

무엇을 하고 있는 모습일까요?



무엇을 하고 있는 모습일까요?



무엇을 하고 있는 모습일까요?



올바른 인터넷 · 스마트폰 사용을 맞춰보세요.

보행, 이동할 때 스마트폰을 하지 않아요.

밤에 몰래 스마트폰을 사용해요.

스마트폰 일정시간 사용 후에는 스트레칭을 해요

채팅방에서 장난으로 친구를 괴롭혀요.



오늘 레몬교실 학습목표가
무엇인지 확인해 볼까요?

올바른 인터넷·스마트폰 사용 습관을 기를 수 있다.



스마트폰으로 무엇을 하나요?

게임



메신저 / SNS



정보 검색



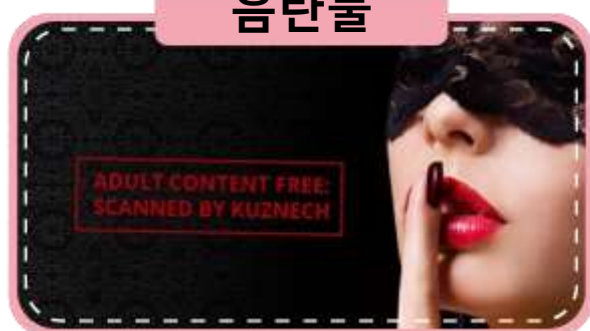
모바일 동영상



웹툰



음란물



스마트폰을 잘못 사용하면

스마트폰
과의존 발생



건강문제
안전문제 발생



스마트폰을 많이 사용하면 어떻게 될까요?



스마트폰만 가지고
놀고 싶고 다른 것에
집중하지 못해요.



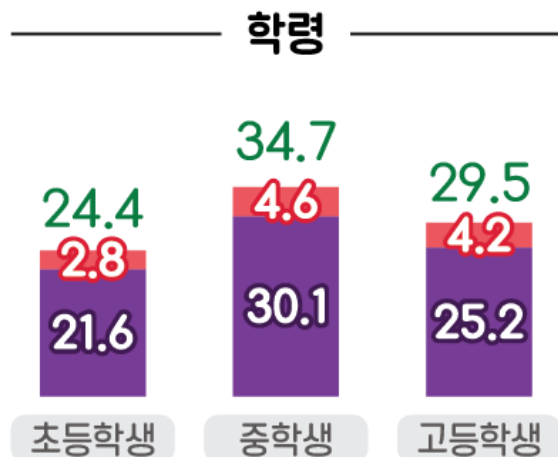
스마트폰 이용시간
조절하기 어려워요.



건강과 안전,
부모님과 갈등 등
어려움이 생겨요.

스마트폰 과의존으로 위험한 사람은 얼마나 될까요?

청소년 학령별 과의존 위험군 비교



대상별 과의존 위험군 중

유아동 **22.9%**

성인 **18.8%** 보다

높은 수치!

도움이 되는 콘텐츠 VS 부작용 우려 콘텐츠



뉴스

19.5%

(학업/업무용) 검색

12.0%

금융

11.0%



게임

32.9%

SNS

11.3%

영화/TV/동영상

8.9%

스마트폰을 많이 사용하면 어떻게 될까요?



과의존으로
인한 위험

“조절하지 못하고 계속 사용하면
어떻게 될까요?”



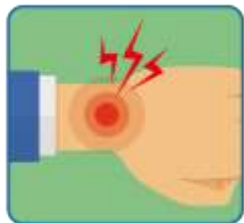
신체에 일어날 수 있는 변화들



팝콘 브레인
디지털 치매



수면 방해
안구건조증



손목터널
증후군



소음성 난청



거북목증후군
어깨결림



척추 측만증
굽은 등 자세



감정의 변화들



불안, 초조



화, 짜증



무기력, 우울

순간을 잡아라!

문 사이로 보이는 단어는?

도덕
수행평가가
뭐였지?

