

우리 집 미디어 사용 약속판

아이만 지키는 규칙이 아니라 가족이 함께 만들고 다시 보는 약속이에요.

1. 화면을 쉬는 시간과 공간

- ☐ 식사할 때
- ☐ 잠들기 전 ____분
- ☐ 침실
- ☐ 가족 대화 시간
- ☐ 직접 쓰기: _____

2. 보기 전·보는 중·본 뒤

- ☐ 보기 전: 무엇을 얼마나 볼지 함께 정해요.
- ☐ 보는 중: 가능하면 어른이 곁에서 이야기해요.
- ☐ 본 뒤: 몸을 움직이거나 본 내용을 놀이로 이어요.
- ☐ 끝날 때: 기기와 작별하는 같은 문장을 사용해요.

3. 부모의 모델링 약속

가족 서명 _____ 시작일 _____ 다시 보는 날 _____

미디어 약속 주간 점검

사용 시간을 별점처럼 세기보다 약속이 생활을 도왔는지 이야기해요.

월	약속 지킴 ○ △ ×	함께 한 대체 활동	
화	약속 지킴 ○ △ ×	함께 한 대체 활동	
수	약속 지킴 ○ △ ×	함께 한 대체 활동	
목	약속 지킴 ○ △ ×	함께 한 대체 활동	
금	약속 지킴 ○ △ ×	함께 한 대체 활동	
토	약속 지킴 ○ △ ×	함께 한 대체 활동	
일	약속 지킴 ○ △ ×	함께 한 대체 활동	

이번 주 잘 된 점: _____

다음 주 바꿀 한 가지: _____