

우리 아이의 안전하고 건강한

# 디지털 생활을 위한 부모 지원 자료

우리 아이의 건강한 디지털 생활 길잡이



# 우리 아이의 건강한 디지털 생활 길잡이 일러두기

본 자료는 “우리 아이의 안전하고 건강한 디지털 생활을 위한 부모 지원 자료” 책자를 학부모가 쉽게 읽고 활용하도록 각 장 별 핵심 내용을 중심으로 제작했으며, 아래와 같이 활용할 수 있습니다.

- ▶ 활용의 편의성을 높이기 위해 각 기관에서 별도의 수정 없이 바로 배포할 수 있는 가정통신문 형태로 제작하였습니다.
- ▶ 각 기관에서 연간 계획에 따라 정기적 또는 비정기적으로 안내하도록 구성하였습니다.
- ▶ 각 장 별로 유아의 디지털 역량 전반을 아우르는 주제와 내용을 다루고 있어, 부모가 유아의 디지털 역량에 대해 체계적으로 이해하고 실천할 수 있습니다.
- ▶ 연간 꾸준히 활용할 수 있을 뿐만 아니라, 각 주제별로 필요에 따라 특정 시점, 상황에 맞춰 유연하게 안내할 수 있습니다.

## 목차

### 이론편

- 우리 아이 디지털 사용, 언제부터 어떻게?
- 디지털 시대의 이해와 유아의 일상 모습
- 디지털 미디어에 대한 오해와 올바른 이해
- 우리 아이를 위한 디지털 역량 이해하기
- 건전한 디지털 사용 습관
- 함께 알아보고 지키는 디지털 안전
- 존중을 실천하는 디지털 윤리
- 과의존 예방을 위한 자녀와의 소통
- 디지털 미디어 선별, 어떻게 할까요?
- 건강한 디지털 문화 만들기
- 가정에서의 언플러그드 놀이

### 놀이편

- 디지털 건강 체조 송
- 아빠를 잡아라! 수건 꼬리잡기
- 우리 가족, 함께 걷고 건강하게!
- 정리 전 vs 후 사진 놀이
- 그림으로 변하는 사진
- 우리 가족의 음성 동화 만들기
- 나뭇잎이 궁금해
- 내 이름이 음악이 된다면?
- 꿈꾸는 스튜디오!
- 미디어 시청도 배움이 될 수 있어요.
- 컴퓨팅 사고를 위한 보드게임
- 놀이 고수의 가방!

# 우리 아이 디지털 사용, 언제부터 어떻게?



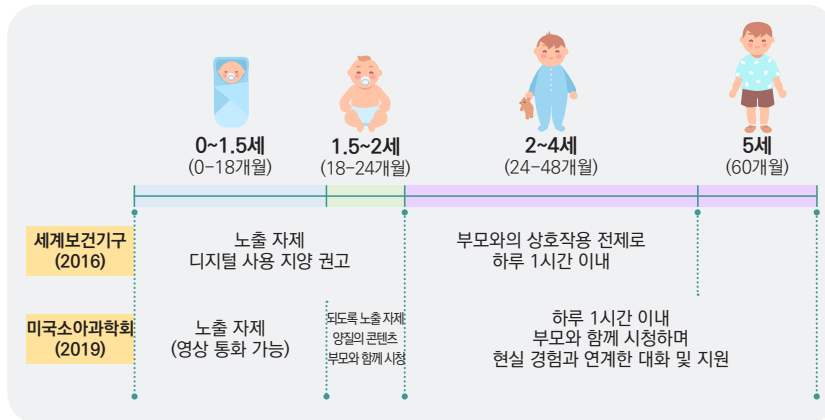
## 부모의 디지털 이야기 고민 나누기



“한때는 어린 시기에 디지털 사용은 위험하다고 들었는데, 자녀에게 디지털 사용을 허락해도 되는 것일까요?”

## 디지털 양육의 나침반 전문가와 함께 읽기

### 연령에 따른 디지털 미디어 사용에 대한 권고 TIP



[그림] 영유아 연령에 따른 디지털 미디어 사용

### 영유아기에는 디지털 미디어를 언제부터, 어떻게 사용하면 좋을까요?

- 세계보건기구(WHO)는 24개월까지의 영아는 디지털 미디어 사용을 제한할 것을 권고합니다. 이후 2~4세 시기에는 부모와 함께 미디어를 사용하며 하루 1시간 이내로 제한할 것을 권고하고 있습니다.
- 미국소아과학회(American Academy of Pediatrics, AAP)에 따르면, 18개월 미만 영아는 영상통화 외에는 디지털 미디어 사용을 제한해야 합니다. 18~24개월 영아가 디지털 미디어를 접할 때에는 반드시 고품질 프로그램을 선택하고, 부모가 함께하며 내용을 설명해 주어야 합니다. 2~5세 유아는 하루 1시간 이내로 고품질 프로그램을 선택하여 부모와 함께 시청하는 것이 중요합니다.

