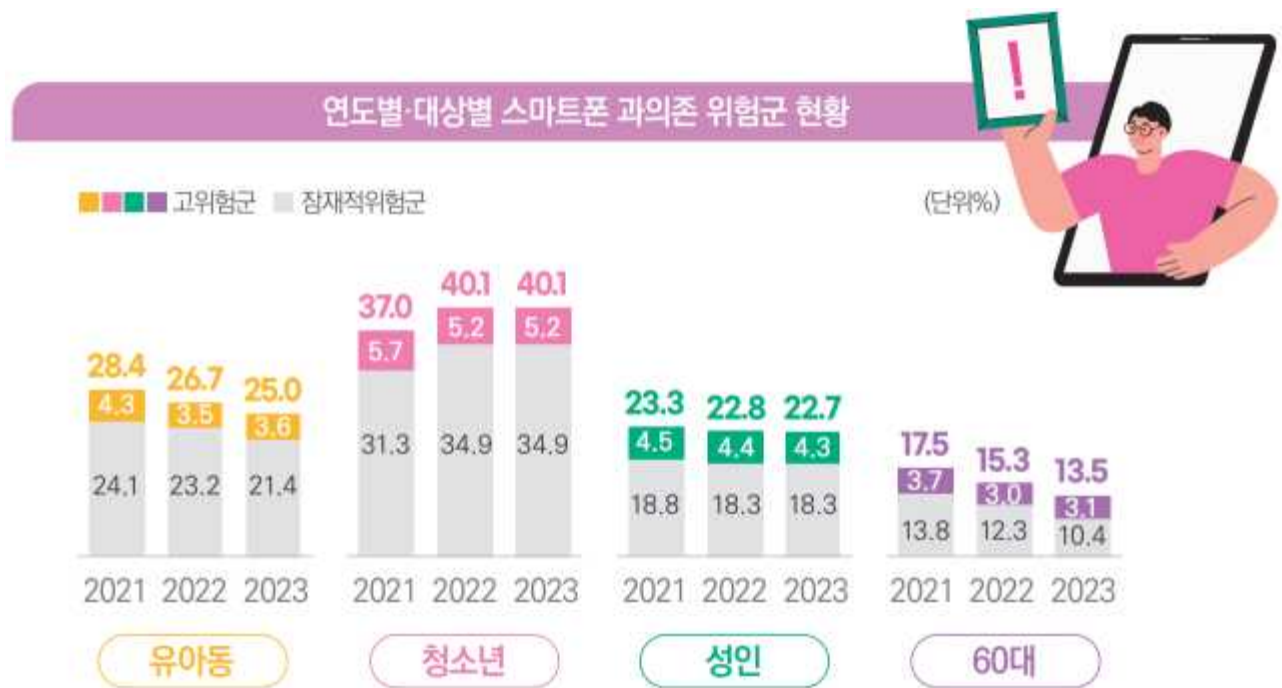
	가 정 통 신	2024
	인터넷·스마트폰 과의존 예방 교육	학년도

☎ 14923 경기도 시흥시 은행고길 18 ☎(교무실)070-7096-7707 ☎(담당자)070-5092-4045

학부모님, 안녕하십니까? 항상 학부모님의 가정에 사랑과 행복이 가득하시길 기원합니다.
최근 언론에서 ‘학생 스마트폰 사용 제한 방안을 마련해야 한다’는 보도가 나왔습니다.
지나친 스마트폰 의존으로 인해 실생활에서 대인관계의 어려움을 느끼거나 스마트폰을 이용한 사이버상의 언어폭력 등으로 피해를 당한 학생들이 있습니다. 아이들의 스마트폰에 대한 의존 정도를 줄일 수 있도록 가정에서 많은 대화와 협조가 필요합니다. 인터넷·스마트폰 과의존 예방과 스마트폰 관리에 관한 내용을 안내하오니 자녀의 올바른 미디어 이용 습관 형성을 위해 참고하시기를 바랍니다.

1. 통계로 본 스마트폰 과의존 현황



2. 스마트폰 과의존 예방교육 콘텐츠 모음

학부모 콘텐츠

- 영유아 학부모 -
유튜브 동영상에
대한 인식 변화



- 청소년 학부모 -
자녀와 함께 실천하는
SNS 과의존 예방



<p>영유아 콘텐츠</p> <p>- 영유아(어린이집) - 스마트폰 과의존 예방 스마트폰 간단한 기능들 이해</p> 	<p>초등 콘텐츠</p> <p>- 저학년 - 스마트폰 과의존의 이해</p>  <p>- 고학년 - 메타버스</p> 	<p>중등 콘텐츠</p> <p>SNS 과의존 폐해</p> 
<p>고등 콘텐츠</p> <p>스마트폰 게임 과의존</p> 	<p>청소년 콘텐츠</p> <p>스마트폰 과의존 폐해 건강</p> 	<p>대학생 콘텐츠</p> <p>유튜브 및 동영상 숏폼</p> 

*출처: 2023 스마트폰 과의존실태조사(NIA 한국지능정보사회진흥원)

3. 가족이 함께 스마트폰 과의존을 점검하고, 스마트폰 사용 약속을 정해 실천해 보세요.

<보기> 1점-전혀 그렇지 않다/ 2점-그렇지 않다/3점-그렇다/4점-매우 그렇다

1. 스마트폰 이용 시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.
2. 스마트폰 이용 시간을 조절하는 것이 어렵다.
3. 적절한 스마트폰 이용 시간을 지키는 것이 어렵다.
4. 스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다.
5. 스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다.
6. 스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다.
7. 스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다.
8. 스마트폰 이용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다.
9. 스마트폰 이용 때문에 친구 혹은 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다.
10. 스마트폰 때문에 업무(학업 혹은 직접 등) 수행에 어려움이 있다.

*출처: 스마트쉼센터(<https://www.iapc.or.kr/kor/PBYS/diaSurvey.do?idx=8>)

2024년 11월 8일
웃 터 골 초 등 학 교 장

스마트폰 바르게 이용하기 가족 서약서

우리 가족은 스마트폰(휴대폰, PC 등)의 올바른 사용을 위해 아래와 같이 실천 규약을 정하고 모든 가족 구성원이 성실히 준수하며 이용할 것을 서약합니다.

1. 밤 ____시가 넘으면 스마트폰을 사용하지 않고 모든 가족 구성원의 스마트폰을 지정된 장소 ()에 보관하겠습니다.
2. 스마트폰은 하루 평균 ____시간(주말 기준) 이내로 사용하겠습니다.
3. _____

(※가족이 함께 모여 실천규약을 정합니다.)

2024년 월 일

가족 서약자 : _____(인)

가족 서약자 : _____(인)

가족 서약자 : _____(인)

가족 서약자 : _____(인)