



“가고 싶은 학교 행복한 교육공동체”

# 가정통신문



063)460-1708(교무실), 460-1704(행정실), FAX)460-1786, 담당:460-1745

## 제 목

## 2021학년도 스마트폰 이별 주간 안내

안녕하십니까?

학교 발전에 관심을 가지고 애써 주시는 학부모님께 감사의 말씀을 전합니다.

**정보통신 윤리교육 주간**을 맞이하여 학교와 가정에서 건전한 스마트폰 사용 습관 정착을 위해 스마트폰 과의존 예방 교육을 실시합니다. 이에 **스마트폰 이별 주간**을 **함께 운영**하오니 가정에서도 가족과 함께 하는 스마트폰 이별 교육이 될 수 있도록 **가족 모두 자율적으로 실천**해주시기 바랍니다.

1. 시기: 2021년 6월 14일(월) ~ 6월 20일(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 등

3. 가정에서 활용할 수 있는 운영 프로그램

순	프로그램	내 용
1일차 (6.14)	스마트폰 중독 자가 진단하기	- 스마트폰 사용 실태를 진단하여 문제점과 개선의 필요성 깨닫기
2일차 (6.15)	우리 가족 사용수칙 정하기	- 스마트폰 이별 주간동안 지켜나갈 우리 가족의 스마트폰 사용수칙 정하기
3일차 (6.16)	스마트폰 대체 활동하기	- 스마트폰을 사용하는 원인을 알고, 대체할 수 있는 새로운 취미를 찾아 30분 해보기(체조 및 스트레칭, 독서, 그림 그리기 등)
4일차 (6.17)	손편지로 마음 전하기	- SNS와 메신저에 익숙한 학생들이 손으로 편지를 써서 친구들과 소통하면서 손편지의 소중함과 고마움을 느껴보기
5일차 (6.18)	우리 가족 여가 계획표 만들기	- 스마트폰을 많이 사용하는 우리 가족의 문제점을 찾아보고, 가족과 함께 실천할 수 있는 주말 여가 계획표 만들기
6~7일차 (6.19~20)	스마트폰 없이 가족과 시간 보내기	- 윷놀이, 보드게임, 운동, 산책 등 가족과 함께하는 주말 여가 계획을 세우고 가족과 함께 시간 보내기

2021년 6월 10일

군 산 푸 른 솔 초 등 학 교 장

(뒷면에 계속)

## 위기 탈출! 스마트폰(pc) 중독 스스로 점검해보기

(     )학년 (     )반    성명 : (                     )

번호	항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	스마트폰(pc)의 지나친 사용으로 학교성적이 떨어졌다.				
2	가족이나 친구들과 함께 있는 것보다 스마트폰(pc)을 사용하고 있는 것이 더 즐겁다.				
3	스마트폰(pc)을 사용할 수 없게 된다면 견디기 힘들 것이다.				
4	스마트폰(pc) 사용 시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다.				
5	스마트폰(pc) 사용으로 계획한 일(공부, 숙제 또는 학원 수강 등)을 하기 어렵다.				
6	스마트폰(pc)을 사용하지 못하면 온 세상을 잃은 것 같은 생각이 든다.				
7	스마트폰(pc)이 없으면 안절부절 못하고 초조해진다.				
8	수시로 스마트폰(pc)을 사용하다가 지적을 받은 적이 있다.				
9	스마트폰(pc)이 없으면 매우 불안하다.				
10	스마트폰(pc)을 사용할 때 ‘그만 해야지.’ 라고 생각은 하면서도 계속한다.				
11	스마트폰(pc)을 너무 자주 또는 오래 한다고 가족이나 친구들로부터 불평을 들은 적이 있다.				
12	스마트폰(pc)을 사용할 수 없을 때 패닉 상태에 빠진다. *패닉: 근거 없는 두려움이나 공포로 갑자기 심리적 불안 상태가 되는 것				
13	스마트폰(pc) 사용에 많은 시간을 보내는 것이 습관화되었다.				

## 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 게시하시고 준수하여 주세요.)

2021년 6월 일

가족 서약자: 이름 (인)

가족 서약자: 이름 (인)

가족 서약자: 이름 (인)

가족 서약자: 이름 (인)

학생 서약자: ( )학년 ( )반 이름 (인)

## 스마트폰 이별 주간 활동 일기

일시	프로그램	활동 후기 및 느낀점	목표 달성도
1일차 (6.14)	스마트폰 중독 자가 진단하기		☆☆☆☆☆
2일차 (6.15)	우리 가족의 사용수칙 정하기		☆☆☆☆☆
3일차 (6.16)	스마트폰 대체활동 하기		☆☆☆☆☆
4일차 (6.17)	손편지로 마음 전하기		☆☆☆☆☆
5일차 (6.18)	우리가족 여가계획표 만들기		☆☆☆☆☆
6~7일차 (6.19 ~6.20)	스마트폰 없이 가족과 시간보내기		☆☆☆☆☆

※ 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 필요하다.