

携手共创数字健康

技术是我们生活的重要组成部分，家庭时光也是如此。为了充分利用技术，平衡屏幕时间和线下生活变得尤为重要。

在这份数字协议中，您将从家庭的角度出发与家人共同探讨技术的使用、您对技术的看法，以及如何将它融入您的生活，这样您就可以与其他家庭成员一起共同努力实现数字健康。



如何开始

我们建议家长或监护人在开始讨论家庭协议之前通读所有内容。

该协议分为多个部分。第一部分是鼓励家庭中的每一位成员谈谈自己的技术使用习惯、感兴趣和不感兴趣的内容。接下来，您将回答问题并就重要的技术规则进行沟通，例如如何保持网络安全以及如何管理屏幕时间。

有效沟通的贴士

- ✓ **提前知会孩子此项家庭活动。** 告诉他们将要讨论的内容和时间，让孩子做好思想准备，而不会对此感到意外。
- ✓ **远离所有干扰。** 放下手机、关闭音乐或分散注意力的背景噪音。
- ✓ **保持积极。** 现在是每个人分享并为制定家庭规则出谋划策的时候，所以要保持轻松、坦诚且鼓励发言。
- ✓ **注意倾听。** 您的新数字协议将帮助大家理解各自不同的观点。给每一个人思考和分享的时间。

准备好了吗？大家坐在一起，来点小零食，让我们开始吧！

我们使用的设备

.....

.....

.....

.....

我们喜欢在网上做什么

.....

.....

.....

.....



我们不喜欢技术的哪些方面

孩子：

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

家长：

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)



共同讨论以下的问题。然后，在回答框中写下大家一致的意见。

1. 我们在网上玩什么类型的游戏？ 我们是否曾经在玩某些游戏或与某些人玩游戏时遇到问题？

我们在网上玩游戏时遇到的问题

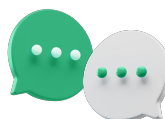
.....

.....

.....

2. 我们上网时可以与谁交谈？

我们上网时可以与谁交谈



- | | |
|----------|----------|
| 1) | 3) |
| 2) | 4) |

3. 当我们在网上玩游戏和与人交谈时，有哪些方法可以保证我们的安全？

例如关闭游戏的聊天选项、只和朋友们一起玩

我们可以做些什么来确保在线安全

- 1) _____ 3) _____
2) _____ 4) _____



4. 在以下清单中，哪些信息可以在网上分享？



可以



不可以

 你的学校名称	 你的家庭住址	 你的生日	 你最好朋友的名字	 你最喜欢的冰淇淋口味
 你的宠物照片	 你喜欢的音乐	 你的电话号码	 你最喜欢的运动	 你现在所在的位置

你还能想到其它不应该在网上传的信息吗？

我们不应该在网上分享的信息

- 1) _____ 3) _____
2) _____ 4) _____

5. 家长或监护人可以分享我们的照片吗？

如果家长或监护人想要分享我们的照片，他们应该如何做



6. 在以下单词中，哪些可以用来描述你在网上的行为？

<input type="checkbox"/> 友好	<input type="checkbox"/> 体贴	<input type="checkbox"/> 有耐心	<input type="checkbox"/> 幼稚
<input type="checkbox"/> 刻薄	<input type="checkbox"/> 有趣	<input type="checkbox"/> 尊敬他人	<input type="checkbox"/> 充满关爱
<input type="checkbox"/> 粗鲁	<input type="checkbox"/> 有礼貌	<input type="checkbox"/> 愤怒	<input type="checkbox"/> 令人厌烦

其它你能想到的单词？



7. 当网上发生的某件事让我们感到伤心或愤怒时，我们该怎么办？

当我们对网上的事情感到伤心、愤怒或不安时，我们可以告诉谁



当我们对网上的事情感到伤心或愤怒时，我们可以做的线下活动

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

接下来，考虑一下你在家中使用设备的位置。

有没有什么地方可以完全禁止使用设备？勾选你希望保持无设备的位置：

<input type="checkbox"/>  卧室	<input type="checkbox"/>  车内	<input type="checkbox"/>  厨房
<input type="checkbox"/>  户外空间	<input type="checkbox"/>  客厅	<input type="checkbox"/> 其他：

我们达成的共识：

想一想，是否有某些时刻或活动让你希望每个人都放下电子设备并全心参与。你们同意在哪些时候不使用屏幕？

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 用餐时间 | <input type="checkbox"/> 锻炼 |
| <input type="checkbox"/> 准备（外出、上学等） | <input type="checkbox"/> 就寝时间 |
| <input type="checkbox"/> 往返学校的路途中 | <input type="checkbox"/> 家庭活动 |
| <input type="checkbox"/> 其他： | |

我们达成的共识：



思考一下全家人可以共同参与的线下活动。

我们更想一家人做的事情

很棒！相信你的家庭已经就如何使用技术进行了一些积极和富有成效的对话。

在下栏中写下大家同意的任何额外想法和规则。

额外想法



我们何时重新审查该协议

年 月 日

签名

家长/监护人

孩子