

나의 스마트 기기 사용 습관 점검하기

1. 부모님과 함께 나의 스마트 기기 사용 습관을 점검해 봅시다.

문항	거의 그렇다 (3점)	가끔 그렇다 (2점)	거의 아니다 (1점)
1. 정해진 시간에만 스마트 기기를 사용한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 스마트 기기를 사용할 때 올바른 자세를 유지한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 숙제나 공부를 끝낸 후 스마트 기기를 사용한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 하루에 1시간 이내로 스마트 기기를 사용한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 식사 중이나 잠자기 전에는 스마트 기기를 사용하지 않는다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 스마트 기기를 사용할 때 부모님과 약속한 규칙을 지킨다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 스마트폰, 태블릿 사용 시간을 스스로 조절할 수 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 게임, 유튜브 시청보다 독서, 운동, 놀이 등 다양한 활동을 즐긴다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 스마트 기기 사용 중에도 가족이나 친구와 대화하는 시간을 가진다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 온라인에서 올바른 언어를 사용하고, 예의 바르게 행동한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
나는 몇 점인가요? 25점 이상: 스마트 기기를 건강하게 사용하고 있어요! 15점~24점: 조금 더 스마트 기기 사용 습관을 조절할 필요가 있어요! 14점 이하: 스마트 기기 사용 습관을 바꾸기 위한 노력이 필요해요!			나의 결과
나에게 어떤 습관이 필요한가요?			