집 전화번호가
뭐였더라?

시험범위가
생각이 안나!

친구 생일이
언제였지?

디지털 기기에
지나치게 의존하여
기억력이
떨어지는 증상

디지털 치매

순간을 잡아라!

문 사이로 보이는 단어는?

친구와 만났는데
각자 스마트폰만
하는 이유는 뭘까?



스마트폰으로
소통하는 것이
직접 **소통**하는 것
보다 편한 증상

디지털 격리

순간을 잡아라!

문 사이로 보이는 단어는?

순간을 잡아라!

문 사이로 보이는 단어는?

순간을 잡아라!

문 사이로 보이는 단어는?

0~2개 이존도 남은 3~6개 의존초기,
양쪽 우리 **다 접어 게임** 을 해보자! 해~!
7~10개는 심각한 의존이래!





스스로 어떻게
사용하느냐에 따라

내게
될 수도



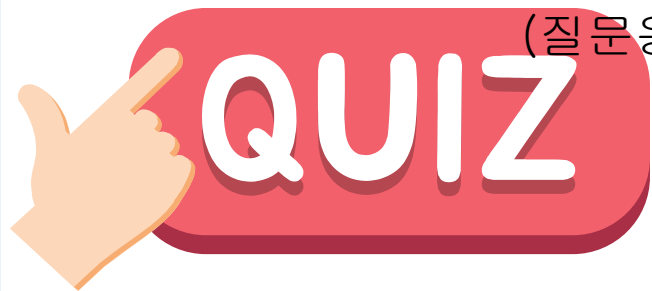
내가
일 수도

**인터넷·스마트폰 게임의
좋은 점과 나쁜 점에 대해 의견을 나눠 봅시다.**

게임



알쏭달쏭



(질문응답형식으로 진행할수 있도록)

게임을 하면
정말 스트레스가 싹~ 풀릴까요?





게임이 너무 재미있어서
학교에서 공부하는 게 싫어해요?
고친구보다 순위가 높아야 해!! 함
캐릭터/아이템 더 좋아야 해!!

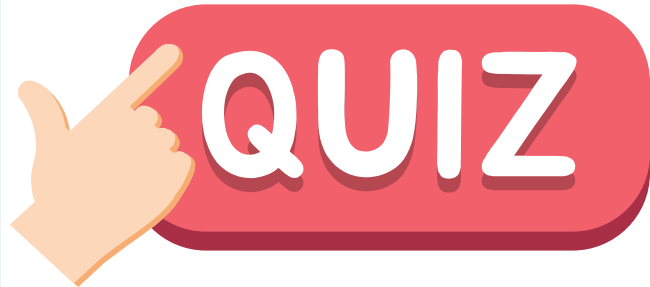


**메신저/SNS를 사용할 때
좋은 점과 나쁜 점에 대해 의견을 나눠 봅시다.**

메신저/SNS



알쏭달쏭



얼굴을 마주보고
대화하는 것 보다
메신저/SNS로
대화할 때 친구의 기분을
더 잘 이해할 수 있다?





메신저/SNS

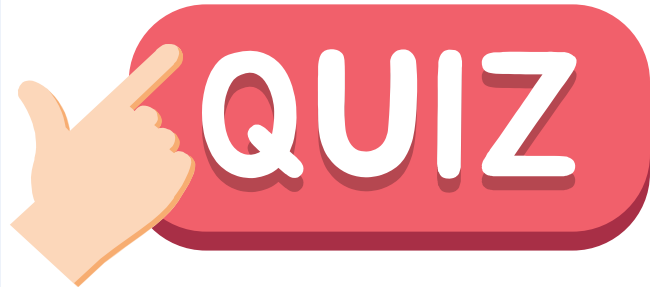


무엇을 할 수 있는가? 무엇이 불가능한가? 무엇이 가능할까?

