3학년 1반 ( )번 이름: ( )

[활동 1] 스마트폰 과의존 경향성 예측검사!

이번 활동은 현재 내 상태를 확인해 봅니다.

Think about it!!

헐헐헐헐! 바로 나네?!

- ☐ 친구를 만나서도 수시로 스마트폰을 만지작거리는 나
- ☐ SNS알람이나 문자/채팅메시지가 오면 바로 확인하거나 답문자를 보내지 않으면 초조, 불안해지는 나
- ☐ 밥 먹을 때도, 화장실에 갈 때도 스마트폰을 손에서 놓지 못하는 나
- ☐ 스마트폰을 너무 해서 손목과 목, 어깨가 뻐근해진 나
- ☐ 공부나 과제를 할 때도 스마트폰을 꼭 책상에 올려놓는 나
- ☐ 한 가지 이용 목적으로 들어가서 결국 이것저것 이용하고 있는 나
- ☐ 좋아요, 싫어요 반응 하나에 그 날 기분이 좌우되는 나
- ☐ 게임 경쟁순위에 스트레스를 받는 나
- ☐ 잠자리에 들어서도 스마트폰을 한동안 만지작거리다가 잠에 드는 나
- ☐ 직접 대화하는 것보다 문자와 이모티콘 대화가 편해진 나

START 시작, 오늘이 가장 빠른 시간!

Think about it!!

한 뼘 더 성장하는
스마트 지식 충전소

현재 내 상태를 확인해봅시다. 스마트폰 과의존 경향성 예측 척도

전혀 그렇지 않다 (1) 그렇지 않다 (2) 그렇다 (3) 매우 그렇다(4)

 # 2,3,4,5번은 역채점

1. 평소 불안함을 경험한다. ( )

#2. 스스로를 존중하고 가치 있는 사람이라고 여긴다. ( )
#3. 가족이 자신을 이해해준다고 생각한다. ( )
#4. 자신의 학업 성취에 만족한다. ( ) 매우 그렇다(1) 그렇다(2) 그렇지 않다(3) 전혀 그렇지 않다(4)
#5. 매사에 절제력이 있다고 생각한다. ( )

6. 주의 깊게 생각하기 보다는 순간적 기분에 따라 결정하는 편이다. ( )
7. 자신의 이익을 위해 규칙을 어기거나 남을 속인 적이 있다. ( )
8. 학업에서 스트레스를 경험한다. ( )
9. 현실에서 벗어나거나 현실의 문제를 잊기 위해 인터넷을 한다. ( )
10. 오락, 휴식, 스트레스 완화, 감정 표현을 하기 위해서 인터넷을 이용한다. ( )
11. 인간관계 유지 및 다른 사람들과 의사소통을 하기 위해서 인터넷을 이용한다. ( )
12. 인터넷을 통해 스트레스나 불쾌한 기분이 해소될 수 있다고 생각한다. ( )
13. 스마트폰을 통한 미디어 환경에 몰입할 만큼 빠져든다. ( )
14. 모바일 메신저(스마트폰 앱을 통한 메신저, 문자메시지 등)를 자주 이용한다. ( )
15. 스마트폰을 통한 온라인 게임을 자주 이용한다. ( )

내 점수는? 점

41점 이하 : 일반 이용자군 42점~43점 : 잠재적 위험 이용자군 44점 이상 : 고위험 이용자군

[활동 2] 스마트한 나를 위한 미션 수행!

Mission 1 – 'UP' AND 'DOWN'

앞으로 스마트폰 사용과 관련하여, 늘려야 할 습관**과** 줄여야 할 습관**을 하나씩 정해서 적어보세요.**

'UP' 이렇게 활용해 볼 거야	
'DOWN' 이렇게 줄여 볼 거야	

Mission 2 – '만족지연능력을 높여라!'

'만족지연능력'이란?

더 큰 만족을 얻기 위해 현재의 만족을 지연할 수 있는 능력.
즉, 미래의 더 큰 가치를 위해 당장의 욕구와 만족을 참을 수 있는 능력을 말합니다. 나의 수준을 하루동안 테스트 해보세요.

1. 모바일 메신저 알림음이 울린 후 60초 동안 참아보기
2. 횡단보도를 건널 때 스마트폰을 안 보기
3. 좋아하는 게임 한판만 하고 로그아웃 해보기
4. 공부할 때 스마트폰 서랍에 넣고 끝날 때까지 안 꺼내보기
5. 밥 먹을 때 스마트폰 안 보기
6. 친구들을 만나서 스마트폰 확인 안 해보기

내가 성공해낸 개수는? 개

Mission 3 – '스마트폰 쉼[休] 캠페인 '

스마트폰에서 벗어나 잠시 쉼의 여유를 느낄 수 있는 자신만의 방법을 공유해 봅시다.

순 위	나를 충전하는 방법 Best 5
1	
2	
3	
4	
5	

Mission 4 - '함께 실천하는 스마트폰 바구니 캠페인'

스마트폰 바구니를 만들어요!

가족 간의 대화가 부족한가요? 가족들과 소통이 잘 안되나요? 스마트폰 바구니, 일명 '스구니'는 가족들이 스마트폰을 한 곳에 모아놓는 바구니랍니다. 가족들의 바쁜 일정으로 인해 만나기 힘들고 대화가 점차 줄어들고 있는 요즘, 스마트폰을 내려놓고 가족의 얼굴을 보며 이야기를 나눠보면 어떨까요? 스마트폰 외에도 게임기와 TV 리모콘 등, 가족의 대화를 방해하는 것들을 '스구니'안에 넣고 '가족사랑 실천운동'에 동참해 보시기 바랍니다.

스마트폰 바구니 운동은 어떻게 하나요?

1. 가정에 들어오면 가족 구성원들 모두 스마트폰 바구니에 자신의 스마트폰을 넣어둡니다.
2. 급한 일이 있는 경우에는 가족과의 대화 후 꼭 필요한 만큼만 사용합니다.
3. 스마트폰 바구니 운동과 함께 미디어 다이어트 운동을 실천하면 효과 만점입니다.

스마트폰 바구니 운동을 실천하는 방법

1. 부모님께 종이 상자에 든 과자를 한 상자 사달라고 부탁한다.
2. 과자를 맛있게 먹고 밖을 색종이나 색지를 이용하여 예쁘게 꾸민다.
3. 가족 중에 스마트폰을 가진 수 만큼 상자에 구멍을 뚫는다.
4. 가족들이 함께 지킬 약속을 스마트폰 바구니에 쓰고 잘 보이는 곳에 놓는다.
5. 스마트폰 바구니 운동을 잘 실천할 수 있도록 가족끼리 격려하고 도와준다.