

چگونه سلامتی خود را در محیط رسانه های دیجیتال حفظ کنیم

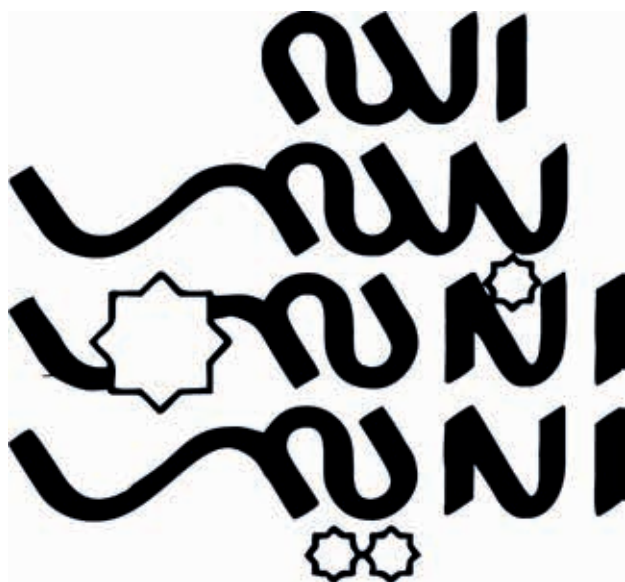
دستورالعملی برای کودکان

تألیف: مرکز توسعه فناوری اطلاعات و رسانه های دیجیتال

ویرایش دوم

بهار ۱۳۹۰





نام کتاب: چگونه سلامتی خود را در محیط رسانه های  
دیجیتال حفظ کنیم. (دستورالعملی برای کودکان)  
پدید آورنده : مرکز توسعه فن آوری اطلاعات و رسانه های دیجیتال  
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی  
ویرایش دوم  
تاریخ انتشار: بهار ۱۳۹۰  
طراحی و صفحه آرایی: مسعودچترروز - سلمان زرکوب  
بازآرایی: لیلا خضرراه دوست  
کلیه حقوق برای مرکز رسانه های دیجیتال محفوظ است.



۸

آداب حفظ سلامت جسمی



۶

مقدمه



۱۵

آداب مفاضت از اطلاعات شفصی و فصوصی



۱۱

فراگیری شیوه صمیم استفاده



۳۳

استفاده سـودمند و هدفمند



۲۱

مفاضت از ایمنی دستگاه رایانه و تلفن



۳۰

ای بسا اربلیس آدم (روی هست



۲۸

در امان ماندن از ممتوای نامناسب



۴۰

اعتـیاد به رسانه های دیجیتال



۳۳

بازی مناسب و نامناسب



۳۴

افترام به مفوق دیگران



۳۲

تبلیغات، هرزنانه (اسپم) و پاپ آپ

منتفبی از آثار

۴۶

نفستین و دومین مسابقه بین المللی

کاربکاتور رسانه های دیجیتال

## معرفی

در سال‌های اخیر کاربرد رسانه‌های دیجیتال مبتنی بر رایانه، تلفن همراه و اینترنت بسیار رایج شده است. شما کودکان، از سنین خردسالی و کودکی شروع به استفاده از رسانه‌های دیجیتال می‌کنید و لازم است شیوه استفاده صحیح از آن را بیاموزید. بدین ترتیب ضمن برخورداری از فواید این محیط جذاب، از آسیب‌های احتمالی آن در امان می‌مانید.

کتابی که در دست دارید برای استفاده شما کودکان و نوجوانان نوشته شده است. این دومین ویرایش این کتاب است و به یاری حق، تلاش داریم تا هر سال همگام با تحولات فناوری و افزایش دانش و تجربه مرکز، ویرایش جدیدتری را منتشر کنیم.

مرکز توسعه فناوری اطلاعات و رسانه‌های دیجیتال از طریق این کتاب کمکتان می‌کند تا بتوانید در محیطی سالم‌تر و ایمن‌تر، از رسانه‌های دیجیتال استفاده کنید. بنابراین این مرکز با استفاده از نظرات و تجربیات کارشناسان اقدام به تهیه و انتشار این کتاب راهنما کرده است.

همچنین لازم است از همکاری که در مرکز جهت تهیه این کتاب تلاش کردند، تشکر کنیم. بخصوص باید از توجهات آقایان عیسی زارع‌پور، رئیس مرکز، و مهدی صرامی، معاون رسانه‌های دیجیتال، و تلاش‌های کارشناسان مرکز در واحدهای فرهنگ‌سازی و مطالعات و برنامه‌ریزی که نگارش این مطالب و نشر و چاپ آن را بر عهده داشتند، یاد شود. به علاوه از سایر افرادی که مرکز را در تهیه این کتاب یاری کردند بخصوص خانم لیلا عباسعلی زاده بابت بازنویسی مطالب به زبان ساده، آقایان مسعود چترروز و سلمان زرکوب بابت صفحه آرایی، آقایان علی درخشی، علی صافی و بهمن عبدی بابت طرح‌ها و کاریکاتورهای زیبا که به سفارش مرکز و بر اساس پیام‌های آموزشی طراحی کردند، تقدیر گردد. و نیز از زحمات آقای سید مسعود شجاعی طباطبایی و همکارانشان که کاریکاتورهای خارجی این کتاب حاصل تلاش آنان در برپایی دو دوره مسابقه بین‌المللی کاریکاتور رسانه‌های دیجیتال در سال‌های ۱۳۸۷ و ۱۳۸۹ می‌باشد، تجلیل می‌شود.

وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

مرکز توسعه فناوری اطلاعات و رسانه‌های دیجیتال





سلام به همه دوستانی که می‌خواهند راه‌های درست استفاده از رایانه و اینترنت را یاد بگیرند. اما چون من هم هنوز خیلی از سن و سال شما دور نشده‌ام می‌دانم که شما هم مثل من زیاد حوصله محیط خشک و رسمی کلاس درس را ندارید. به همین خاطر فقط تجربه‌های خودم را از کار با رایانه و دنیای مجازی اینترنت برایتان می‌گویم تا شما به دروس‌هایی که من داشتم دچار نشوید.



## فصل اول - آداب حفظ سلامت جسمی

### درست بنشینیم، همیشه بنشینیم؛

از همان اول کار برای استفاده از رایانه باید به شکل مناسب بنشینیم. به خصوص می‌دانم که شما وقتی می‌نشینید پای رایانه دست کم تا دو ساعتی می‌خکوب می‌شوید.

همانطور که توی تصاویر می‌بینید، من همه جورش را امتحان کرده‌ام و به این نتایج رسیده‌ام:

نتیجه یک: مبادا رایانه جلوی بازی کردن با خواهر و برادر و دوستانمون را بگیرد. بعد از هر یک ساعت کار با رایانه، برویم مدتی استراحت و یا فعالیت بدنی دیگری داشته باشیم.



