

고등

스마트폰·인터넷 과의존 예방 콘텐츠 활동지



스마트심센터
Internet Addiction Prevention Center

1차시 SNS 메신저

1. 내가 SNS 메신저를 활용하는 과정을 구체적으로 기록해보세요(가장 최근).

순서	SNS 메신저 종류	SNS 메신저 내용	활용 시간(분)
1			
2			
3			
4			

2. 내가 SNS를 활용하는 과정은 적절한가요? 적절하지 않다면 어떤 경험이 있었나요?

3. 과의존과 피해를 줄이기 위한 나만의 방법을 계획하고 실천한다.

▶ 과의존을 막기 위한 나만의 방법:

▶ 실천했을 때 기대 효과: