



“가고 싶은 학교 행복한 교육공동체”

가정통신문



063)460-1708(교무실), 460-1704(행정실), FAX)460-1786

제 목

2023학년도 스마트폰 이별 주간 안내

안녕하십니까?

학교 발전에 관심을 가지고 애써 주시는 학부모님께 감사의 말씀을 전합니다.

정보통신윤리교육주간을 맞이하여 학교와 가정에서 건전한 스마트폰 사용 습관 정착을 위해 스마트폰 과의존 예방 교육을 실시합니다. 이에 스마트폰 이별 주간을 함께 운영하오니 가정에서도 가족과 함께 하는 스마트폰 이별 교육이 될 수 있도록 가족 모두 자율적으로 실천해주시기 바랍니다.

1. 시기: 2023년 6월 19일(월) ~ 6월 25일(일)

2. 방법

- ① 이별 주간 동안 스마트폰 사용에 대한 규칙 지켜 실행하기
- ② 불필요한 스마트폰 사용 시간 줄이기(미디어 다이어트)
- ③ 활동 일기를 작성한 후 목표 달성도 스스로 평가하기

3. 가정에서 활용할 수 있는 운영 프로그램

순	프로그램	내 용
1일차 (6/19)	스마트폰 중독 자가 진단하기	- 스마트폰 사용 실태를 진단하여 문제점과 개선의 필요성 깨닫기
2일차 (6/20)	우리 가족 사용수칙 정하기	- 스마트폰 이별 주간동안 지켜나갈 우리 가족의 스마트폰 사용 수칙 정하기
3일차 (6/21)	스마트폰 대체 활동하기	- 스마트폰을 사용하는 원인을 알고, 대체할 수 있는 새로운 취미를 찾아 30분 해보기(체조 및 스트레칭, 독서, 그림 그리기 등)
4일차 (6/22)	손편지로 마음 전하기	- SNS와 메신저에 익숙한 학생들이 손으로 편지를 써서 친구들과 소통하면서 손편지의 소중함과 고마움을 느껴보기
5일차 (6/23)	우리 가족 여가 계획표 만들기	- 스마트폰을 많이 사용하는 우리 가족의 문제점을 찾아보고, 가족과 함께 실천할 수 있는 주말 여가 계획표 만들기
6~7일차 (6/24~6/25)	스마트폰 없이 가족과 시간 보내기	- 윷놀이, 보드게임, 운동, 산책 등 가족과 함께하는 주말 여가 계획을 세우고 가족과 함께 시간 보내기

2023년 6월 19일

군 산 푸 른 솔 초 등 학 교 장

(뒷면에 계속)

위기 탈출! 스마트폰(pc) 중독 스스로 점검해보기

()학년 ()반 성명 : ()

요인	번호	항목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
			(1)	(2)	(3)	(4)
1	1	스마트폰(pc)의 지나친 사용으로 학교 성적이 떨어졌다.				
	2	스마트폰(pc) 사용으로 계획한 일(공부, 숙제 또는 학원 수강 등)을 하기 어렵다.				
	3	수시로 스마트폰(pc)을 사용하다가 지적을 받은 적이 있다.				
	4	스마트폰(pc)을 너무 자주 또는 오래 한다고 가족이나 친구들로부터 불평을 들은 적이 있다.				
	5	스마트폰 사용이 지금 하고 있는 공부에 방해가 되지 않는다.				
2	6	가족이나 친구들과 함께 있는 것보다 스마트폰(pc)을 사용하고 있는 것이 더 즐겁다.				
	7	스마트폰(pc)을 사용하지 못하면 온 세상을 잃은 것 같은 생각이 든다.				
3	8	스마트폰(pc)을 사용할 수 없게 된다면 견디기 힘들 것이다.				
	9	스마트폰(pc)이 없으면 안절부절못하고 초조해진다.				
	10	스마트폰(pc)이 없어도 불안하지 않다.				
	11	스마트폰(pc)을 사용할 수 없을 때 패닉 상태에 빠진다. *패닉: 근거 없는 두려움이나 공포로 갑자기 심리적 불안 상태가 되는 것				
4	12	스마트폰(pc) 사용 시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다.				
	13	스마트폰 사용 시간을 스스로 조절할 수 있다.				
	14	스마트폰(pc)을 사용할 때 ‘그만 해야지.’ 라고 생각은 하면서도 계속 한다.				
	15	스마트폰(pc) 사용에 많은 시간을 보내는 것이 습관화 되었다.				

* 고위험 사용자군

- : 총점 45점 이상에 해당하거나, 1요인 16점 이상, 3요인 13점 이상, 4요인 14점 이상 모두 해당되는 경우
- 스마트폰 사용으로 일상생활에서 심각한 장애를 겪고, 금단현상을 보여 전문기관의 도움이 필요한 단계

* 잠재적 위험사용자군

- : 총점 42점 이상~44점 이하, 1요인 14점 이상, 3요인 12점 이상, 4요인 13점 이상 중 한가지라도 해당되는 경우
- 스마트폰 사용시간이 점점 늘어나고, 자기조절에 어려움이 있어 과의존에 대한 주의가 필요한 단계

★ 스마트폰 과의존 어떻게 하면 줄일까? 고민하지 말고~ 청소년사이버상담센터(www.cyber1388.kr)

스마트폰 바르게 이용하기 가족 서약서

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

1. 밤 _____시가 넘으면 스마트폰을 사용하지 않습니다.
2. _____
3. _____

(※ 가족이 함께 모여 실천규약을 정한 후
가정에 게시하고 준수하여 주세요.)

2023년 6월 일

가족 서약자: 이 름 (인)

가족 서약자: 이 름 (인)

가족 서약자: 이 름 (인)

가족 서약자: 이 름 (인)

학생 서약자: ()학년 ()반 이 름 (인)

스마트폰 이별 주간 활동 일기

()학년 ()반 성명 : ()

일시	프로그램	활동 후기 및 느낀 점	목표 달성도
1일차 (6/19)	스마트폰 중독 자가진단하기		☆☆☆☆☆
2일차 (6/20)	우리 가족의 사용수칙 정하기		☆☆☆☆☆
3일차 (6/21)	스마트폰 대체활동 하기		☆☆☆☆☆
4일차 (6/22)	손편지로 마음 전하기		☆☆☆☆☆
5일차 (6/23)	우리가족 여가계획표 만들기		☆☆☆☆☆
6~7일차 (6/24 ~6/25)	스마트폰 없이 가족과 시간 보내기		☆☆☆☆☆

※ 가정에서 자율적으로 활동 후 활동 후기 및 달성도를 표시해 보세요.
(프로그램은 가족 상황에 맞게 변경하여 운영하셔도 됩니다.)

※ 중독은 무의식중에 생깁니다.
중독에 빠지지 않기 위해서는 의식적인 습관 만들기가 필요합니다.