

2023 생활 속 체험 중심 안전

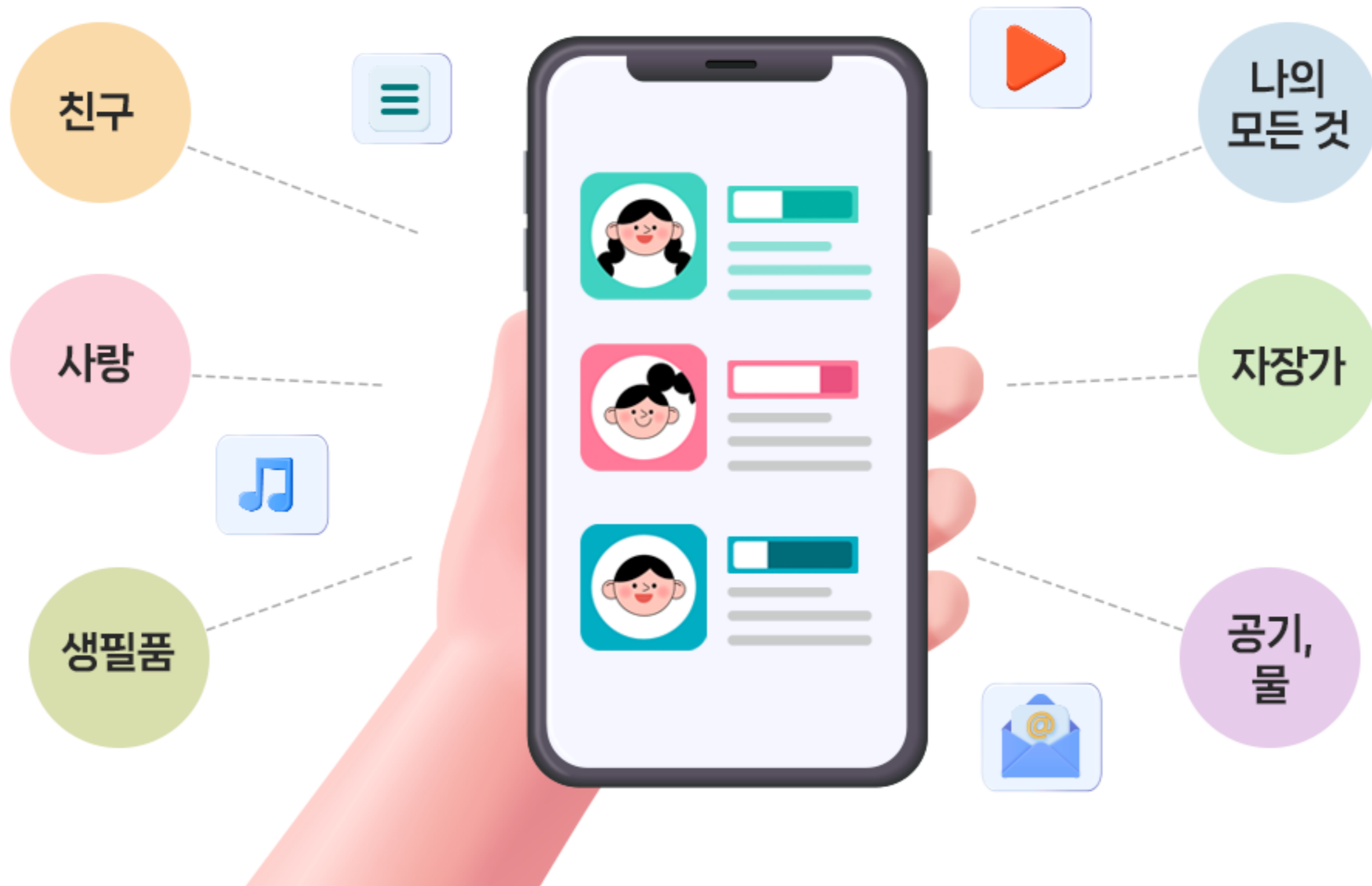
10월
(하늘연달)

안전 알지

스마트폰 안전하게 사용하기



나에게 스마트폰이란? ()이다.