علی صافی - ایران





نتیجه دو: بهترین فاصله چشم از صفحه نمایش ۳۰ سانتی متر است. البته لازم نیست حتماً با خط کش اندازه بگیریم.



نتیجه سه: وقتی از ماوس استفاده می‌کنیم، دستمان را در جای مناسب و راحت قرار دهیم. موقع کار مچ دستتان خم و شکسته نباشد و گرنه بعدها با مچ بند هم از شر دردش خلاص نمی‌شویم.



نتیجه چهار: صندلی‌ای که روی آن می‌نشینیم خیلی ناجور نباشد؛ نه، یعنی، منظوره این است که خیلی بالاتر یا پائین‌تر از میز رایانه نباشد و بر رویش احساس راحتی کنیم، و گرنه یا درد کمر می‌گیریم یا درد دست، که هر دو هم دردسر است!!! ارتفاعش هم باید طوری باشد که زاویه آرنج بین نود تا صد و بیست درجه باشد.



بهمن عبدی - ایران ▲

نتیجه پنج: حالا که همه شرایط برای نشستن راحت پشت رایانه را فراهم کرده‌ایم خیلی خیلی مواظب باشید غرق نشویم. مگر آدم فقط توی دریا غرق می‌شود؟ وقتی ساعت‌ها به مانیتور خیره می‌شویم و هر چه صدایمان می‌کنند نمی‌شنویم، یعنی اینکه در دنیای رایانه و اینترنت غرق شده‌ایم دیگر!!!

بیچاره چشم‌هایمان چه گناهی دارند! چرا مجبورشان می‌کنیم تا نور شدید صفحه نمایش را تحمل کنند، تا جایی که قرمز شوند و اشک آلود شوند و درد بگیرند. اگر می‌خواهیم تا سال‌ها چشم‌های سالمی داشته باشیم، رحم کنیم و هر نیم ساعت - دست کم - چشم از صفحه نمایشگر برداریم و به مناظر اطراف نگاه کنیم.

علی صافی - ایران



## فصل دوم: فراگیری شیوه صحیح استفاده

### چطوری از رایانه و اینترنت درست استفاده کنیم؟

من نمی‌خواهم برای شما به قول معروف کلاس بگذارم ولی اگر نمی‌خواهید برای یاد گرفتن کار با رایانه و اینترنت کلاس بروید دست کم، تجربه‌های مرا آویزه گوشتان کنید:

**تجربه یک:** به هر سایت یا نرم افزار و بازی که هر کس به شما معرفی کرد زود اعتماد نکنیم. قبل از استفاده از آنها حتماً با یک آدم با تجربه مثل پدر و مادر و یا معلمان مان مشورت کنیم.



علی صافی - ایران ▲

**تجربه دو:** همینطور سر خود بازی نخریم. موقع خرید سعی کنیم  
حتماً با پدر و مادرمان باشیم.

راستی می دانستید: روی جلد بازی‌ها برچسبی است که نشان  
می‌دهد نرم افزار مورد نظر دارای چه محتوایی است و برای چه  
رده‌ی سنی مناسب است. این برچسب **رده بندی اسرا (ESRA) نام**  
**دارد.** به برچسب روی نرم افزار بازی که نشان دهنده‌ی متناسب  
بودن محتوای آن با سن ماست، دقت کنیم.

**تجربه سه:** همیشه مواظب خواهر و برادرهای کوچکترمان باشیم.  
می دانید بازی‌هایی که مخصوص ماست ممکن است برای آنها  
مناسب نباشد.



علی صافی - ایران





▲ یوری گوسوبوکین - آکراین  
 نخستین مسابقه بین‌المللی کاریکاتور رسانه‌های دیجیتال ۱۳۸۷

**در همه حال به فکر سلامت اخلاقی خودمان باشیم:**

- خداوکیلی، بچه‌ها فکر می‌کنید بازی یا سایت‌هایی که خجالت می‌کشیم به پدر و مادرمان نشان دهیم، مناسب است؟ پس بی‌خیال آنها شویم!
- لج بازی نکنید! اگر سایتی فیلتر شده یعنی نمی‌توانیم به آن وارد شویم، پس از فیلتر شکن استفاده نکنیم. این نرم افزارها خیلی موذی‌اند و می‌توانند اطلاعات شخصی ما را بدزدند.

هوای دوست‌هایمان را داشته باشیم: یک شبکه کوچک راه  
بیاندازیم و بازی‌ها و سایت‌های خوب و مفید را به همدیگر معرفی  
کنیم.



▲ سوکت یالاز- ترکیه  
برگزیدگان جشنواره مسابقه کاریکاتور در سال ۱۳۸۹



## فصل سوم - آداب حفاظت از اطلاعات شخصی و خصوصی

### از اطلاعات شخصی و خصوصی خود محافظت کنیم.

ممکن است برخی افراد به قصد آزار و اذیت ما و خانواده مان سوالاتی را بپرسند، تا اطلاعات شخصی و خانوادگی ما را به دست آورند. بسیار مراقب باشیم.

**تجربه یک:** اطلاعات شخصی مثل نام واقعی، سن، جنس، نشانی منزل، شماره تلفن، آدرس ایمیل، نام و آدرس مدرسه و عکس خود و خانواده مان را در محیط اینترنت و یا از طریق تلفن همراه به کسی ندهیم. اگر لازم شد که برخی اطلاعات نظیر نام و آدرس ایمیل را در سایتی بنویسیم حتماً با اجازه پدر و مادرمان این کار را بکنیم. بهتر است که اجازه دهیم آنها برایمان این کار را انجام دهند.



تجربه دو: هرگز ، هرگز اطلاعات زیر را فاش نکنیم:

- رمز عبور به خصوص رمز عبور پست الکترونیک
- رمز کارت اعتباری و بانکی پدر و مادر
- اطلاعات مربوط به مسائل خانوادگی مثل اشیای قیمتی خانه، زمان حضور و غیاب پدر و مادر، شماره تماس خانواده و دوستان، عکس و فیلم‌های خانوادگی



علی صافی - ایران





راستی می‌دانستید: تو دنیای رایانه هم مثل خیابان دزد و کلاهبردار هست. تعجب نکنید، راه پیشگیری خیلی ساده است. بعضی نامه‌های الکترونیکی از ما می‌خواهند اطلاعات رمز عبورمان را وارد کنیم تا مثلاً امکانات خاصی به ما داده شود یا شماره حساب بانکی بدهیم تا جایزه بگیریم یا در قرعه‌کشی برنده شویم. به شما هشدار می‌دهم که:

« هرگز به این پیام‌ها اعتماد نکنید »



تاریکو پوئف - بلنارسن  
برگزیدگان جشنواره مسابقه کاریکاتور در سال ۱۳۸۹



**تجربه سه:** اطلاعاتی را که نمی‌خواهیم کسی از آن با خبر شود، خوب معلوم است دیگر منتشر نکنیم. نمی‌دانم می‌دانید یا نه، ولی حتی اگر این اطلاعات را بعد از انتشار پاک هم بکنیم، باز هم قابل دسترسی هستند. دست کم مدیران آن سایتی که اطلاعات را در آن منتشر کرده‌ایم، برای همیشه به آن دسترسی دارند. تازه این را بگوییم، اطلاعاتی هم که بدون رمز عبور منتشر می‌شوند به راحتی به کمک موتورهای جستجو (مثل گوگل، یاهو و ...) قابل دسترس‌اند.

