

부
교
과

스마트폰·인터넷 과의존 예방 콘텐츠 활동지



스마트심센터
Internet Addiction Prevention Center

1차시 SNS 과의존 폐해

1. 나의 SNS 활동을 하루의 시간대별로 기록해보세요.

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

2. 내가 SNS 활동을 하다가 겪었던 부정적 경험을 적어보세요.

3. 앞으로 SNS 외에 하고 싶은 대면 활동을 구체적으로 적어보세요.

2차시 SNS 내의 과의존 유발 요소

1. 내가 SNS를 활용하는 과정을 구체적으로 기록해보세요(기억나는 가장 최근).

순서	접근 경로	SNS 내용	시청 시간(분)
1			
2			
3			
4			

2. 내가 SNS를 활용하는 과정은 적절한가요? 적절하지 않다면 무엇이 그런가요?

3. SNS과의존을 막기 위한 나만의 방법을 계획하고 실천한다.

▶ 과의존을 막기 위한 나만의 방법:

▶ 실천했을 때 기대 효과: