

## <<笨笨熊电脑安全课堂>>

### 图书基本信息

书名：<<笨笨熊电脑安全课堂>>

13位ISBN编号：9787312015182

10位ISBN编号：7312015182

出版时间：2003-1

出版时间：周博文 中国科技大学出版社 (2003-01出版)

作者：倪楠,周博文,张岩

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<笨笨熊电脑安全课堂>>

### 内容概要

《笨笨熊电脑安全课堂》讲述了与电脑接触的过程中，如何消除电脑对身体的负面影响，提出一些有医学根据的注意事项、自我保健方法，以及一些电脑使用注意事项和防护电脑病毒知识。

## <<笨笨熊电脑安全课堂>>

### 书籍目录

Chapter-1 眼睛，心灵的窗户 1.1 一个可怕的事实1.2 为什么计算机会“欺负”眼睛1.3 保护我们眼睛1.4 谁说计算机只会损伤眼睛1.5 小结Chapter-2 电脑只是伤害眼睛吗？  
2.1 别让自己“弓”着 2.2 计算机累坏了颈椎2.3 您的手指依然灵活吗2.4 面对计算机，您的皮肤“痒痒”吗2.5 计算机会释放“臭气”2.6 计算机会影响大脑发育2.7 小结Chapter-3 我们是初升的太阳 3.1 疲劳综合症 3.2 保持心理健康向上3.3 您是游戏迷吗3.4 网络综合症3.5 小结Chapter-4 学会自我保健 4.1 养成一个好的上机习惯 4.2 创造一个好的上机环境4.3 合理补充营养4.4 正确认识电脑与健康4.5 小结Chapter-5 安全使用计算机 5.1 正确开机、关机 5.2 能将计算机倒放吗5.3 您拍“电”吗5.4 正确清洁电脑5.5 电脑最怕什么5.6 先露两手5.7 小结Chapter-6 像保护眼睛一样呵护显示器6.1 CRT显示器的日常护养6.2 液晶显示器及其日常护养6.3 日常损伤中应注意的事项6.4 小结Chapter-7 安全使用计算机的各个设备 7.1 饲养一只乖乖“鼠”7.2 不要“打”键盘7.3 容易受伤的硬盘7.4 您敢把“石头”往光驱中塞7.5 全力保护计算机的“心脏”地带7.6 小结Chapter-8 维持操作系统的稳定 8.1 保护我们的工作桌面8.2 保护我们的私人文件8.3 不要随意删除系统文件8.4 正确卸载程序8.5 备份注册表8.6 Windows Me的安全模式8.7 正确安装驱动程序8.8 小结Chapter-9 儿童上网安全9.1 安全使用电子邮件9.2 网上聊天安全9.3 保护我们的个人密码9.4 给聪明小朋友的提示9.5 结束语

<<笨笨熊电脑安全课堂>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>