## 자녀와 함께하는 디지털 길잡이

### <유아의 디지털 미디어 사용 경험 지원하기>

- 영유아의 건강하고 균형있는 발달을 위해 연령에 따라 디지털 미디어 사용시간을 조절합니다.
- 자녀가 양질의 디지털 콘텐츠를 함께 시청하고, 대화하며 사용할 수 있도록 합니다.

※ 자세한 내용은 “우리 아이의 안전하고 건강한 디지털 생활을 위한 부모 지원 자료(l-nuri)” 를 참고해 주시기 바랍니다.

# 디지털 시대의 이해와 유아의 일상 모습



## 부모의 디지털 이야기 고민 나누기



“우리 아이가 디지털 미디어를 너무 좋아해서 걱정이예요.  
책이나 블록보다 유튜브, 디지털 게임을 더 좋아하는 것 같아요.”

## 디지털 양육의 나침반 전문가와 함께 읽기

- ▶ 유아는 태어나는 순간부터 디지털 환경 속에서 성장하고 있음을 이해해 주세요.
  - 가족과 영상 통화를 하며 관계를 형성합니다.
  - 유튜브를 통해 다른 나라의 문화와 사람들의 모습을 살펴보고, 디지털 카메라로 일상의 소중한 순간을 기록하기도 합니다.
- ▶ 유아는 다양한 방식으로 디지털을 경험하며 새로운 배움을 만들어 갈 수 있습니다.
  - 모든 유아가 디지털 미디어를 좋아하는 것은 아니며, 유아의 경험과 환경, 개인 성향에 따라 다르게 나타납니다.
  - 디지털 교육은 유아가 경험하고 학습해야 할 권리로서 중요해지고 있으며, 디지털 미디어 사용 경험의 차이는 향후 디지털 활용 능력의 격차로 나타날 수 있습니다.
  - 부모는 유아가 만들어가는 다양한 디지털 놀이와 배움을 이해하고 유아가 건강하고 즐거운 디지털 경험을 할 수 있도록 적극 지원해야 합니다.

## 자녀와 함께하는 디지털 길잡이

TIP

### 〈가족 디지털 지도 만들기〉

- 우리 집 디지털 미디어 찾기
- 디지털 미디어의 좋은 점과 힘든 점에 대해 이야기 나누기
- 우리 가족이 주로 사용하는 디지털 미디어의 사용 방법 공유하기

### 〈움직이는 디지털 그림 만들기〉

- 우리 가족 중 1명의 모습 그리기
- 애니메이션드 드로잉 앱에 그림을 넣고 동작 선택하기
- 가족과 함께 동작 대로 움직여보기



〈애니메이션드 드로잉〉 (©Meta)

※ 자세한 내용은 “우리 아이의 안전하고 건강한 디지털 생활을 위한 부모 지원 자료(l-nuri)” 를 참고해 주시기 바랍니다.

## 디지털 미디어에 대한 오해와 올바른 이해



### 부모의 디지털 이야기 고민 나누기

“아이가 스마트폰을 볼 때마다 시력이 나빠질까 봐 걱정이에요.”  
 “우리 아이는 동영상 보는 걸 너무 좋아해요. 동영상을 끄면 울어요.  
 디지털 미디어에 중독된 게 아닐까요?”



### 디지털 양육의 나침반 전문가와 함께 읽기

#### ▶ 디지털 미디어가 유아의 시력을 저하시킨다?

- 디지털 미디어를 적절한 시간 동안 사용하고, 사용 중간에는 눈을 쉬게 해주는 등의 건강한 사용 습관을 기를 수 있도록 지도해 주세요.

#### ▶ 디지털 미디어에 지나치게 빠져들지 않을까?

- 디지털 과몰입, 과사용 여부는 전문가와 함께 보다 신중하게 판단되어야 합니다.
- 디지털 미디어에 대한 부모의 일관적인 양육 태도를 통해 유아도 다음에도 사용할 수 있음을 인지하며 스스로 디지털 미디어 사용을 조절할 수 있도록 해야 합니다.

#### ▶ 디지털 미디어가 유아의 사회성과 창의성을 억제하지 않을까?

- 디지털 미디어를 어떻게 사용하느냐가 중요합니다.
- 디지털 미디어에서의 즐거움을 공유하거나 문제를 같이 해결하는 협력의 경험, 현실과 가상현실을 넘나들며 생각을 창의적으로 표현할 수 있습니다.

