Lesson 4

Reading & 해석

Time for Digital Detox

Hi, students! When you wake up in the morning, what is the first thing you do? Do you read SNS postings on your smartphone? Imagine your smartphone is not near you. How do you feel? 학생들, 안녕! 여러분이 [ ]에 [ ] 때, [ ] 하는 게 무엇인가요? 여러분의 스마트폰으로 [ ]을 읽나요? 여러분의 전화가 [ ]에 있지 않다고 [ ]해 보세요. 기분이 어떤가요?

Students, please check items on the list that are true for you.
Are you addicted to your smartphone?
Without my smartphone, I feel uncomfortable.
I take my smartphone into the bathroom.
It is more enjoyable to spend time on my smartphone than with friends.
I often check SNS postings while studying.
I try to reduce the time I spend on my smartphone, but I fail.
I check my smartphone right after I hear the sound of an alert.
I have my smartphone next to me while I'm eating.
학생 여러분, 리스트에서 여러분에게 사실에 해당되는 항목에 체크하세요.
여러분은 스마트폰에 [ ]되었나요?
나는 스마트폰이 없으면 불안함을 느낀다.
나는 [ ]에 갈 때 스마트폰을 가져간다.
[ ]보다 스마트폰을 하면서 보내는 [ ]이 더 즐겁다.
나는 [ ] 중에 종종 SNS 글을 확인한다.
나는 스마트폰 사용 [ ]을 줄이려고 노력하지만 [ ]한다.
나는 [ ] 소리를 듣자마자 스마트폰을 [ ]한다.
나는 식사 중에 스마트폰을 [ ]에 가지고 있다.

What is your score? Did you check more than half?
If so, you may have a problem with smartphone addiction. Smartphone addiction causes you to spend too much time on your smartphone. Also, you cannot focus on your studies and may have a pain in your neck. Then now is the time for you to start digital detox. Digital detox means staying away from digital devices, such as smartphones and computers, for a while.
여러분의 [ ]는 몇 점인가요? [ ] 이상 체크했나요? [ ] 여러분은 스마트폰 중독 문제를 갖고 있을지도 모릅니다. 스마트폰 [ ]은 여러분이 스마트폰에 너무 많은 [ ]을 소비하게 합니다. [ ] 여러분은 공부에 [ ]할 수 없고 [ ]에 통증을 느낄 수도 있습니다. 그러면 지금이 여러분이 디지털 디톡스를 [ ]해야 할 시간입니다. 디지털 디톡스란 스마트폰과 [ ]와 같은 디지털 [ ]들로부터 [ ] 떨어져 있는 것을 [ ]합니다.

LIVEWORKSHEETS

Lesson 4

Reading & 해석

Digital detox will help you a lot. You can enjoy freedom from the noisy digital world. You can focus more on your work. Sometimes you can feel refreshed and have new, creative ideas. Digital detox will also help you spend more time with others.

디지털 디톡스는 여러분을 많이 [ ]. 여러분은 [ ] 디지털 세상으로부터 [ ]를 즐길 수 있습니다. 여러분은 일에 조금 더 [ ]할 수 있습니다. [ ] 여러분은 생기를 되찾을 수 있고 [ ] 창의적인 생각을 갖게 될 수 있습니다. 디지털 디톡스는 [ ] 여러분이 다른 사람들과 더 많은 [ ]을 보낼 수 있도록 도와줍니다.

Living without a smartphone, however, is not easy. So, it is necessary for you to set some rules for using your smartphone. You then need to follow the rules. Now, please form groups and, in your group, create rules for using your smartphone.

[ ] 스마트폰 없이 사는 것은 쉽지 않습니다. [ ] 여러분은 스마트폰 사용에 대한 몇 가지 [ ]을 정할 필요가 있습니다. 그러고 나서 여러분은 그것들을 따라야 합니다. [ ], [ ]을 만들고, 모둠 안에서 스마트폰 사용에 대한 [ ]을 만들어 보세요.

By Yerim, Yongmin, and Hojin

We will turn off our smartphones while studying.

We will not take our smartphones into the bathroom.

We will keep our smartphones out of the bedroom and not use them at night.

<예림, 용민, 호진>

- 우리는 [ ] 동안 스마트폰 전원을 끌 것이다.
- 우리는 스마트폰을 [ ]로 가져가지 않을 것이다.
- 우리는 [ ]에 스마트폰을 [ ] 바깥에 보관하고 사용하지 않을 것이다.

By Jina, Hosung, and Minsu

• More Time for Outside Activities – We will spend more time playing outside without our smartphones.

• Fewer SNS Messages – We will post fewer SNS messages on our smartphones.

<지나, 호성, 민수>

• [ ] [ ]을 위해 더 많은 [ ] - 우리는 스마트폰 없이 [ ]에서 노는 데 더 많은 시간을 쓸 것이다.

• SNS는 [ ] - 우리는 스마트폰에 SNS 메시지를 더 적게 [ ]

By Jiho, Sohee, and Yumin

If I were you, I would reduce my time on my smartphone by half.

If I were you, I would turn off all alerts.

<지호, 소희, 유민>

- 내가 너라면 나는 스마트폰에 쓰는 [ ]을 [ ]으로 줄일 거야.
- 내가 너라면 나는 모든 [ ]을 끌 거야.

You did a good job, students! If we had no smartphones, our lives would be more difficult, but too much use of a smartphone is dangerous. With digital detox, you can become a wise smartphone user.

학생 여러분, 모두 잘했습니다! 우리가 스마트폰을 [ ], 우리의 삶은 좀 더 [ ]만 지나친 스마트폰 사용은 [ ]합니다. 디지털 디톡스로 여러분은 [ ] 스마트폰 사용자가 될 수 있습니다.

LIVEWORKSHEETS