**تجربه چهار:** چت روم‌ها و تالارهای گفتگو هم قابل اعتماد نیستند. چون آدم‌های دیگر می‌توانند به راحتی از اطلاعات ما سوء استفاده کنند.



▲ محمد صالح رزم حسینی - ایران  
نخستین مسابقه بین‌المللی کاریکاتور رسانه‌های دیجیتال ۱۳۸۷



**تجربه پنج:** اطلاعات خصوصی، عکس‌ها و فیلم‌های خصوصی و

خانوادگی‌مان را توی تلفن همراه ننگه نداریم. به دو دلیل:

۱. شاید تلفن‌مان را گم کردیم.

۲. بعضی‌ها می‌توانند از راه بلوتوث به گوشی ما نفوذ کنند.

تازه اگر از من می‌شنوید چیزهای خصوصی را روی یک رایانه که

به اینترنت وصل است نریزید؛ می‌پرسید چرا؟ چون ویروس‌ها

می‌توانند به دستگاهمان نفوذ کنند و اطلاعات را کپی و ارسال کنند.

یک چیز دیگر هم بگویم، ولی مواظب باشید شاخ درنیاورید، شما

می‌دانستید ضبط تلفن همراه و دوربین دیجیتال وب کم حتی وقتی

خاموش اند می‌توانند فعال باشند.



از این پس بیشتر مراقب سرقت  
اطلاعات محرمانه تان باشید.

علی صافی - ایران

تصاویر و یا فیلمهای خصوصی با تلفن همراه  
یا دوربین دیجیتال خود را به هر مؤسسه یا  
شخصی جهت چاپ یا میکس و مونتاژ ندهید.



علی صافی - ایران ▲

خیلی مواظب باشیم که آدم‌های فضول به حریم خصوصی ما  
سرک نکشند.



## فصل چهارم: حفاظت از ایمنی دستگاه رایانه و تلفن همراه

مراقب سلامتی و ایمنی رایانه و تلفن همراه خودمان باشیم.  
 از من می‌شنوید به خاطر آسودگی خودمان هم که شده، مثل یک  
 پزشک دلسوز مواظب رایانه و گوشی همراهمان باشیم.  
 چطوری؟

خوب معلوم است دیگر، با نصب آنتی ویروس‌های قابل اعتماد و به  
 روز کردن همیشگی آنها. با این کار، رایانه و تلفن خود را در مقابل  
 انواع برنامه‌های خرابکاری و دزدی‌های اطلاعاتی و اکسپنه می‌کنیم.

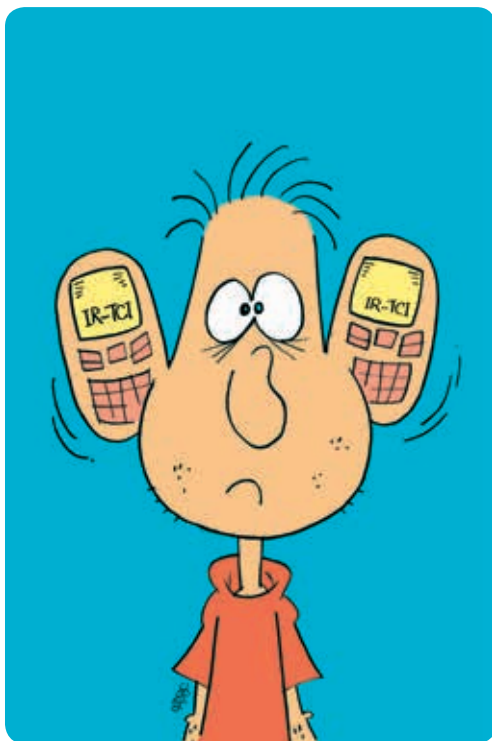


علی درختی - ایران

اما از تجربه‌های زیر هم استفاده کنیم:

**تجربه یک:** وقتی از ایمنی نرم افزاری مطمئن نیستیم، آن را نصب نکنیم. به خصوص آنتی ویروس‌های نامعتبر که می‌توانند خودشان وسیله‌ی سرقت اطلاعات باشند.

**تجربه دو:** هیچ وقت بلوتوث خود را در جاهای عمومی روشن نگذاریم، چون آدم‌های فضولی هستند که می‌توانند بدون اجازه‌ی ما به گوشی نفوذ کنند و آن را هک کنند و اطلاعات ما را بدزدند.



علی درخشی - ایران



## فصل پنجم: استفاده سودمند و هدفمند

### جهان اطلاعات می تواند چقدر سودمند باشد!

تا الان که فقط شما را ترساندم و امر و نهی کردم. البته مطالبی که گفتم کاملاً ضروری بود و هرکس که می خواهد وارد دنیای اطلاعات شود باید آنها را بداند تا بتواند با کمترین اشتباه، بیشترین سود و لذت را ببرد.



علی صافی - ایران ▲

حتماً می‌دانید که اینترنت، دریایی از اطلاعات است. خود من تا به حال چندین بار نزدیک بود در این دریا غرق شوم! پس برای اینکه این خطر برای شما پیش نیاید تجربه‌های مرا آویزه‌ی گویشتان کنید:

**تجربه یک:** از معلمان مدرسه و پدر و مادرمان بخواهیم که چند سایت مفید و جالب را که برامون مناسبه، بهمون معرفی کنند.

**تجربه دو:** سایت‌هایی را که مطالبشان در حوزه‌ی علاقه ماست، را نشانه‌دار (بوک مارک) کنیم تا دوباره بتوانیم به راحتی به آنها دسترسی پیدا کنیم.



