

# 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

