

고등

스마트폰·인터넷 과의존 예방 콘텐츠 활동지



스마트심센터
Internet Addiction Prevention Center

1차시 스마트폰 게임

1. 나의 스마트폰 게임 활동을 하루의 시간대별로 기록해보세요.

시간	SNS 활동 내용
기상 후 ○○시간	
수업 전 ○○분	
쉬는 시간이나 점심시간	
하교 후 ○○시간	

2. 내가 스마트폰 게임 활동을 하다가 겪었던 부정적 경험을 적어보세요.

3. 앞으로 스마트폰 게임 활동 외에 하고 싶은 대면 활동을 구체적으로 적어보세요.