

健康上網一起來

一聽二規三動動

四感五慣六讚讚

- 一** 傾聽孩子的需求
- 二** 對孩子上網做規範
- 三** 每用30分鐘就要站起來活動10分鐘
- 四** 高四感生活 (歸屬感、愉悅感、成就感、意義感)
- 五** 培養五種網路使用好習慣
 - 人：和父母討論網路交友情形。
 - 事：保護自己與他人隱私。
 - 時：規定每天網路使用時間上限；每天先做功課再上網。
 - 地：睡覺時手機不放床邊，電腦放在公共區域。
 - 物：使用適合年齡遊戲。
- 六** 稱讚安全健康上網好習慣

