

## 一周网络行为自检表

检查项目	完成情况		奖惩措施	
1. 是否认真制定并执行了上网时间计划表?	是	否	继续努力 	与家人讨论原因并制定改进方案
2. 一周上网时间是否超过 9 小时?	是	否	继续努力 	超过多少小时罚没下周上网多少小时
3. 上网时是否认真执行了保护身体健康的各项措施?	是	否	继续努力 	请家人监督, 注意改善
4. 是否自觉远离了暴力、色情等不良信息?	是	否	继续努力 	请家人监督, 注意改善
5. 是否遭遇了网上诈骗?	是	否	及时总结经验教训	继续努力 
6. 是否遵守网上交友守则, 注意保护自己和家人的隐私?	是	否	继续努力 	及时总结经验教训, 以免再犯
7. 上网时言谈举止是否文明?	是	否	继续努力 	请家人监督, 注意改善
8. 本周有无违反《健康上网家庭契约》的各项规定?	是	否	违反____条, 扣除下周上网时间____小时	继续努力 

**摩尔提示:** 爸爸、妈妈、小朋友们, 此表可与《健康上网家庭契约》及《一周上网时间计划表》配合使用哦! 这样我们就可以在每个周末的家庭会议上, 方便地检查每个家庭成员一周以来的上网情况啦!