بهمن عبدی - ایران





تجربه سه: فکر نکنیم هر چیزی که توی اینترنت می‌بینیم کاملا درست است. اینترنت پر از اطلاعات است، که بعضی درستند و برخی غلطند. پس سعی کنیم سایت‌های معتبر علمی را پیدا کنیم و از مطالب آنها استفاده کنیم و به خاطر داشته باشیم که هر چیزی را که توی اینترنت می‌بینیم زود باور نکنیم.



علی صافی - ایران

راستی می‌دونستید، ما می‌توانیم یک فهرست از سایت‌های مفید و مناسب سن‌مان را از طریق سایت [peyvandha.ir](http://peyvandha.ir) تهیه کنیم.

بچه‌ها صفحه‌ی پیوندها به آدرس <http://peyvandha.ir>؛ دارای امکاناتی هست که در ادامه می‌توانید ببینید و استفاده کنید:

۱- در این صفحه سایت‌های مفید ایرانی برای استفاده ما قرار داده شده است.

۲- در صفحه‌ی پیوندها، سایت‌ها در هفت دسته بندی اصلی فرهنگی و مذهبی، خبری، خانواده، سرگرمی و علمی، رسانه کاربرمحور، شبکه‌ی اجتماعی و عمومی جا گرفته‌اند.

بسم الله الرحمن الرحيم  
با استفاده از کانال تلگرام ما می‌توانید به آسانی به این صفحه دسترسی به کانال ایرانیان شده استگان ما را ببینید.

بسیارگن به گزینش و شکار: @peyvandha

پیوندها: WWW.PEYVANDHA.IR ::

فرهنگی و مذهبی	خبر	انرژی	سرگرمی و تفریح	خانواده ایرانی	سنگه اجتماعی	کشوری
• آراد	• واحد مرکزی خبر	• آبرو	• بازی‌های رایانه‌ای	• پادشاهی	• بارسی باگ	• برگه آراد
• نیاب	• آریا	• آینه	• پارک	• پارسیک	• باگبا	• 112
• جود فلسفه	• آسپس	• آینه	• اطلاعات مذهبی	• خبر جو	• خبر باگ	• منتهی
• پادشاهی خبری	• مهر	• آسپس	• آراد بولوت	• آید نامه	• باگ آسنگ	• کتاب آراد
• کهنه‌خانه خبری	• پیرا	• آراد	• آراد آبرو	• آید خبر	• باگ باگ	• روزنامه ایران
• انقلاب فرهنگی	• آراد	• آبرو	• آبرو	• آبرو	• آبرو	• آبرو
• گزینش	• آبرو	• آبرو	• آبرو	• آبرو	• آبرو	• آبرو

فهرست منابع: [www.peyvandha.ir](http://www.peyvandha.ir) | نظارت بر اینترنت و مکر کشورها  
[این صفحه در تاریخ 24/5/1395 به‌روزرسانی شده است. برای به‌روزرسانی این صفحه، لطفاً به این آدرس مراجعه کنید.]



۳- بچه ها علاوه بر این هفت دسته بندی اصلی وقتی ما وارد هر کدام از این دسته ها می شویم، به دسته بندی های جزئی تری می رسیم.



۴- یه نکته خیلی مهم؛ چنانچه با سایتی مواجه شدیم که محتوای زشت و غیراخلاقی داشت، می توانیم از قسمت «گزارش مردمی از تخلفات تارنماهای اینترنتی» در صفحه ی پیوندها آن مورد را گزارش دهیم.



بچه ها بگذارید برایتان خلاصه بگم:  
 «تمام سایت ها با هر موضوعی که توی ذهنمون داریم را می توانیم به راحتی و با خیال راحت توی این صفحه پیدا کنیم»  
 آخرش این را هم بگم که می توانید صفحه ی پیوندها را به پدر و مادر تون و همه ی کسانی که می شناسید معرفی کنید تا همه بتوانند از سایتهای مفید ایرانی استفاده کنند.



## فصل ششم - در امان ماندن از محتوای نامناسب

### از دست مطالب نامناسب در بروید

سرک کشیدن به سایت های ناشناخته، به اندازه‌ی گیر افتادن در نیمه شب توی کوچه پس کوچه های خلوت و ناشناخته، می‌تواند خطرناک باشد. پس لطفاً باز هم گوشه‌ی چشمی ( البته اگر زحمتی نیست) به تجربه‌های این حقیر داشته باشید:

**تجربه یک:** در اینترنت و بگردی نکنیم. فقط دنبال مطالب متناسب با موضوع و سن و سالمان باشیم. مطمئن باشیم این طوری زودتر به نتیجه می‌رسیم. بهتر است برای اینکه وقتمان تلف نشود، قبل از وصل شدن به اینترنت یا حتی قبل از نشستن پای کامپیوتر یک بار این جمله را با خود مرور کنیم: **«من الان برای چی از کامپیوتر استفاده می‌کنم؟»** بعد از آن، وقت و تمرکزتان را فقط روی پاسخی که به سؤال بالا دادید بگذارید.



بهمن عبدی - ایران



**تجربه دو:** گاهی اوقات بهتر است جلوی کنجکاوی خودمان را بگیریم و به سایت‌هایی که در صفحه‌ی اول آنها شرط سنی گذاشته‌اند، وارد نشویم.

**تجربه سه:** اگر به طور اتفاقی با سایت یا تبلیغی مواجه شدیم که غیر اخلاقی یا خشن بود بهترین کار این است که مرورگر را ببندیم و به معلم یا پدر و مادرمان اطلاع دهیم.



▲ کارلوس جورج نوئز - برزیل

## فصل هفتم: ای بسا ابلیس آدم روی هست ...

### رعایت احتیاط در ارتباط با کاربران ناشناس

حتماً وقتی بچه بودیم بارها از پدر و مادرمان شنیده‌ایم که می‌گفتند: «با غریبه‌ها حرف نزنید.» حالا البته بزرگ شده‌ایم، ولی باز هم باید احتیاط کنیم. دوستی‌های اینترنتی می‌تواند خیلی خوب یا خیلی بد باشد. می‌تواند خیلی خوب باشد. چون یافتن هر دوست، یافتن یک دنیای جدید است و می‌تواند خیلی بد باشد به چند دلیل:

۱. خیلی‌ها زیر نقاب دنیای مجازی قایم می‌شوند و سن، جنس و همه‌ی ویژگی‌های خود را از ما مخفی می‌کنند. خودمانی‌تر بگوییم، ما را سرکار می‌گذارند و خوب معلوم است که هیچ‌کس دلش نمی‌خواهد سرکار گذاشته شود.

۲. بعضی‌ها از این راه و با جلب اعتماد ما، قصد سوء استفاده دارند. پس به نظر من اگر با کسی از طریق اینترنت دوست شدیم او را به پدر و مادرمان هم معرفی کنیم، چون به هر حال آنها چند تا پیراهن بیشتر از ما پاره کرده‌اند و تجربه‌ی بیشتری برای شناختن رفیق خوب و بد دارند.