### 자녀와 함께하는 디지털 길잡이

#### 〈디지털 미디어 양육 태도 점검해보기〉

- 자녀와 함께 정한 디지털 미디어 사용 시간과 방법 등의 약속이 있나요?
- 자녀에게 일관적으로 디지털 미디어를 제공하나요?
- 자녀가 디지털 놀이를 마무리할 수 있도록 미리 시간을 안내하나요?
- 자녀가 즐겨 보는 미디어 콘텐츠를 함께 보고 이야기 나누었나요?
- 부모가 스스로 건강하고 균형 잡힌 디지털 미디어 생활을 하고 있나요?

※ 자세한 내용은 “우리 아이의 안전하고 건강한 디지털 생활을 위한 부모 지원 자료(l-nuri)” 를 참고해 주시기 바랍니다.

# 우리 아이를 위한 디지털 역량 이해하기



## 부모의 디지털 이야기 고민 나누기



“내 아이가 살아갈 미래 사회에는 디지털 역량이 더욱 중요해질 것이라 말을 많이 듣지만, 정작 디지털 역량이라는 말을 들으면 막연한 느낌이에요.”

## 디지털 양육의 나침반 전문가와 함께 읽기

### ▶ 디지털 역량은 무엇인가요?

- 디지털 시대에 주체적인 삶을 살기 위해 갖추어야 할 지식과 기술, 가치 및 태도를 의미합니다. 주로 디지털 기술을 주체적이고 비판적으로 이해하고 활용할 줄 아는 역량을 의미합니다.
- 최근 책임 있게 디지털을 활용하고 상대를 배려하는 등 ‘디지털 사회 구성원’으로서의 태도가 강조되고 있으며, 사용 규칙 준수 등 안전하고 건강한 디지털 사용 습관 형성이 중시되고 있습니다.

### ▶ 유아에게는 어떤 디지털 역량이 필요한가요? TIP

※ 유아는 스스로 혹은 성인의 도움을 받아 다음과 같이 디지털 기기 및 콘텐츠를 활용할 수 있습니다.

#### 디지털 작동 및 사용에 대한 이해

전원 온/오프, 앱 클릭, 터치·드래그 조작 등

#### 디지털 미디어 창작 및 감상

디지털 앱으로 그림 그리기, 시사이트로 노래 만들기 등

#### 디지털 문제해결력과 사고력

궁금한 점을 검색하기, 결과를 놀이에 활용하기 등

#### 디지털 사회정서

디지털을 활용할 때 배려·존중하기 등

#### 디지털 안전과 건강한 습관

과도한 사용의 위험 인식, 사용 규칙 준수, 개인정보보호 등

#### 디지털 소통과 참여

학급 소통 앱에 소식 공유하기, 댓글 달기 및 ‘좋아요’ 누르기 등

※ 자세한 내용은 “우리 아이의 안전하고 건강한 디지털 생활을 위한 부모 지원 자료(l-nuri)” 를 참고해 주시기 바랍니다.

## 건강한 디지털 사용 습관



### 부모의 디지털 이야기 고민 나누기

“집안일을 할 때 안전하게 앉아 있으라고 태블릿PC를 주었는데,  
이제 그만하라고 하면 때를 쓰고 거친 행동을 합니다.”  
“엄마, 아빠는 왜 스마트폰을 오래 사용하냐며 불만을 말하네요.”



### 디지털 양육의 나침반 전문가와 함께 읽기

#### ▶ 함께 정한 규칙으로 디지털 조절력을 길러주세요!

- 규칙은 행동을 결정하는 기준이 됩니다.
- 유익한 규칙이 되려면 공정하고 실천이 가능한 내용이어야 합니다.
- 규칙이 필요한 상황과 규칙의 내용에 대해 유아와 함께 알아보고 유아 수준에서 안전하게 사용할 수 있는 ‘필요한 규칙’을 함께 만들어 봅시다.
- 규칙은 한 번에 결정하지 않는 것이 좋으며 첫날부터 무조건 지켜야 하는 의무가 부여되지 않도록 합니다.
- 함께 정한 규칙을 실천하면서 변경이나 추가가 필요한 내용을 유아와 함께 결정하며 유아의 자율적 사고와 실천을 격려해 주세요.

### 자녀와 함께하는 디지털 길잡이

#### <우리 가족 디지털 사용 규칙 만들기> **TIP**

- 언제 스마트폰(태블릿PC 등)을 사용할까? 왜 그렇게 생각했니?
- 스마트폰을 사용할 때 왜 부모님께 허락을 받아야 할까?
- 우리에게 필요하면서 우리가 지킬 수 있는 것을 말해 보자.
- 우리가 만든 규칙을 어디에 놓으면 잘 지킬 수 있을까?
- 새로운 규칙이 더 필요할 땐 어떻게 할까?
- 만약 약속을 지키지 못한다면 어떻게 할까?

※ 디지털 기기를 사용할 때와 사용하지 않을 때를 구분할 수 있도록 알려주세요.  
(예) 식사 시간, 취침 전 등

※ 책임감 있는 디지털 사용의 습관은 부모로부터 시작됩니다.

