

「디지털웰빙」

디지털은 똑똑하게, 삶은 건강하게!

함께 만드는 경남형 디지털 웰빙 70대 실천과제

「디지털 웰빙」이란?

디지털 기기를 스스로 조절하고 목적에 맞게 사용하여, 생활의 균형을 지키고 건강하고 만족스러운 삶을 만드는 것

1영역. 스스로 조절하며 사용하기

AI·디지털
자기주도 역량

- 1-1 하루 스마트폰 사용 목표 시간을 정하고 실천하기
- 1-2 스마트폰을 켜기 전 사용 목적을 먼저 생각하기
- 1-3 공부할 때는 게임·SNS 알림 끄기
- 1-4 하루 사용 시간을 확인하고 기록하기
- 1-5 주말 디지털 사용 계획을 세워 실천하기
- 1-6 한 달 동안 사용하지 않은 앱 정리하기
- 1-7 공부 시간과 휴식 시간을 구분하여 기기 사용하기
- 1-8 습관적으로 스마트폰을 사용할 때 이유를 생각해 보기
- 1-9 해야 할 일을 마친 뒤 디지털 콘텐츠 이용하기
- 1-10 일주일에 한 번 나의 디지털 사용 습관 돌아보기

2영역. 건강하게 사용하기

디지털 웰빙
실천 역량

- 2-1 30분 이상 기기를 사용한 뒤 몸을 움직이며 쉬기
- 2-2 바른 자세로 스마트기기 사용하기
- 2-3 눈이 피로할 때 먼 곳 바라보며 눈 휴식하기
- 2-4 충분한 수면 시간 지키기
- 2-5 잠들기 1시간 전 스마트폰 사용 줄이기
- 2-6 식사 시간에는 스마트폰 내려놓기
- 2-7 등하굣길과 횡단보도에서는 스마트폰 보지 않기
- 2-8 이어폰 음량을 적정 수준으로 유지하기
- 2-9 하루 30분 이상 신체활동 하기
- 2-10 주말에는 가족과 함께 야외활동 하기

3영역. 생각하며 배우기

AI·디지털
활용 역량
/
AI·디지털
문제해결 역량

- 3-1 검색하기 전에 내 생각 먼저 적어보기
- 3-2 궁금한 내용을 책·사람·인터넷 등 다양한 방법으로 알아보기
- 3-3 문제가 생기면 바로 답을 찾기보다 스스로 해결 방법 생각해 보기
- 3-4 과제를 할 때 친구와 의견을 나누며 해결하기
- 3-5 긴 글이나 책을 끝까지 읽고 핵심 내용 정리하기
- 3-6 발표 준비 시 자료를 그대로 읽지 않고 내 말로 표현하기
- 3-7 광고와 정보를 구별하며 콘텐츠 보기
- 3-8 SNS에서 본 정보를 다른 자료와 비교해 보기
- 3-9 생각이나 아이디어를 글·그림·노래 등으로 표현하기
- 3-10 하루 한 번 스스로 질문을 만들고 답 찾아보기

4영역. 존중하며 소통하기

AI·디지털
협력적 소통 역량

- 4-1 친구와 이야기할 때 스마트폰 내려놓기
- 4-2 온라인에서도 예의 바른 말 사용하기
- 4-3 댓글을 쓰기 전 상대방 입장에서 생각하기
- 4-4 학급 단체 채팅방 규칙 함께 만들고 지키기
- 4-5 하루 한 번 감사나 응원의 메시지 보내기
- 4-6 오해가 생기면 직접 대화로 해결하기
- 4-7 온라인에서도 따뜻한 표현 사용하기
- 4-8 친구의 의견을 끝까지 듣고 존중하기
- 4-9 가족과 디지털 사용 약속 정하기
- 4-10 다른 사람의 디지털 사용 습관 존중하기

5영역. 안전하고 책임 있게 사용하기

AI·디지털
윤리 역량

- 5-1 비밀번호를 안전하게 설정하고 관리하기
- 5-2 개인정보를 함부로 공개하지 않기
- 5-3 출처가 불분명한 링크 클릭하지 않기
- 5-4 앱 설치 전 접근 권한 확인하기
- 5-5 공용기기 사용 후 로그아웃하기
- 5-6 친구 사진이나 영상을 올릴 때 허락받기
- 5-7 인터넷에서 본 정보를 확인 없이 공유하지 않기
- 5-8 저작권을 지키고 출처 표시하기
- 5-9 온라인 거래와 게임 결제 시 신중하게 판단하기
- 5-10 위험한 상황은 부모님·선생님께 알리기

6영역. 함께 만드는 디지털 시민사회

AI·디지털
시민 역량

- 6-1 학교에서 불편한 디지털 문제를 찾아 친구들과 해결 방법 이야기하기
- 6-2 조부모님이나 가족에게 스마트기기 사용 방법 알려드리기
- 6-3 온라인에서 다른 사람의 생각과 문화를 존중하는 댓글 달기
- 6-4 SNS에서 본 정보를 공유하기 전에 사실인지 확인하기
- 6-5 우리 학교 건강한 디지털 사용 캠페인에 참여하기
- 6-6 AI와 디지털 기술이 우리 생활에 미치는 영향을 토론했다
- 6-7 학급에서 함께 지킬 디지털 사용 약속 만들고 실천하기
- 6-8 디지털 발자국을 생각하며 온라인에서 신중하게 행동하기
- 6-9 온라인에서 감사와 응원의 말을 전하며 따뜻한 소통 실천하기
- 6-10 지역사회와 함께 건강한 디지털 문화 만들기 활동에 참여하기

7영역. 균형 있고 행복한 삶 만들기

디지털 웰빙
실천 역량

- 7-1 하루 한 번 스마트폰 없이 보내는 시간 만들기
- 7-2 가족과 함께하는 시간 늘리기
- 7-3 독서하는 시간 갖기
- 7-4 자연 속에서 걷거나 놀이 즐기기
- 7-5 나만의 취미 활동 지속하기
- 7-6 하루를 돌아보며 감사한 일 기록하기
- 7-7 디지털 기기 없이 친구와 함께 놀기
- 7-8 주말 반나절 디지털 휴식 실천하기
- 7-9 디지털과 현실생활의 균형 점검하기
- 7-10 건강하고 만족스러운 디지털 생활 실천하기