carr（国际终止儿童色情业及贩卖儿童协会）以及
Amanda Third和Lilly Moody（西悉尼大学）

www.itu.int/cop

ISBN: 978-92-61-31645-7



9 789261 316457