## دوستان خود را در محیط مجازی به والدین خود معرفی کنید



علی صافی - ایران ▲

تجربه مهم: هیچ وقت اطلاعات شخصی خود را از طریق اینترنت حتی برای دوستان صمیمی هم ارسال نکنیم، چون شبکه های رایانه ای طوری هستند که امکان دارد که خیلی ها بتوانند بدون اطلاع شما، اطلاعات خصوصی تان را ببینند.

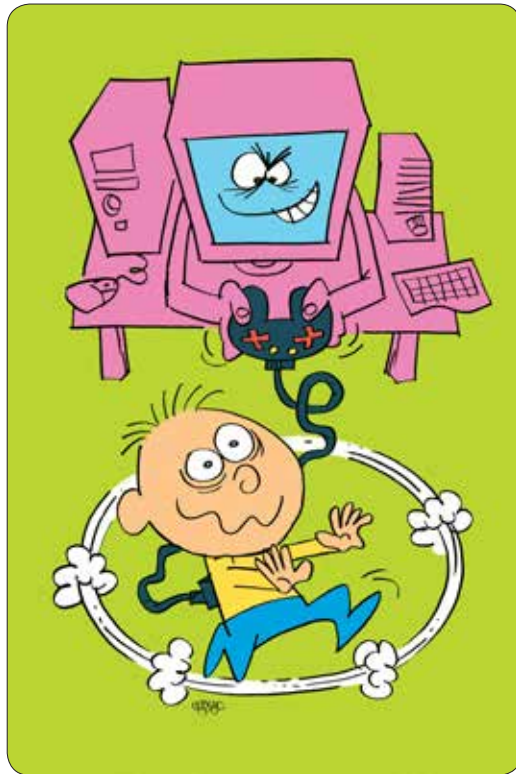


▲ سوکت یالاز - ترکیه -  
نخستین مسابقه بین‌المللی کاریکاتور رسانه‌های دیجیتال ۱۳۸۷



## فصل هشتم: بازی های مناسب و نامناسب

حتماً شما هم مثل من عاشق بازی های رایانه ای هستید. به طور کل بازی خیلی هیجان دارد و واقعاً به آدم می چسبد، اما خودمانیم بعضی از بازی ها در کنار هیجان، تاثیر بد هم روی روحیه مان می گذارند. پس به نفع خودمان است که از هر بازی ای استفاده نکنیم.



آلی درختی - ایران



نظام رده‌بندی بازی‌های رایانه‌ای یا همان «اسرا» (ESRA) که قبلاً معرفی کردم، را یادتون هست؟ با توجه به محتوای بازی‌ها، روی جلد آنها برچسب مخصوص گروه سنی می‌زنند. انواع این برچسب‌ها را هم می‌توانم برایتان توضیح دهم. این برچسب‌ها بر اساس گروه‌های سنی زیر مشخص می‌شوند:

• خردسالی (یعنی بالای ۳ سال)



• کودکی (یعنی بالای ۷ سال)



• شروع دوران نوجوانی (یعنی بالای ۱۲ سال)



• نیمه ی دوم نوجوانی (یعنی بالای ۱۵ سال)



• بزرگسالان مجرد (یعنی بالای ۱۸ سال)



• بزرگسالان و متاهلان (یعنی بالای ۲۵ سال)





▲ محمد باباکوهی - ایران  
 نخستین مسابقه بین‌المللی کارکنانور رسانه‌های دیجیتال ۱۳۸۷



▲ بهمن عبدی - ایران

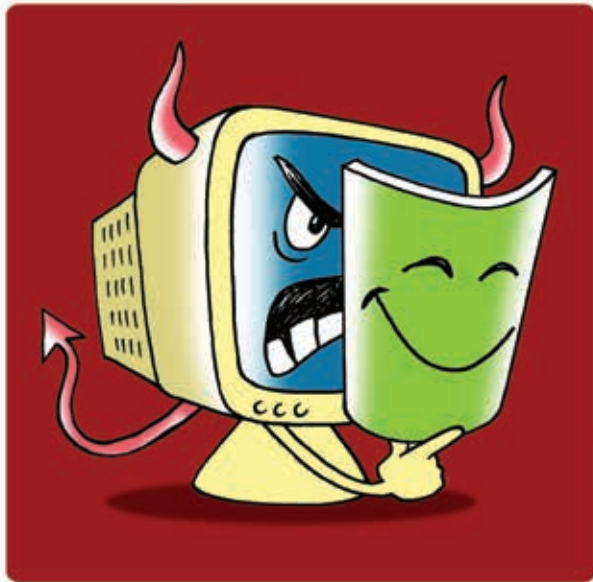


**تجربه یک:** از حق نگذریم، خیلی از بازی‌های رایانه‌ای پر از خشونت است. اصلاً نمی‌دانم چرا بزن بزن و کشت و کشتار این قدر جذاب و هیجان‌انگیز است، ولی ما باید مراقب باشیم که خودمان را زیاد سرگرم این بازی‌ها نکنیم. چون توی دنیای واقعی مثل دنیای مجازی، آدم‌ها، هفت تا (شاید هم بیشتر) جان ندارند و مثل دنیای بازی، هیچ چیز قابل برگشت به نقطه‌ی شروع نیست.



کاسو- برزیل ▲  
نخستین مسابقه بین‌المللی کاریکاتور رسانه‌های دیجیتال ۱۳۸۷

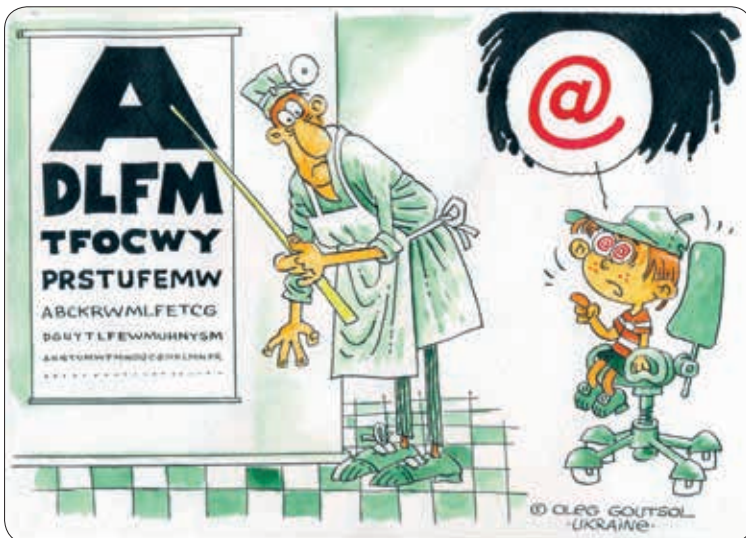
**تجربه دو:** بیاییم به هم قول بدهیم که از انجام بازی‌هایی که کارهای زشت مثل قتل و مصرف مواد مخدر را بر ایمان عادی می‌کنند، چشم پوشی کنیم و مطمئن باشیم که در نهایت این به نفع ماست.