질카톡:왕따/카톡(괴롭힘)톡
어쩔수없이답장



알쏭달쏭



인터넷·스마트폰으로
음란물(성적 자극물)을
자주 보게 되면
어떤 문제들이 일어날까요?



음란물(성적 자극물)



습관적으로 자극물을 접하게 된다면?
잘못 호기심으로 시작해!고
더 자극적인 것을 찾게 됨



- 숙제를 할 때 자료를 검색해요.
- 사용시간이 너무 많지 않도록 조절해요.
- 중요한 일이 있으면 중요한 일 먼저 해요.
- 게임은 스트레스 해소를 위해 조금만 해요.
- SNS, 채팅방에서 대화할 때 바른말을 사용해요.

그렇다면
유해환경을
어떻게 구별하지???



인터넷·스마트폰 유해환경 예시



- 01 게임을 하는데 돈이 너무 많이 들어가요.
- 02 불법 다운로드를 하도록 유도해요.
- 03 음란물 같은 영상이 들어와요.
- 04 개인 정보를 요구해요.
- 05 폭력적인 언어와 영상이 있어요.
- 06 도박사이트 같아요.



스마트폰과 인터넷 건강한 사용을 위한 다짐

나만의 규칙

1

2

3

4



다음을 읽고,
어떻게 하면 오빠가 변할 수 있는지
의견을 나눠 봅시다.



오빠의 손에는 항상 스마트폰이 쥐어져 있다. 화장실에 갈 때도 저녁식사 때도 스마트폰을 보며 밥을 먹는다. 최근 들어서는 새벽 2시까지 스마트폰으로 게임이나 카톡을 하느라 학교생활에도 지장이 생겼다. 휴일에는 일어나자마자 스마트폰을 하고, 밥을 대충 먹고 다시 방에 들어가 스마트폰을 하면서 뒹굴뒹굴하고 있다. 이따금 이어폰에다 욕하는 소리가 종종 들려온다.

그러다 오후 4~5시쯤 거실로 나와 TV 켜고 자세를 딱 잡은 뒤 본격적으로 스마트폰을 한다. TV는 무엇 때문에 켜는지 잊어버렸다.

저녁을 먹으면서도 스마트폰, 식사 후엔 또다시 방에 들어가서 새벽까지 스마트폰을 하고 있다.



인터넷과 스마트폰을 발전적으로 사용할 수 있는 방법을 생각해 볼까요?

- 1 개인 정보를 함부로 말하지 않아요.
- 2 사이버세상에서도 다른 사람을 존중해요.
- 3 스마트폰 바른 사용 실천을 서로 공유해요.



스마트폰 바른 사용 실천 가이드라인

- 1 스마트폰을 지나치게 사용하면 **몸이 힘들어해요.**
- 2 자신의 **스마트폰 이용습관**이 올바른지 **않은지** 체크해 주세요.
- 3 **구체적인 사용시간**을 정하고 스스로 **멈출 수 있도록** 노력하세요.
- 4 바른 사용을 위해, **유용한 앱**은 설치하고 **사용하지 않는 앱**은 정리해보세요.

* 출처 : 스마트폰 바른 사용 실천 가이드라인(한국정보화진흥원, 2017.12.)



스마트폰 바른 사용 실천 가이드라인

- 5 무엇보다 약속을 반복적으로 실천하는 노력이 중요해요.
- 6 건강한 우리가족을 위해 스마트폰 사용 약속을 정해요.
- 7 (보행·이동 시) 이동 할 때는 '안전하게' 가방에 꼭 넣어요.
- 8 (공공장소 등) 도서관, 공연장 등 공공장소에서 '기본 매너'는 나부터 실천해요.

* 출처 : 스마트폰 바른 사용 실천 가이드라인(한국정보화진흥원, 2017.12.)



오늘 활동하면서 느낀 것 혹은
새롭게 알게 된 것을 발표해 볼까요?

‘나를 위한 바른 사용법’을
잘 지킬 수 있도록
마음속으로 다짐을 해 봅시다.

