

청소년(체험형)

스마트폰·인터넷 과의존 예방 콘텐츠

미로탈출 기록 활동지



인터넷 중독 예방 센터
Internet Addiction Prevention Center

미로탈출 기록 활동지



미로존에서 자신이 선택한 답을 기록해 보고,
모든 문제를 풀 후에는 각 문제에 대한 오답노트를 작성해 봅시다.

1. 스마트폰을 안전하게 이용하는 방법에 해당하는 것은? ()

- ① 짜릿하고 자극적인 콘텐츠를 중심으로 이용한다.
- ② 개인정보나 비밀번호를 저장하지 않는다.
- ③ 잠들기 직전까지 이용한다.
- ④ 길을 걸을 때 이용한다.

오답노트

2. 스마트폰 과의존을 예방하기 위한 방법이 아닌 것은? ()

- ① 가족과 함께 스마트폰 사용규칙을 정한다.
- ② 과의존의 주요 증상을 기억하고 스스로 점검한다.
- ③ 스마트폰을 스트레스 해소용으로 사용한다.
- ④ 과의존 예방교육에 적극적으로 참여한다.

오답노트



3. 스마트폰 과의존으로 인해 발생할 수 있는 피해가 아닌 것은? ()

- ① 부모님이나 친구들과의 갈등
- ② 거북목 증후군
- ③ 성적 저하
- ④ 알코올 중독

오답노트

4. 스마트폰 과의존 증상이 아닌 것은? ()

- ① 규칙적인 수면
- ② 우선순위 증가
- ③ 문제에도 불구하고 지속적인 사용
- ④ 조절실패

오답노트

5. 스마트폰에 과의존 된 것 같을 때, 도움을 청할 수 있는 전문 상담 기관은? ()

- ① 아동보호전문기관
- ② 청소년 수련관
- ③ 청소년쉼터
- ④ 스마트쉼센터

오답노트