بهمن عبدی - ایران

**تجربه سه:** من که اصلاً از بازی‌های ترسناک خیری ندیده‌ام. بازی‌های وحشتناک باعث می‌شوند شب‌ها نتوانم خوب بخوابم یا حتی کابوس ببینم. چشمتان روز بد نبیند؛ حتی شنیده‌ام بعضی‌ها به شب ادراری هم می‌افتند.

یادم هست توی اخبار دیدم که یک بچه بعد از چند ساعت بازی کردن با بازی رایانه ای خشن، هنوز فکر می‌کرده توی بازی هست و تا بیاد بفهمه بازی تمام شده و همه چیز دیگه واقعیه؛ اطرافیان و خانواده خودش رو حسابی درب و داغون کرده بود.



▲ اولگ گوتسول - اکرین - نخستین مسابقه بین‌المللی کاریکاتور رسانه‌های دیجیتال ۱۳۸۷



تجربه چهار: بعضی از بازی‌ها هم هستند که اصلاً یک جورهایی با ارزش‌های دینی ما جور در نمی‌آیند، یا در خلال بازی رفتارهای زشت را رواج می‌دهند، یا حس ناامیدی را به آدم تلقین می‌کنند. من که به شخصه دور این جور بازی‌ها را به کلی قلم می‌گیرم. بیاییم، حتی الامکان بازی‌هایی که برچسب اسرا نداره را نخریم.



▲ گالیم بورانبایف - قزاقستان - نخستین مسابقه بین‌المللی کاریکاتور رسانه‌های دیجیتال ۱۳۸۷

## فصل نهم: اعتیاد به رسانه‌های دیجیتال

### چطوری آدم معتاد می‌شود؟

اگر دیدیم در تمام ساعات مدرسه به بازی‌های رایانه‌ای فکر می‌کنیم، یا اگر دیدیم که هنوز لباس‌هایمان را عوض نکرده پشت میز رایانه نشسته‌ایم، یا اگر صبح‌های روز تعطیل با دست و صورت نشسته و چشم‌های پف کرده منتظریم صفحه‌ی مانیتور بالا بیاید، و یا اگر جدایی از رایانه برایمان خیلی سخت شده است، شک نکنیم که ما معتاد شده‌ایم. اما تترسید و هول برتان ندارد. این مشکلی است که توی این دور و زمانه خیلی‌ها دارند و خیلی‌ها هم می‌توانند این اعتیاد را ترک کنند. یکی از آن خیلی‌ها هم خود من. می‌پرسید چه کار کردم تا ترک کنم؟





اگر شما هم این مشکل را در خودتان می بینید می توانید نگاهی به تجربه های من بیندازید:

**تجربه یک:** در کلاس های مختلف، زبان، ورزش، تقویتی و ... ثبت نام کنیم تا سرگرمی بیشتری داشته باشیم.

**تجربه دو:** برای کار با رایانه برنامه ریزی کنیم و سعی کنیم خارج از ساعت برنامه پشت رایانه پیدایمان نشود.

**تجربه سه:** با دوستان و خانواده به گردش برویم.

**تجربه چهار:** کتاب های جالب و خواندنی گیر بیاوریم و مطالعه کنیم.



علی صافی - ایران

## فصل دهم: تبلیغات، هرزنامه (اسپم)

### چطوری از شر تبلیغات و هرزنامه‌ها خلاص شوید؟

حتماً تا به حال موقع کار با اینترنت یا گوشی همراه یکدفعه سر و کلمه تبلیغات پیدا شده است، که بیشتر آنها مزاحماند و وقت ما را تلف می‌کنند. به شما می‌گویم که برای خلاصی از دست این مهمان‌های ناخوانده باز هم از تجربه‌های من استفاده کنید:

**تجربه یک:** می‌توانیم با تنظیمات پست الکترونیک، اجازه‌ی وارد شدن نامه‌های تبلیغی را ندهیم.

**تجربه دو:** شاید به خاطر عضویت توی یک گروه، این هرزنامه‌های تبلیغاتی به آدرس ما فرستاده می‌شود، در این صورت توی هرزنامه یا توی آن گروه خاص دنبال لینک مشخصی بگردیم که کلیک روی آن مانع ورود هرزنامه می‌شود.



بهمن عبدی - ایران



## فصل یازدهم: احترام به حقوق دیگران

### حقوق دیگران را محترم بدانید

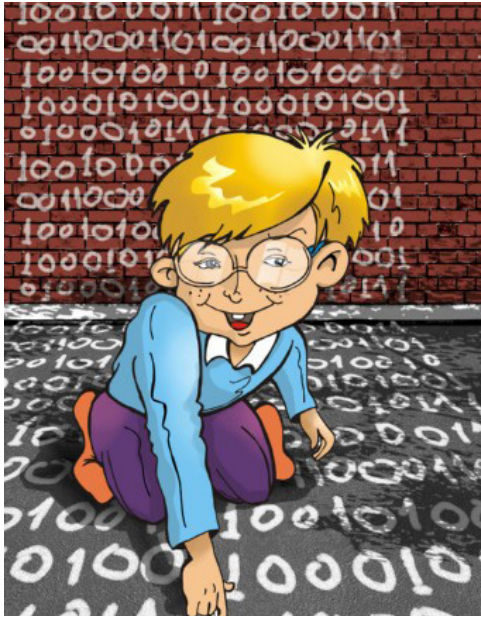
همان طور که دوست نداریم، کسی راز ما را فاش کند؛ ما هم باید مراقب باشیم اطلاعات شخصی و خصوصی آدم‌های دیگر را فاش نکنیم. می‌دانستید این کار علاوه بر این که غیراخلاقی است، جرم هم حساب می‌شود!!

و آخر کلام اینکه عبارت «**کلیه حقوق محفوظ است.**» یعنی اثر مورد نظر فقط برای استفاده‌ی شخصی ماست و نباید بدون اجازه‌ی صاحب اثر، آن را کپی و منتشر کنیم و اگر در جایی از اطلاعات آن استفاده کردیم حتماً نام صاحب اثر را باید ذکر کنیم.



علی صافی - ایران ▲

خوشحال باشید، درس تمام شد؛ حالا می‌توانید بروید  
سراغ رایانه و از کار در دنیای مجازی لذت ببرید.



