

함께 나누며 더불어 만들어가는 즐거운 학교	 <b>가정통신</b>	전주시 덕진구 천마산로 69
http://www.jj-osong.ms.kr		063) 250-4301
제목	<b>스마트기기 건강하게 이용하기</b>	

## □ 스마트기기 건강하게 이용하기

### 【스마트폰 과의존 예방하기】

- (가정) 어른이 먼저 솔선하기
  - 보호자 먼저 사용 시간 줄이기
  - 스마트폰으로 할 수 있는 놀이와 스마트폰 없이 할 수 있는 놀이 알려주기
  - 가족과 함께하는 시간 정하고, 공감과 소통하기
  - 자녀 스스로 스마트폰 사용 규칙을 정해 실천하도록 격려하기
  - 다양한 여가·사회생활을 권장하고 함께하기

### 【전자파 노출 최소화하기】

- 스마트기기과 모니터와 50cm이상 거리두기
- 교사용PC와 학생용PC 거리두기 : 모니터 뒤편이나 옆쪽에서 전자파 방출이 많음
- 다른 전자기기와 상승작용이 발생하므로 일정거리 유지
- 사용하지 않을 때에는 전원 플러그 뽑기
- 1~2주 간격으로 학생 자리 바꿔주기(교사용 PC앞자리 등)
  - \* 전자파 80배 이상 증가되는 경우 : 엘리베이터에서 전화통화(기지국 신호 수신을 위해 휴대전화 출력이 급격히 상승 최대 83배)

### 【눈 건강 지키기】

- 사용 시간과 용도에 맞게 화면 크기를 고려한 스마트기기 이용하기
- 장기간 사용하지 않고 휴식 시간 갖기
  - \* 가능한 20분 이내 사용, 1시간 사용 후에는 반드시 10분 이상 휴식하기
- 휴식 시간 중 먼 산 바라보기나 안구운동하기
- 학생 시력 보호를 위한 교실 밝기 유지(표준 400Lux 허용조도 300~600Lux)
- 눈부심 방지 : 커튼 등의 가림막을 이용하여 눈부심의 원인 차단
- 교실의 밝기 유지 방법
  - \* 정기적으로 조명기구를 청소합니다.(10~20 Lux 밝아짐)
  - \* 전구, 형광등의 먼지를 제거합니다.
  - \* 조명기구의 노후상태를 점검하여 교체합니다.

### 【전신 & 정신 건강 지키기】

- 스마트기기 사용 시 올바른 자세 유지
- 일상생활 중 규칙적인 식생활 습관 갖기
- 하루 30분 이상, 1주일에 3회 이상 규칙적인 운동하기

#### <스마트기기 사용 올바른 자세>

- \* (의자 등받이 각도) 자료 입력시 95~105도, 기타 100~120도
- \* (팔꿈치 높이) 자판기의 높이와 같게
- \* (팔의 각도) 윗팔과 아래팔 각도 90도 이상
- \* (윗팔 상태) 윗팔과 아래팔 각도 90도 이상 유지하고 윗팔을 옆구리에 붙임
- \* (손목 상태) 아래팔, 손목, 손등은 수평
- \* (시거리) 눈과 화면의 중심 사이 거리 50cm 이상
- \* (화면의 경사각) 눈이 화면의 중심을 직각으로 볼 수 있도록 조정
- \* (의자에 앉은 상태) 의자 앉은 면과 종아리 사이에 손가락이 들어갈 정도의 틈새

※ 출처 : 한국교육학술정보원(2014)

### □ 올바른 스마트폰 사용 실천수칙

<b>【건강하게 사용하기】</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ 과도하게 사용하지 않기</li><li>○ 잠을 잘 때는 거리 두기</li></ul>	<b>【안전하게 사용하기】</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ 이동할 때에는 가방이나 주머니에 넣기</li><li>○ 개인정보보호와 디지털윤리 지키기</li></ul>
<b>【똑똑하게 사용하기】</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ 원하는 콘텐츠 이용하기</li><li>○ 정확한 정보 분별하기</li></ul>	<b>【즐겁게 사용하기】</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ 지인과 영상통화로 소통하기</li><li>○ 집에서 영상 보며 운동하기</li></ul>

※ 출처 : 한국지능정보사회진흥원(2021)

2021.11.23.

**전 주 오 송 중 학 교 장** <관인생략>