

나의 일주일 이야기 SNS 중독예방 프로젝트

팀명 : 초너굴과 보라용의 중독예방

CONTENTS

1. 인스타그램
등 SNS 과다
사용으로
인한 문제

2. 나의강점
및 자원

3. 문제해결
내용, 과정

4. 실천 시
어려움, 변화
등 느낀 점

5. 극복하기위
한 나의 방법 또
는 중독 예방의
필요성 전파

SAMPLE

첫번째: SNS 과다사용으로 문제

SNS ADDICTION

SAMPLE

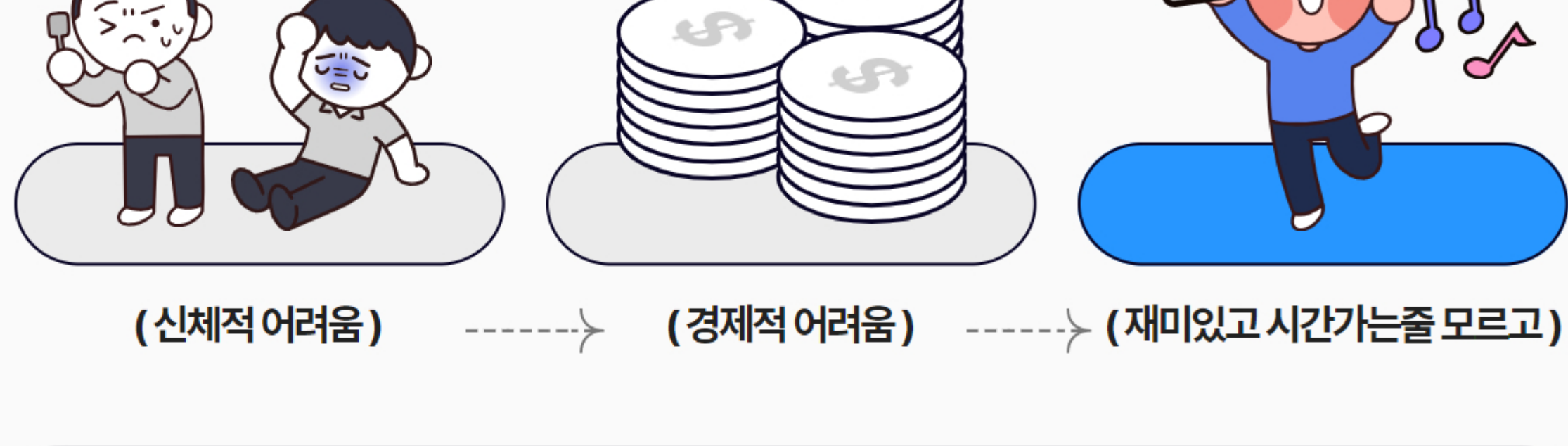
01 SNS

오래된 친구

2024 인터넷 스마트폰 중독
예방 활동수기 공모전

나의 밤샘 SNS 중독 문제

인스타그램을 보다 보면 3시간마다 한번 더, 하루 지나고 한번 더, 3일 지나고 한번 더가 된다.
인스타그램이나 틱톡을 보다 보면, 밤새 스마트폰으로 보게되고 세 시간도 못잔다.
그런데 문제는... 너무나 재미있어서 놓치고 싶지 않다... 머리속에서 누군가 살고 있다.



SNS로 시력 탕진, 체력 탕진, 경제력 탕진 ~탕진잼~

SAMPLE

02 강점, 자원

있나?

2024 인터넷 스마트폰 중독
예방 활동수기 공모전

나의강점및자원



난 그래도 체력이 좋은 편이다. 조금 자도 쉽게 파곤을 느끼지 않는다. 강점이다.

나에겐 에너지 음료가 있다. 돈도 많이 없어서 탕진할게 많지 않다. 자원이다.

SAMPLE

03 문제해결

도전과

2024 인터넷 스마트폰 중독
예방 활동수기 공모전

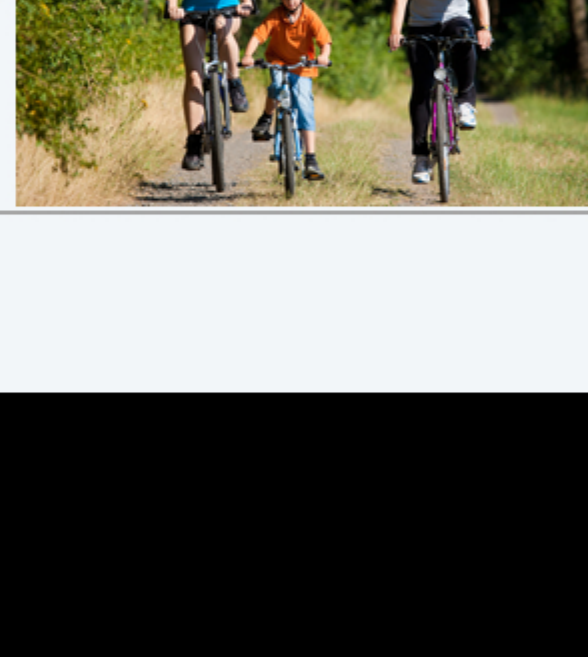
일주일 살아보기

오늘 하루	스마트폰없이	무엇하며	살아볼까
1일자			
2일자			
3일자			
4일자			
5일자			
6일자			
7일자			

나의육하원칙계획

나는 가족과 함께 일주일에 한번, 한 시간 집에 있는 스마트폰을 끄고

한강공원에서 자전거를 타며 또 다른 즐거운 시간을 가진다.



SAMPLE

실천시어려움, 변화등 느낀 점

Blank lines for writing reflections on difficulties and changes during implementation.

04

04

SMARTPHONE ADDICTION PREVENTION MEME

다섯번째:
스마트폰 중독 예방의 필요성 전파하였나?
또는 나만의 극복 방법



SAMPLE

FOR YOUTH

SAMPLE

내가 바로 ♥
스마트폰 중독 예방 지키미

2024 인터넷 스마트폰 중독 예방 활동수기 공모전

2024 청소년 청소년 중독예방 디지털 On, On

팀명 : 우리 가족 독서로 D:톡스

주제 : 우리 가족과 독서를 통해 디지털 디톡스

제출일자 : 2024년 11월 8일



여기에포스터 업서 그리기

	우	리	가	족		독	서	를		통	해		스	마	트
책	을		내	려	놓	고		대	화	하	고		소	감	을
나	누	면	서		스	마	트	폰		없	이		힐	링	하
는		시	간	이		되	었	어	요						

작품의도/주제내용/소감 등 작품을 만들게 된 취지를
알 수 있도록 간단한 내용 작성

2024 청소년 청소년 중독예방 디지털 On, On

팀명 : _____

주제 : _____

제출일자 : 년 월 일