▲ نیکولتا اونسکو

نخستین مسابقه بین‌المللی کاریکاتور رسانه‌های دیجیتال ۱۳۸۷



## فصل یازدهم - منتخبی از آثار نخستین مسابقه بین‌المللی کاریکاتور رسانه‌های دیجیتال - ۱۳۸۷

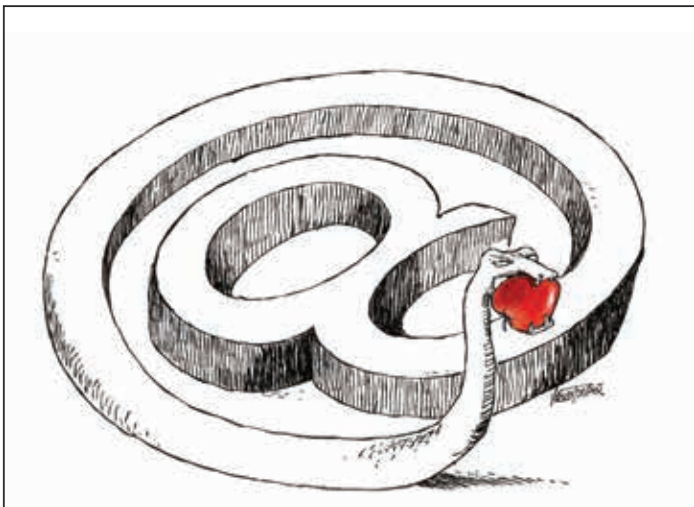
### مسابقه و جایزه



برای اینکه معلوم شود خوب به استفاده درست از رایانه و تلفن همراه فکر کردید، می‌توانید نظر یا توضیحات خودتان را برای کاریکاتورهای منتخب ( از این صفحه به بعد آمده ) به همراه نام و نام خانوادگی تان به آدرس الکترونیکی [info@dmf.ir](mailto:info@dmf.ir) بفرستید تا به قید قرعه به بهترین نظرات و توضیحات در مورد این کاریکاتورها جایزه بگیرید، حتماً شماره کاریکاتور مورد نظرتان را بنویسید.



کاریکاتور شماره ( ۱ )



▲ میخائیل کونتوریس - یونان - جایزه اول  
 نخستین مسابقه بین‌المللی کاریکاتور رسانه‌های دیجیتال ۱۳۸۷



## کاریکاتور شماره (۲)



▲ مهدی محمدی روزبهانی - ایران - جایزه دوم  
نخستین مسابقه بین‌المللی کاریکاتور رسانه‌های دیجیتال ۱۳۸۷





کاریکاتور شماره (۳)



▲ دودی ایسواهیودی- اندونزی - جایزه سوم  
 نخستین مسابقه بین‌المللی کاریکاتور رسانه‌های دیجیتال ۱۳۸۷



### کاریکاتور شماره (۴)



▲ عثمان سوروغلو - ترکیه - لوح تقدیر  
نخستین مسابقه بین‌المللی کاریکاتور رسانه‌های دیجیتال ۱۳۸۷



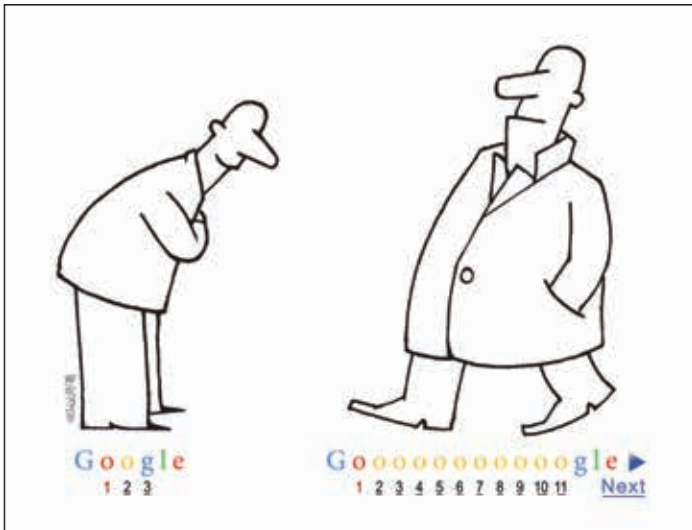
کاریکاتور شماره (۵)



▲ جیتت کونستانا - اندونزی - لوح تقدیر  
 نخستین مسابقه بین‌المللی کاریکاتور رسانه‌های دیجیتال ۱۳۸۷



## کاریکاتور شماره (۶)



▲ ابوالفضل محترمی - ایران - لوح تقدیر  
نخستین مسابقه بین‌المللی کاریکاتور رسانه‌های دیجیتال ۱۳۸۷



کاریکاتور شماره (۷)



▲ اکبر تراب پور - ایران - لوح تقدیر  
 نخستین مسابقه بین‌المللی کاریکاتور رسانه‌های دیجیتال ۱۳۸۷



### کاریکاتور شماره (۸)



▲ آنجل بولیگان - مکزیک - جایزه اول بخش بازی رایانه ای  
نخستین مسابقه بین‌المللی کاریکاتور رسانه‌های دیجیتال ۱۳۸۷



## کاریکاتور شماره (۹)



▲ علی شاه علی - ایران - جایزه دوم بخش بازی رایانه ای  
 نخستین مسابقه بین‌المللی کاریکاتور رسانه‌های دیجیتال ۱۳۸۷



### کاریکاتور شماره (۱۰)



▲ هومور جوگوس دو - کلمبیا - جایزه سوم بخش بازی رایانه ای  
نخستین مسابقه بین‌المللی کاریکاتور رسانه‌های دیجیتال ۱۳۸۷





کاریکاتور شماره ( ۱۱ )



▲ شاهین فتحی - ایران - لوح تقدیر بخش بازی رایانه ای  
نخستین مسابقه بین‌المللی کاریکاتور رسانه‌های دیجیتال ۱۳۸۷



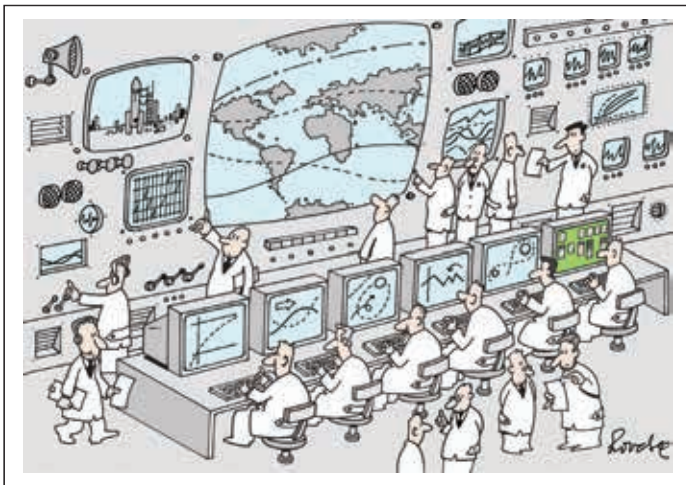
## کاریکاتور شماره (۱۲)