스마트폰을 통해

! 영상을 보고



! 게임을 하고



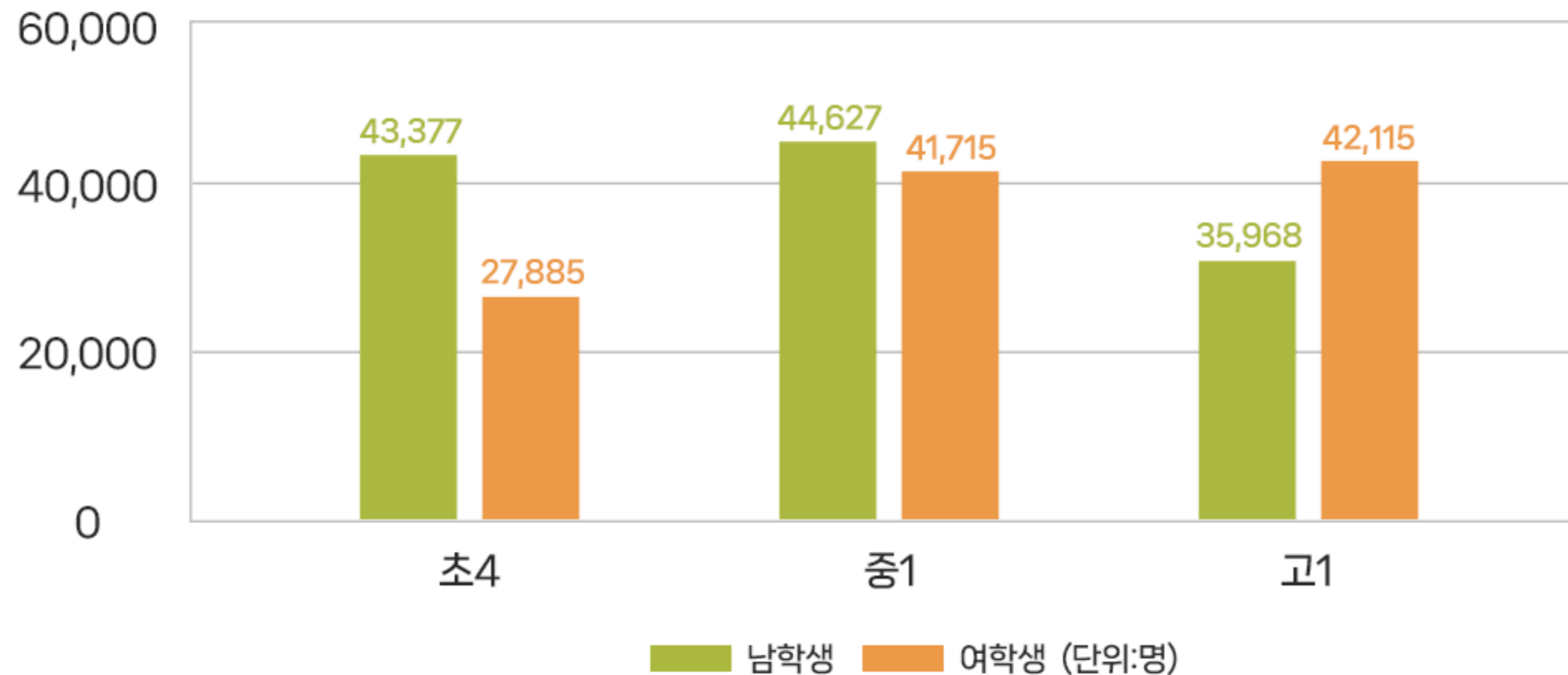
! 소통하는 청소년들



2022 청소년 인터넷·스마트폰 이용습관

! 성별 과의존 위험군

