

## 健康上網「一聽二規三動動四感五慣六讚讚」

一聽：傾聽孩子的需求。二規：對孩子上網作規範。三動動：每使用 30 分鐘 3C 產品，就要站起來活動 10 分鐘。四感：培養子女的歸屬感、愉悅感、成就感及意義感之高四感生活。五慣：培養人、事、時、地、物五種網路使用的好習慣：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；每天先做完功課再上網。地：睡覺時手機不放床邊。物：使用適合年齡遊戲。六讚讚：多稱讚孩子合理使用網路的行為。

### 網路守護天使軟體

- 一、網站：<http://nga.moe.edu.tw/2016/>
- 二、阻擋不當資訊
- 三、阻擋網頁遊戲
- 四、上網時間控管
- 五、自動更新不當網址
- 六、免費軟體