▲ پویا اعتراضی - ایران - لوح تقدیر بخش بازی رایانه ای  
نخستین مسابقه بین‌المللی کاریکاتور رسانه‌های دیجیتال ۱۳۸۷



کاریکاتور شماره (۱۳)



▲ رونالدو کونها دیاس - برزیل - لوح تقدیر بخش بازی رایانه ای  
 نخستین مسابقه بین‌المللی کاریکاتور رسانه‌های دیجیتال ۱۳۸۷

### کاریکاتور شماره (۱۴)



▲ سوکت یالاز- ترکیه  
از آثار دومین مسابقه بین‌المللی کاریکاتور رسانه‌های دیجیتال در سال ۱۳۸۹



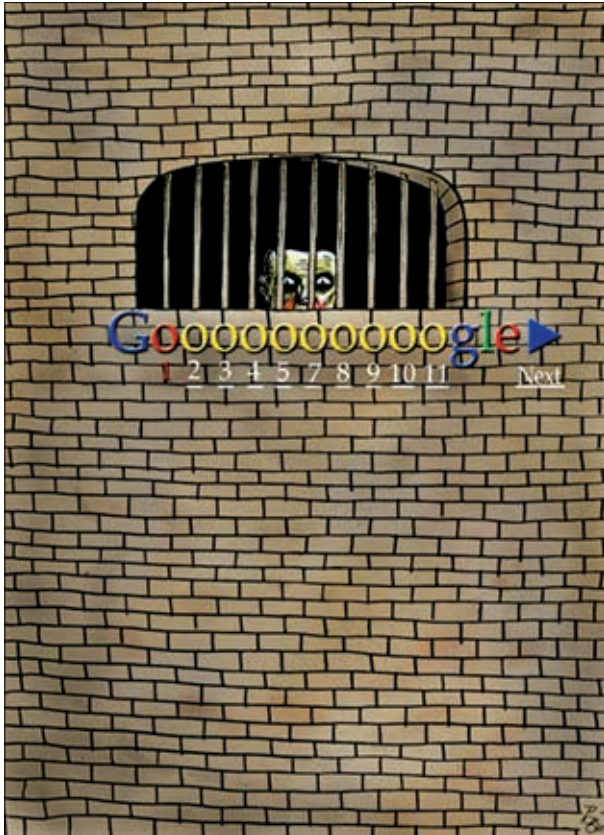
کاریکاتور شماره ( ۱۵ )




▲ تاریکو پویف - بلغارستان  
از آثار دومین مسابقه بین المللی کاریکاتور رسانه های دیجیتال در سال ۱۳۸۹



## کاریکاتور شماره (۱۶)



علیرضا پاکدل - ایران   
از آثار دومین مسابقه بین المللی کاریکاتور رسانه های دیجیتال در سال ۱۳۸۹



کاریکاتور شماره (۱۷)



▲ دالسیو ماچادو - برزیل  
از آثار دومین مسابقه بین المللی کاریکاتور رسانه های دیجیتال در سال ۱۳۸۹



## کاریکاتور شماره (۱۸)

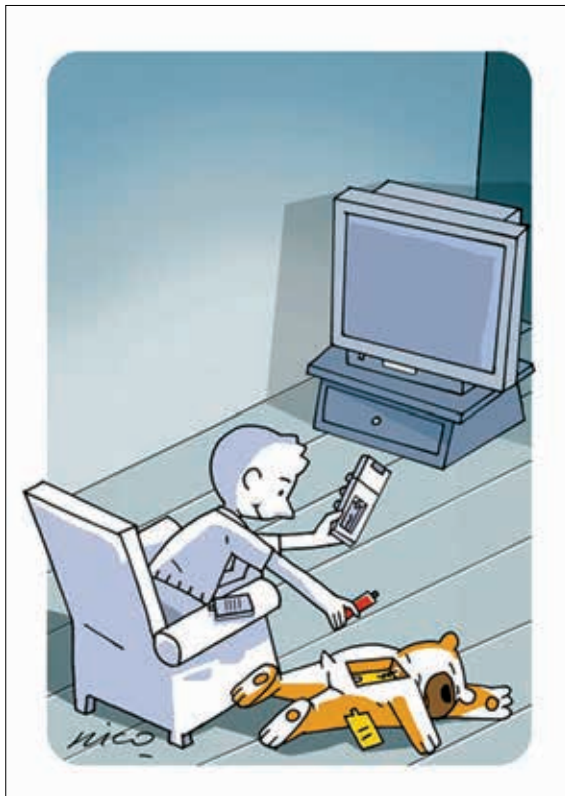


▲ فرهاد بهرامی ریکانی - ایران  
از آثار دومین مسابقه بین‌المللی کاریکاتور رسانه‌های دیجیتال در سال ۱۳۸۹





کاریکاتور شماره (۱۹)



از آثار دومین مسابقه بین المللی کاریکاتور رسانه های دیجیتال در سال ۱۳۸۹  
 ▲ جیسانی دمیرسی - ترکیه



## کاریکاتور شماره (۲۰)



▲ مسیح ورزشیک - لهستان  
از آثار دومین مسابقه بین‌المللی کاریکاتور رسانه‌های دیجیتال در سال ۱۳۸۹



کاریکاتور شماره ( ۲۱ )



▲ مهدی عزیزی - ایران

از آثار دومین مسابقه بین المللی کاریکاتور رسانه های دیجیتال در سال ۱۳۸۹



## کاریکاتور شماره (۲۲)



▲ مبارکه فلاحی- ایران  
از آثار دومین مسابقه بین‌المللی کاریکاتور رسانه‌های دیجیتال در سال ۱۳۸۹



کاریکاتور شماره (۲۳)



▲ معمر الکای - ترکیه

از آثار دومین مسابقه بین المللی کاریکاتور رسانه های دیجیتال در سال ۱۳۸۹



### کاریکاتور شماره (۲۴)



سجاد رافعی - ایران  
از آثار دومین مسابقه بین‌المللی کاریکاتور رسانه‌های دیجیتال در سال ۱۳۸۹



کاریکاتور شماره (۲۵)



▲ شاهرخ حیدری - ایران  
از آثار دومین مسابقه بین المللی کاریکاتور رسانه های دیجیتال در سال ۱۳۸۹