※ 자세한 내용은 “우리 아이의 안전하고 건강한 디지털 생활을 위한 부모 지원 자료(l-nuri)” 를 참고해 주시기 바랍니다.

# 함께 알아보고 지키는 디지털 안전



## 부모의 디지털 이야기 고민 나누기



“아이가 인터넷을 하다가 부적절한 광고에 노출되거나, 위험한 일을 겪을까 봐 걱정이에요.”

## 디지털 양육의 나침반 전문가와 함께 읽기

### ▶ 자녀가 온라인 세상에서 소통하게 될 때

- 자녀가 온라인 상에서 타인과 소통을 할 때는, 자신을 보호해야 함을 알려주세요!
- “인터넷에서는 상대방이 실제로 누구인지 알기 어렵단다.”
- “만약 모르는 사람과 대화를 하게 된다면, 부모님이나 선생님께 꼭 말해야 해.”

### ▶ 자녀가 부적절한 콘텐츠를 접했을 때

- 안전한 디지털 환경에서는 자유롭게 콘텐츠를 탐색하며 유익한 경험을 하게 됩니다.
- 만일 아이가 부적절한 콘텐츠를 접했다면 아래와 같은 방법으로 도움을 주세요!

#### TIP

- ① 먼저, 아이와 대화하며 불안한 감정이나 궁금증에 대해 차분히 들어주세요.
- ② 부적절한 콘텐츠가 좋지 않은 이유를 아이의 눈높이에 맞추어 설명해주세요.
- ③ 만일 아이의 불안감이 크거나 걱정이 되신다면 전문가와 상담을 해보는 것도 좋은 방법입니다.

## 자녀와 함께하는 디지털 길잡이

### 〈안전한 디지털 환경 만들기〉

- 무엇보다 중요한 것은 사전에 안전한 디지털 환경을 제공하는 것입니다.
- 인터넷이나 앱의 ‘필터링 기능, 자녀 보호 기능’ 등과 같이 유해 콘텐츠를 사전에 차단할 수 있는 부분을 꼭 확인해 주세요.

※ 자세한 내용은 “우리 아이의 안전하고 건강한 디지털 생활을 위한 부모 지원 자료(l-nuri)” 를 참고해 주시기 바랍니다.

## 존중을 실천하는 디지털 윤리



### 부모의 디지털 이야기 고민 나누기

“아이가 제 스마트폰 비밀번호를 친구에게 말하는 모습을 봤어요.  
가족사진을 이모에게 말없이 보냈던 적도 있고요.  
개인정보보호에 대해 어떻게 알려줘야 할까요?”



### 디지털 양육의 나침반 전문가와 함께 읽기

#### ▶ 나의 정보를 보호하기

- 유아기에 개인정보의 중요성을 인식하는 것은 안전한 삶과도 연결됩니다.
- 스마트폰에 저장된 개인정보와 기록이 유출되면 악용될 여지가 있습니다.
- 비밀번호 관리나 개인정보보호에 대한 책임 있는 태도가 필수적입니다.

#### ▶ 사진이나 정보를 공유할 때

- 자녀에게 타인의 동의 없이는 사진, 이름, 위치 등 정보를 공유할 수 없으며, 이것은 사생활을 침해할 수 있는 일이라는 것을 설명해주세요.
- 디지털 윤리를 잘 지키는 것은 타인과 신뢰 있는 관계 형성에 있어 중요합니다.

### 자녀와 함께하는 디지털 길잡이

TIP

“스마트폰 비밀번호는  
우리집 비밀번호와 같아.  
집 비밀번호를 아무에게나 알려 주면  
어떻게 될까?”

“어떤 사람들이 스마트폰 속의 정보로  
우리를 위협하게 할 수도 있단다.”

“비밀번호를 잘 지키는 것은  
아주 책임감 있는 행동이고  
우리가 더 안전하게 지내는 방법이야.”

“사진을 보여주고 싶었던  
네 마음은 이해하지만,  
다른 사람에게 보내기 전에는  
꼭 엄마/아빠한테 물어봐 주렴.”

“다른 사람이 나온 사진은  
그 사람의 동의를 받고 사용해야 해.”

“허락을 구하는 것이 동의란다.  
어떤 일을 하기 전에  
그 사람이 괜찮은지 물어보는 거지.”

※ 자세한 내용은 “우리 아이의 안전하고 건강한 디지털 생활을 위한 부모 지원 자료(l-nuri)” 를 참고해 주시기 바랍니다.

## 과의존 예방을 위한 자녀와의 소통



### 부모의 디지털 이야기 고민 나누기



“밖에서 아이와 함께 기다리는 시간이 너무 힘들고 어려워요.  
주위에 민폐가 될까봐 영상 시청이나 게임을 하게 하지만,  
사실은 염려됩니다.”

