



온라인 개학에 따른 스마트폰 및 인터넷 중독 예방 교육 안내

학부모님, 안녕하십니까?

온라인 개학이 실시되는 가운데 아이들이 스마트폰 및 인터넷을 많이 사용할 수 밖에 없는 상황입니다. 이런 상황 속에서 우리 대성초 어린이들이 무분별하게 스마트폰 및 인터넷 사용을 예방하고자 스마트폰 및 인터넷 중독에 대해 안내드리오니 가정에서 확인하시어 아이들이 바르게 스마트폰과 인터넷을 사용할 수 있게 지도해 주시길 부탁드립니다.

■ 스마트폰 및 인터넷 과의존(중독)의 사용자군 특징



■ 꼭 필요한 경우에만 스마트폰(인터넷)을 사용합니다.

- 스마트폰(인터넷) 사용일지를 작성하며, 사용량을 확인합니다.
- 아이가 스마트폰을 사용할 때는 반드시 부모님이 함께 해주세요.
- 스마트폰은 부모와 자녀가 상호작용하는 도구로 활용되어야 합니다.
- 어플은 꼭 필요한 것만 다운로드합니다.

■ 스마트폰(인터넷)을 사용하는 시간과 장소를 분명히 합니다.

- 가정에서 스마트폰이 허용되는 장소와 시간을 정해주세요. 거실 등 열린 공간에서 보호자와 함께 1회 20분미만으로 스마트폰을 사용하는 등 우리 가정만의 규칙을 정합니다.
- 공부를 할 때에는 스마트폰 사용을 절제합니다.
- 길을 걸을 때에는 사용을 자제합니다.
- 아이 스스로 스마트폰 사용을 끝낼 수 있도록 도와주세요. 사소한 행동이지만 스스로 사용을 끝내는 행동을 통해 아이는 조절능력을 기르고 성취감을 느낄 수 있습니다.
- 스마트폰을 지나치게 사용하면 위험하다는 것을 아이에게 가르쳐 주세요.
- 아이와 스마트폰 사용 시간을 정할 때는 아이의 연령과 수준을 고려해서 ‘30분까지만 하자~!’보다는 ‘한 번만 더 하자’라고 구체적으로 약속해 주세요.
- 스스로 사용을 조절하기 어려운 경우, 시간관리 어플을 설치합니다.

■ 스마트폰(인터넷)에서 고개를 돌려 소중한 사람을 먼저 생각합니다.

- 스마트폰을 내려놓고 사랑하는 사람들과 소중한 시간을 보냅니다.
- 스마트폰보다는 가족에게 사랑을 표현합니다.
- 스마트폰을 건강하게 사용하는 우리 가정만의 규칙을 정합니다.

■ 스마트폰(인터넷)을 내려놓고 잠시 쉬는 가치를 존중합니다.

- 메시지 답장 시 한 번 더 생각하고, 늦어지는 답장은 천천히 기다립니다.
- 스마트폰을 끄고 나면 아이가 좋아하는 활동이나 재밌는 놀이를 부모님이 함께 해주세요.
- 인터넷 및 스마트폰을 대체할 수 있는 대안활동을 즐길 수 있도록 합니다.

2020. 4. 14.

대 성 초 등 학 교 장