

My.U.P. Family Agreement

TEMPLATE CREATED BY
2011 8TH GRADE HEALTH CLASSES

- 1) **Tech Curfew:** Whether or not I have finished my homework, I will shut down by _____ p.m. on school nights and _____ p.m. on the weekends.
- 2) **Time Limit:** I agree to use technology for no more than _____ hours a day on weekdays and _____ hours a day on the weekends.
- 3) **Breaks and Breathers:** For every _____ minutes I'm on the computer, I will take a _____ minute break.

** Some possible things I could do during these breaks are:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

- 4) **Family Agreements:** Our family has these agreements when it comes to the following programs...

a) When it comes to _____, we've agreed that:

b) When it comes to _____, we've agreed that:

- 5) **Time Management:** My biggest tech distraction is _____. To help me keep it under control, I will...

- 6) **Reviewing Agreement:** As a family we will review this agreement in _____ weeks to see if we need to make any adjustments.

My Signature: _____

Parent/ Guardian Signature: _____

Date: _____

我的 U.P.

该版本由 2011 年度 8 年级健康课识日组编辑

- 1) 技术宵禁: 无论是否完成作业, 平时我都会在 _____ 点前关机; 周末会在 _____ 点前关机。
- 2) 时间限制: 校外时间, 我同意在平时使用电脑的时间一天不超过 _____ 小时; 在周末, 不超过 _____ 小时一天。
- 3) 间隔及休息时段: 我使用电脑的时间每过 _____ 分钟有一次 _____ 分钟的休息。

**在间隔的休息时段里我可能会做的事情是:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

- 4) 家庭协议: 我们家对于在发现使用如下程序 (游戏, 聊天等) 有如下的规定:

a) 当发现使用了 _____, 我们一致同意采取的措施是:

b) 当发现使用了 _____, 我们一致同意采取的措施是:

- 5) 时间管理: 最易让我分心的关于电脑技能方面的事情是 _____。为了提升自我控制的能力, 我将采取如下方法:

学生签名: _____

家长/监护人签名: _____

日期: _____

My.U.P.

TEMPLATE CREATED BY

2011 8 학년 건강 수업안

- 1) 컴퓨터 제한: 속제를 다 했는데 다하지 못했던, 주중에는 밤 _____ 시까지, 주말에는 밤 _____ 시까지만 컴퓨터를 사용하겠습니다.

- 2) 시간 제한: 주중에는 하루에 _____ 시간을, 그리고 주말에는 하루에 _____ 시간을 넘기지 않을 것에 동의합니다.

- 3) 휴식 규칙: 컴퓨터를 지속적으로 _____ 분 사용할 경우, _____ 분간의 휴식을 취하겠습니다.

** 휴식 시간중에 대략 아래와 같은 활동을 하겠습니다:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

- 4) 가족 동의 사항: 저희 가족은 다음과 같은 사항에 관하여 동의 하였습니다...

a) _____에 관하여, 동의 하였습니다.

b) _____에 관하여, 동의 하였습니다.

- 5) 시간 관리: 집중에 방해 되는 컴퓨터 사용의 약점은 _____. 이 약점 극복을 위한 나의 해결 방안은...

학생서명: _____

부모/보호자 서명: _____

날짜: _____