### 디지털 양육의 나침반 전문가와 함께 읽기

#### ▶ 무분별한 미디어 사용은과의존 문제를 일으킬 수 있어요!

- ‘과의존’이란 디지털 사용의 조절력이 부족하여 디지털 미디어 사용을 가장 우선시함에 따라 심리, 신체, 사회적 문제를 겪게 되는 상태를 말합니다.
- 종종 순간의 편리함을 위해 자녀에게 스마트 기기 사용을 허락할 수 있습니다. 그러나 유사한 상황이 반복 될 경우 아이는 더 많은 시간을 요구하게 됩니다.
- 무엇보다 부모-자녀 사이의 긍정적인 소통이 줄어드는 결과를 초래할 수 있습니다.

#### ▶과의존 예방을 위해 자녀와 대화 나누는 시간을 더 많이 가져보세요!

- 자녀에게 스마트 기기를 주었던 ‘기다림’의 시간은 오히려 주변에 호기심을 갖게 되는 탐구의 시간이 될 수 있습니다.

### 자녀와 함께하는 디지털 길잡이

TIP

#### 외출할 때, 자녀와 함께 특별한 가방을 준비해 보세요!

- “오늘 가는 곳은 앉아서 기다려야 하는 시간이 있을 수 있단다.”
- “기다리는 동안 하고 싶은 놀잇감을 외출 가방에 담아 보자.”

#### 자동차 안에서 주변에 보이는 것을 활용하여 놀이해 보세요!

- “도착하기 전까지 바깥에 보이는 것들로 놀이해 볼까?”
- 보이는 장면을 활용하여 짧은 글 지어보기
- 가는 동안 기억하고 싶은 장면을 카메라로 촬영하기

※ 자세한 내용은 “우리 아이의 안전하고 건강한 디지털 생활을 위한 부모 지원 자료(l-nuri)” 를 참고해 주시기 바랍니다.

## 디지털 미디어 선별, 어떻게 할까요?



### 부모의 디지털 이야기 고민 나누기

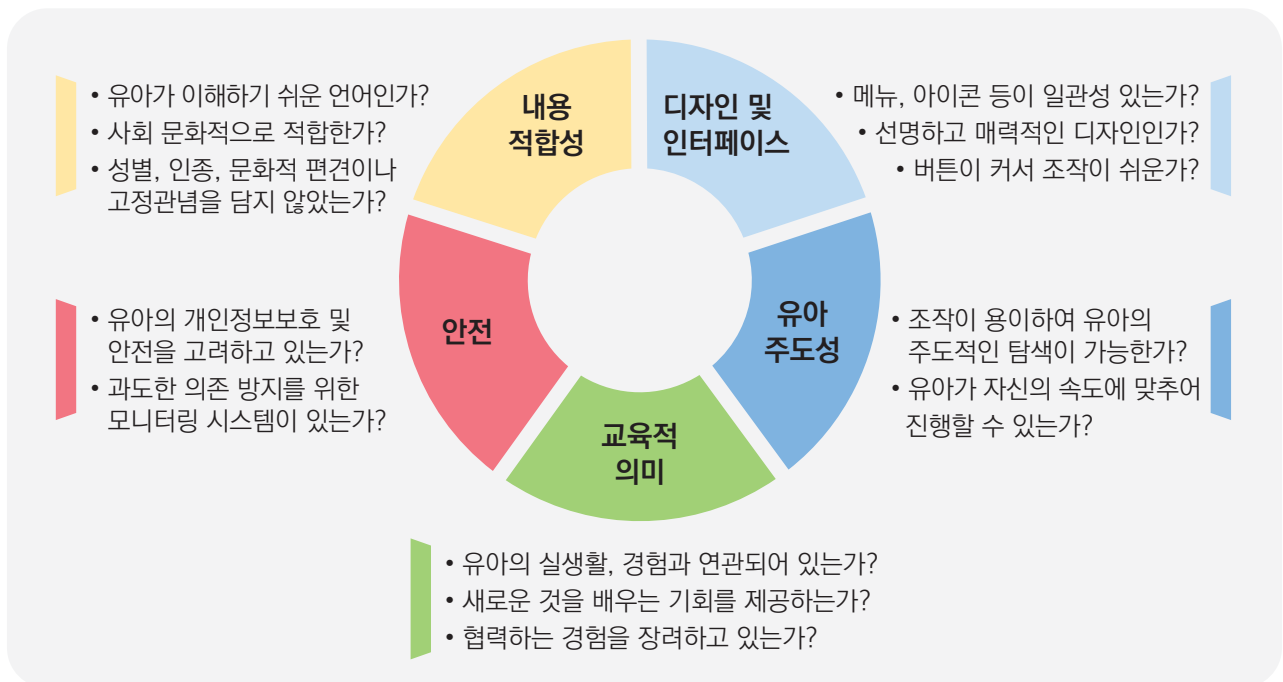
“아이가 보는 영상이나 앱이 연령에 적합한 것일지, 어떤 기준으로 선택해야 할지 고민이 됩니다.”