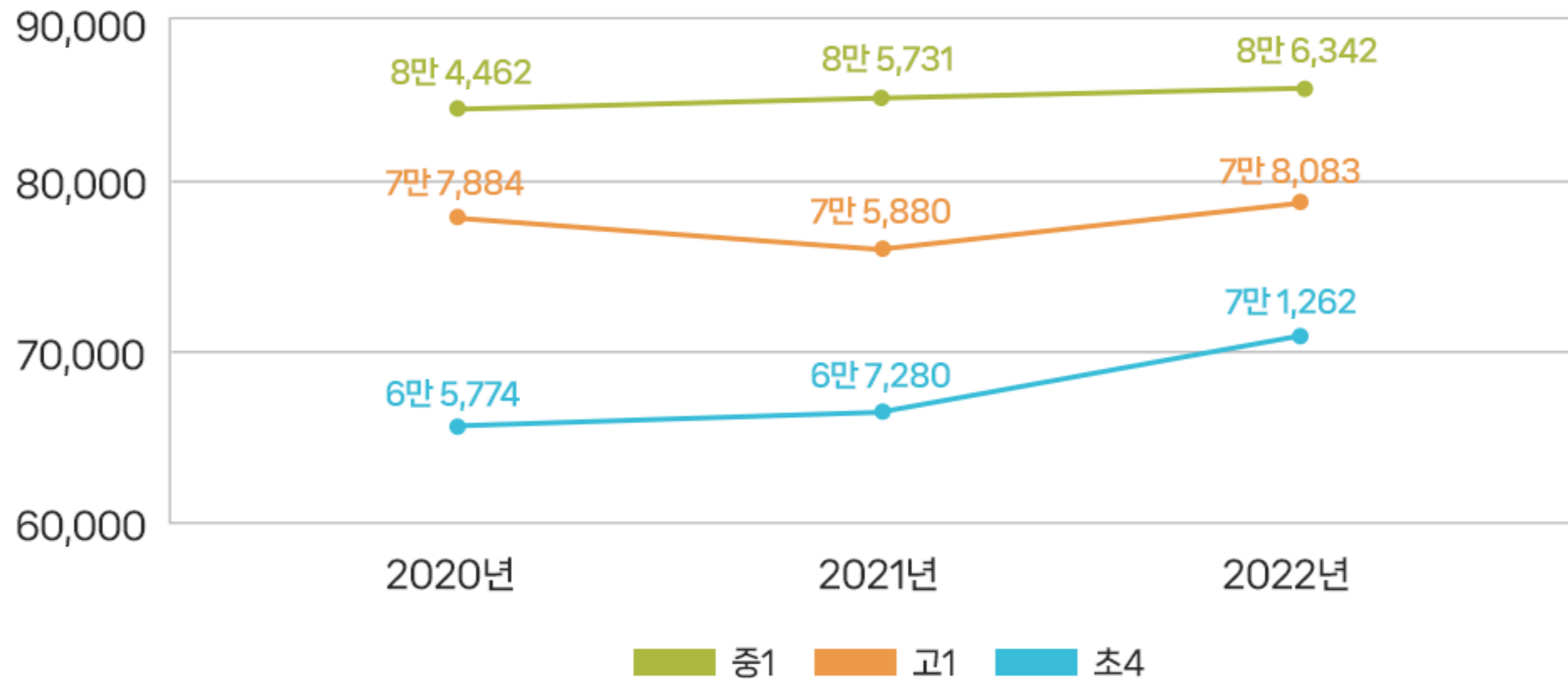
[국내 초등학교 4학년 부터 고등학교 1학년 127만여 명을 대상으로 조사]



2022 청소년 인터넷·스마트폰 이용습관

! 인터넷·스마트폰 과의존 위험군 청소년

[22만 8,819명 17.9%]



