

1차시 자녀와 함께 실천하는 SNS 과의존 예방

1. 알림 관리 기능 찾기

No	순서
1	(인스타그램 아이콘) 앱에서 화면 아래에 위치한 "프로필" 아이콘을 탭을 함
2	프로필 페이지에서 오른쪽 상단에 있는 세로로 나열된 세 개의 가로 줄 아이콘을 탭함 (설정 메뉴)
3	설정 메뉴에서 "알림" 옵션을 찾고 탭함
4	"알림 관리" 옵션을 선택함
5	"알림 관리" 페이지에서 특정 계정의 알림을 끄거나 일정 시간 동안 알림을 무음으로 설정

2. 스크린 타임 관리 기능 찾기

No	순서
1	(인스타그램 아이콘) 앱에서 화면 아래에 위치한 "프로필" 아이콘을 탭을 함.
2	프로필 페이지에서 오른쪽 상단에 있는 세로로 나열된 세 개의 가로 줄 아이콘을 탭함 (설정 메뉴)
3	설정 메뉴에서 "계정" 섹션을 찾고 "스크린 타임"을 탭함
4	"스크린 타임" 페이지에서 자신의 화면 시간을 확인하고 시간을 제한할 수 있으므로 "제한 설정"을 통해 스스로에게 스마트폰 사용 시간 제한을 설정