### 디지털 양육의 나침반 전문가와 함께 읽기

#### ▶ 디지털 미디어를 선별할 때 무엇을 고려해야 할까요?

- 건강하게 디지털 생활을 즐기기 위해서는 디지털 미디어와 콘텐츠의 홍수 속에서 무엇이 아이에게 적절한지 판단이 필요합니다.
- 아래와 같은 기준에 따라 자녀의 디지털 미디어를 선별해 볼 수 있습니다.



### 자녀와 함께하는 디지털 길잡이



- 디지털 콘텐츠를 경험한 후에는 어떤 느낌이 들었는지 함께 대화해 보세요.
- 디지털 콘텐츠를 더 깊이 이해하고 비판적으로 생각하는 능력을 기르는 데 도움이 되며 자연스럽게 가족 간의 유대감도 강화할 수 있습니다.

※ 자세한 내용은 “우리 아이의 안전하고 건강한 디지털 생활을 위한 부모 지원 자료(l-nuri)” 를 참고해 주시기 바랍니다.

# 건강한 디지털 문화 만들기



## 부모의 디지털 이야기 고민 나누기



“디지털 미디어를 무조건 제한하기보다는 아이와 함께 좋은 경험을 만들어가고 싶은데 방법을 잘 모르겠어요. 가족이 함께 즐길 수 있는 디지털 활동은 무엇이 있을까요?”

## 디지털 양육의 나침반 전문가와 함께 읽기

### ▶ 가족이 함께 만들어가는 디지털 문화

- 디지털 콘텐츠를 일방적으로 받아들이기보다 다양한 시각에서 바라보고 직접 만들어 보며 디지털 문화를 즐겁고 새롭게 만들어가 보세요.
- 이러한 과정을 통해 디지털 미디어를 더 깊이 이해하고 창의적으로 활용하며, 서로 생각을 나누고 공감하는 소중한 시간을 만들어갈 수 있습니다.

## 자녀와 함께하는 디지털 길잡이

TIP

### <디지털 콘텐츠 퀴즈 대결해 보기>

- ① 디지털 콘텐츠를 경험해 봅니다.
- ② 콘텐츠의 중요한 장면, 인물의 감정, 색, 소리 등으로 퀴즈를 만들어봅니다.  
(예) “왜 이 장면에 빠른 음악이 나왔을까?”
- ③ 퀴즈에 대한 답으로 콘텐츠에서 제공하는 정보를 다양한 관점에서 해석해 봅니다.  
(Tip) 아이가 경험한 콘텐츠에 대해 궁금증, 자기만의 생각과 의견을 생각해 보도록 개방적인 질문과 칭찬, 격려 등 적극적인 반응을 보여주세요!

### <가족 브이로그 만들기>

- ① 가족과 함께 브이로그로 제작하고 싶은 주제를 정해봅니다.  
(예) 우리 가족 공원 나들이
- ② 아이의 디지털 경험 및 활용 수준을 고려하여 역할을 나눕니다.  
(예) 동영상에 삽입하고 싶은 스티커 또는 음악 고르기, 음성 녹음하기 등
- ③ 아이와 함께 촬영 및 편집해 보며 브이로그를 만들어 봅니다.
- ④ 브이로그 영상을 함께 감상하며 느낌과 소감을 나누어 봅니다.

※ 자세한 내용은 “우리 아이의 안전하고 건강한 디지털 생활을 위한 부모 지원 자료(l-nuri)” 를 참고해 주시기 바랍니다.

## 가정에서의 언플러그드 놀이



### 부모의 디지털 이야기 고민 나누기

“저는 아직 자녀의 디지털 미디어 사용을 허락하지 않고 있어요.  
디지털 미디어 없이 디지털 시대에 필요한 역량을  
키울 수 있는 방법은 없을까요?”



### 디지털 양육의 나침반 전문가와 함께 읽기

#### ▶ 컴퓨팅 사고력은 무엇인가요?

- 문제를 분석하고 이를 효과적으로 해결하기 위해 단계적, 논리적인 절차를 세우고 실행하는 사고 과정 및 기술, 즉 분석적이고 절차적인 사고력을 의미합니다.
- 디지털 사회의 다양한 분야에서 복잡한 문제를 체계적으로 해결하고 디지털 세계에서 자기 생각을 창의적으로 펼치는 데 필요한 중요한 기초 역량입니다.

#### ▶ 언플러그드 놀이로 키우는 컴퓨팅 사고력!

- 디지털 기기 없이 컴퓨팅 사고력을 키울 수 있는 놀이를 의미합니다.
- 컴퓨팅 사고력은 꼭 컴퓨터가 필요하거나 코딩기기 등을 사용 해야 하는 것은 아닙니다.
- 가정에서 할 수 있는 언플러그드 놀이의 하나로 요리활동을 해 볼 수 있습니다.

