



3. 인터넷·스마트폰·게임이 미치는 영향

(1) 순기능

- 대중교통의 편리한 이용, 다양한 학습 콘텐츠의 활용, 원활한 의사소통 등 우리에게 편리함을 준다.
- 게임을 통해 집중력을 향상시키는 등 긍정적인 영향을 미친다.

(2) 역기능

- 가족 관계의 문제, 학교 생활의 부적응, 자신감 저하, 외로움 등 다양한 갈등 상황을 빚기 위해 게임에 몰입한다.
- 현실과 가상의 공간이 혼동되거나 게임을 흥내 내며 폭력을 행사한다.



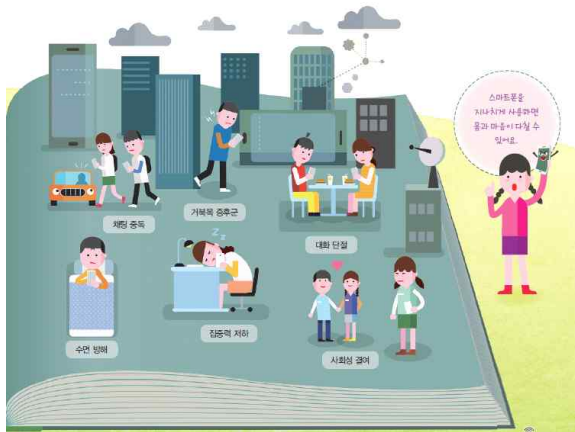
순기능

게대로 알고 사용하면
스마트폰도 좋은 친구가
될 수 있어요.





역기능





해 보기

온라인 학습지에 적어주세요 ^^

애플리케이션을 이용하여 하루 동안
가장 많이 사용한 애플리케이션이 무엇인지 확인해 보기



1위

2위

3위

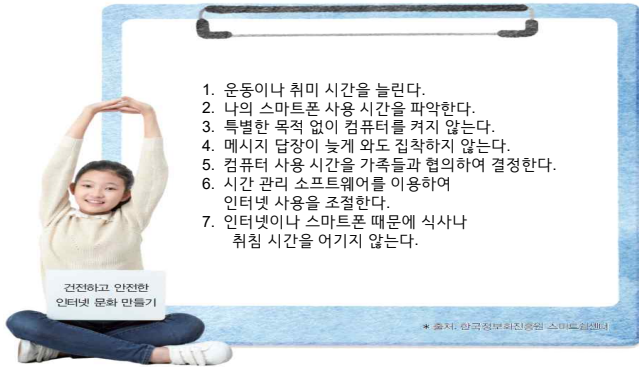
4위

5위



4. 인터넷·스마트폰·게임 중독의 예방법

- 컴퓨터나 스마트폰 사용 시간을 조절하고, 사용 목적에 맞게 이용하려는 스스로의 노력이 필요하다.



건강하고 안전한
인터넷 문화 만들기

1. 운동이나 취미 시간을 늘린다.
2. 나의 스마트폰 사용 시간을 파악한다.
3. 특별한 목적 없이 컴퓨터를 켜지 않는다.
4. 메시지 답장이 늦게 와도 집착하지 않는다.
5. 컴퓨터 사용 시간을 가족들과 협의하여 결정한다.
6. 시간 관리 소프트웨어를 이용하여 인터넷 사용을 조절한다.
7. 인터넷이나 스마트폰 때문에 식사나 취침 시간을 어기지 않는다.



해 보기

온라인 학습지에 적어주세요 ^^

1. 일정 기간 동안 스마트폰 없이 생활해 보고, 그 결과를 적어 보자.

- 스마트폰 없이 생활한 기간은 언제인가요?
- 스마트폰을 사용하고 싶은 유혹이 들 때는 언제였나요?
- 스마트폰을 사용하지 않는 시간 동안 할 수 있었던 일은 무엇인가요?
- 스마트폰을 다시 사용하게 되었을 때 가장 먼저 하고 싶었던 일은 무엇인가요?