스마트폰에 중독된 아이들

! 스마트폰을 사용하지 않으면
불안하고 허전해



! 학업은 뒷전으로 밀려나게 돼



스마트폰에 중독된 아이들

! 가족, 친구간의 대화가
줄어들게 돼



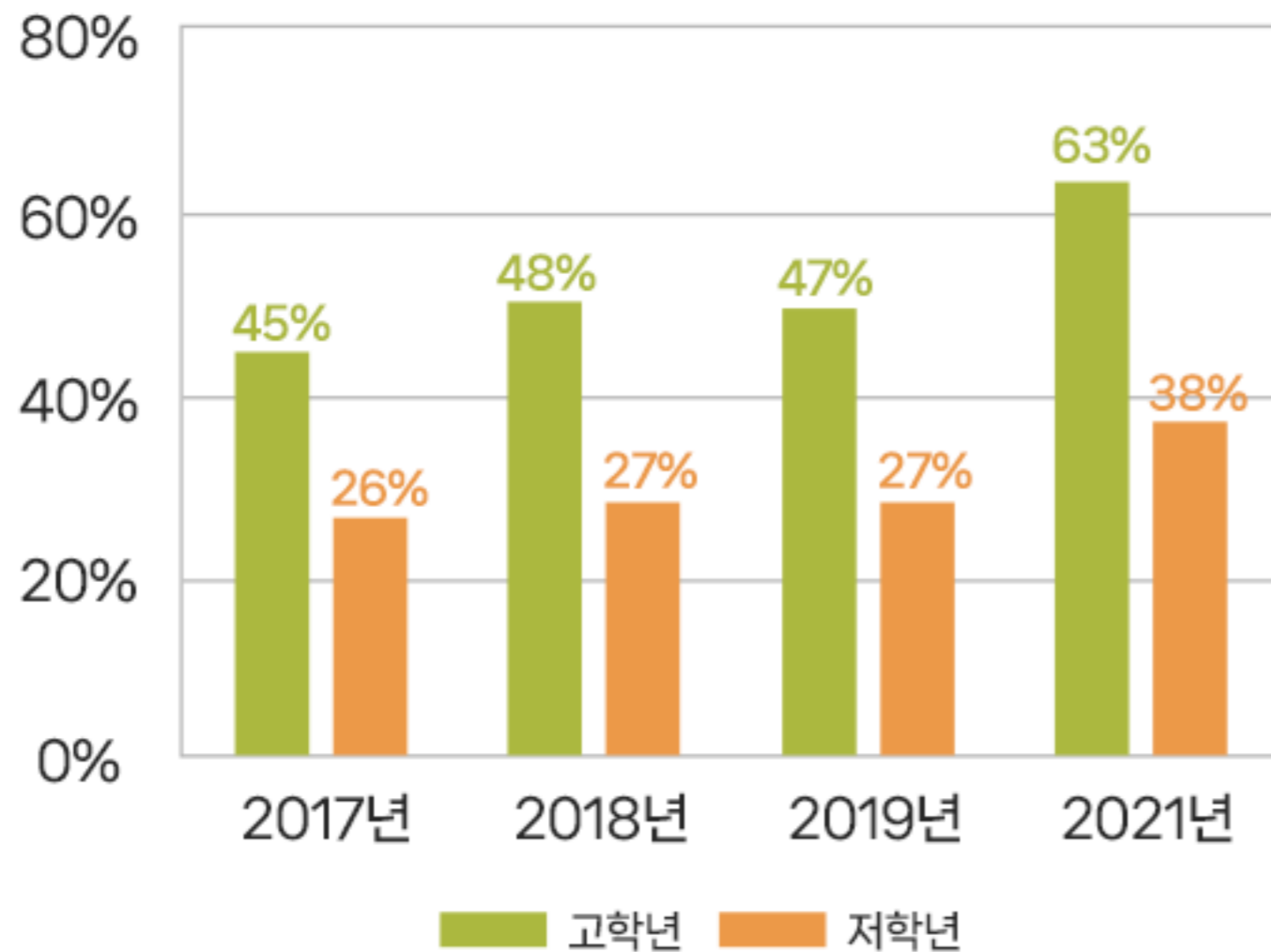
! 아동기 스마트폰 사용은
뇌성장 저하의 주요 원인



스마트폰에 중독된 아이들

! 시력이 나빠지는 등
눈 건강 문제가 심각해

[초등학생 근시 비율 증가]



! 즐거움을 추구하는 뇌만 발달하고
전두엽의 성숙을 지연시켜
감정을 조절하는 능력은 떨어져



스마트폰, 이렇게 사용합시다!

! 사용 시간대와 장소 등 **스마트폰 사용 규칙 정하기**



스마트폰, 이렇게 사용합시다!

! 접속 횟수 줄이기



스마트폰, 이렇게 사용합시다!

! 친구들과 대화 많이 하기



스마트폰, 이렇게 사용합시다!

! 온라인 접속 시간 측정 해보기



스마트폰, 이렇게 사용합시다!

! SNS와 모바일 메신저 알림 기능 끄기 (무음 모드 사용하기)



스마트폰, 이렇게 사용합시다!

! 스마트폰 사용 제한 어플 사용하기



스마트폰, 이렇게 사용합시다!

! 다른 취미생활(운동) 가지기