### 자녀와 함께하는 디지털 길잡이 TIP

#### 〈 가정에서 함께하는 언플러그드 놀이 - 샌드위치 만들기 〉

- ① 샌드위치의 재료(식빵, 치즈, 햄, 소스 등)를 준비합니다.
- ② 샌드위치를 만들기 위한 요리 순서를 아이와 함께 적어봅니다.  
(예) 빵 올려두기 → 소스 바르기 → 햄 올리기 → 치즈 올리기 → 빵 올리기
- ③ 샌드위치를 순서도에 맞게 만들어봅니다.
- ④ 순서대로 만들지 않았을 때 어떤 문제가 생기는지 알아봅니다.

- 순서와 선택, 반복과 같은 컴퓨팅 사고가 요리 과정에서 나타납니다.
- 순서도에 없는 재료를 올린다면 어떻게 해결해야 할지 생각해 봅니다.

※ 자세한 내용은 “우리 아이의 안전하고 건강한 디지털 생활을 위한 부모 지원 자료(l-nuri)” 를 참고해 주시기 바랍니다.

## 건강하고 안전한 디지털 사용 습관 “디지털 건강 체조 송”



### 디지털 건강 체조 송 부르기

가정에서 디지털 미디어를 안전하고 건강하게 사용하는 습관을 형성하는 것은 매우 중요합니다. 유아기에 형성된 습관은 성장하면서 건강한 디지털 사용 습관을 유지할 수 있는 기초가 되기 때문입니다. 디지털 건강 체조 송의 가사를 바꿔 우리 가족만의 디지털 약속도 만들어 불러보고, 디지털 미디어 사용 후 눈과 목의 피로를 풀 수 있는 체조도 해 보세요.



체조를 따라 해 보아요.



디지털 건강 체조동영상 QR

### 놀이 방법

- ① 디지털 미디어를 오래 사용하면 어떻게 될지 이야기를 나누어요.  
“우리가 디지털 미디어를 오래 사용하면 우리 몸은 어떻게 될까?”
- ② 디지털 미디어를 언제 얼마큼 사용할지 함께 이야기를 나누어요.  
“디지털 미디어를 언제 활용하면 좋을까?”, “얼마큼 보면 좋을지 약속을 정해 보자.”
- ③ 디지털 미디어를 다 사용한 후 부를 수 있는 디지털 건강 체조 송을 따라 불러 보아요.  
“엄마랑 노래 부르며 체조해 보자!”
- ④ 우리 가족의 디지털 미디어 사용 약속을 정해 가사도 바꾸어 보아요.  
“가사도 바꾸어볼까? 우리가 약속을 만들어 노랫말에 넣어보자.”

### 즐거로운 디지털 놀이를 위한 한 걸음!

- 디지털 미디어 사용 시간을 확인할 수 있는 시계, 타이머 등을 활용해 보세요.
- 스스로 약속을 정하고 실천하고 또 수정해 볼 수 있는 기회를 주세요.
- 디지털 미디어 활용 후에는 몸을 움직이는 신나는 놀이를 함께 해 보세요.

※ 자세한 내용은 “우리 아이의 안전하고 건강한 디지털 생활을 위한 부모 지원 자료(l-nuri)” 를 참고해 주시기 바랍니다.

## 스마트폰 타이머 기능 활용 놀이

# “아빠를 잡아라! 수건 꼬리잡기”



### 스마트폰 타이머 기능을 활용한 신체 놀이

아이와 놀이하려고 마주 앉았는데... 막상 어떻게 놀이해야 할지 모를 때가 있습니다. 집 안, 놀이터, 공원 등 장소에 구애받지 않고 수건(스카프)만 있으면 아이와 즐겁게 놀이할 수 있는 수건 꼬리잡기 활동을 소개합니다.



① 놀이할 공간을 정합니다



② 스마트폰 타이머 기능으로 시간을 설정합니다.



③ 알람이 울릴 때까지 놀이합니다.

### 놀이 방법

- ① 수건(손수건, 스카프) 한 개를 준비합니다.  
“아빠랑 수건으로 꼬리잡기 놀이를 해 보자.”
- ② 꼬리잡기 놀이할 공간을 설정합니다.  
“어디에서 놀이하면 좋을까? 거실에서 놀이방까지만 놀이 공간으로 하자.”
- ③ 수건을 긴 방향으로 두고 부모의 등 쪽 바지 허리춤에 수건 한 쪽을 꽂습니다.
- ④ 부모는 도망치는 사람, 아이는 잡는 술래 역할이 되어 적당한 간격을 두고 섭니다.  
“아빠는 꼬리를 달고 도망치는 여우가 될 거고, 너는 아빠의 꼬리를 잡는 거야.”
- ⑤ 스마트폰 타이머 기능으로 1분을 설정한 후 알람이 울릴 때까지 놀이를 진행합니다.  
“시작 버튼을 누르면 스마트폰 알람이 울릴 때까지 아빠의 수건 꼬리를 잡는 거야.”

### 슬기로운 디지털 놀이를 위한 한 걸음!

- 놀이 시작 전에 아이와 약속된 공간 안에서만 안전하게 놀이 함을 이야기 나눕니다.
- 놀이를 진행하면서 아이와 상의하여 놀이 시간과 방법 등을 변형해 봅니다.  
(예) 아이와 역할 바꾸기, 뛰지 말고 걸어서 잡기, 2분 동안 잡기 등

※ 자세한 내용은 “우리 아이의 안전하고 건강한 디지털 생활을 위한 부모 지원 자료(l-nuri)” 를 참고해 주시기 바랍니다.

스마트폰 타이머 기능과 걷기 앱 활용 놀이

## “우리 가족, 함께 걷고 건강하게!”



## 우리 가족 체력 UP! 친밀감 UP!

육아를 하다 보면 운동할 시간도 없고, 체력적으로도 힘이 들 때가 자주 있습니다. 아이를 돌보며 아이와 함께 놀이처럼 운동할 수 있다면 이보다 더 건강하고 행복한 놀이가 있을까요? 스마트폰 타이머 기능과 앱을 활용해서 온 가족이 함께 할 수 있는 걷기 신체활동을 소개합니다.



① 준비체조를 합니다.



② 스마트폰 타이머로 5분을 설정합니다.



③ 알람이 울릴 때까지 아이와 이야기를 나누며 산책합니다.

## 놀이 방법

- ① 편한 옷과 운동화를 갖추고 아이와 집 근처 실외로 나갑니다.  
“오늘은 엄마, 아빠랑 걸으면서 산책을 다녀올 거야.”
- ② 아이가 좋아하는 노래를 듣거나 같이 부르며 준비체조를 합니다.  
“노래를 부르면서 높이 뛰어보자. 이번에는 팔 돌리기를 해볼까?”
- ③ 스마트폰 타이머로 5분을 설정하고 아이와 가볍게 집 주변 걷기를 합니다.
- ④ 매일 또는 주말마다 시간을 내어 주기적으로 아이와 이야기를 나누며 걷습니다.  
“엄마, 아빠랑 같이 걸으니까 기분이 어때? 이 꽃은 어제보다 오늘 더 활짝 피었네.”
- ⑤ 아이가 걷기 활동에 적응을 했다면 10분, 20분으로 시간을 늘리며 활동합니다.
- ⑥ 운동 구간과 거리를 기록할 수 있는 앱을 활용해도 좋습니다.

## 슬기로운 디지털 놀이를 위한 한 걸음!

- 아이와 걸으며 서로의 이야기를 듣고 삶을 나누는 것에 중점을 두고 활동합니다.
- 운동 내용을 기록할 수 있는 앱을 활용할 수 있습니다.  
(예) 런데이(RunDay), 리라이브(Relive)

※ 자세한 내용은 “우리 아이의 안전하고 건강한 디지털 생활을 위한 부모 지원 자료(l-nuri)” 를 참고해 주시기 바랍니다.

## 스마트폰 카메라 활용 놀이 “정리 전 vs 후 사진 놀이”



### 스마트폰 사진 촬영을 통한 정리 정돈 놀이

유아기는 기본생활습관이 형성되는 시기로, 유아가 자신의 일을 수행하며 책임감과 성취감을 갖도록 도울 수 있습니다. 특히 정리 정돈은 아이가 매일 경험하는 일이기도 합니다. 하지만 많은 가정에서는 올바른 정리 정돈 습관 지도에 많은 어려움을 겪습니다. 어떻게 하면 아이가 정리도 놀이처럼 즐겁게 하도록 도울 수 있을까요?



① 정리할 곳을 찾아 출동! 사진 찰칵!



② 정리 미션 성공 후 사진 찰칵!

### 놀이 방법

- ① 놀이 시작 전, 스마트 기기로 사진 촬영하는 방법과 유의점을 차근차근 알려주세요.  
“다른 사람을 촬영하게 될 때는 허락을 구하고 촬영해야 한단다.”
- ② 정리가 필요한 곳으로 출동! 사진을 찍어요.  
“대장님 큰일 났어요. 우리 집에서 정리가 필요한 곳으로 출동해서 사진을 찍어주세요!”
- ③ 촬영한 사진을 함께 봐요. 정리할 물건(미션)을 정해보세요.  
“앗! 정리할 곳이 많군요. 어디부터 출동하죠?”, “어떤 색깔부터 정리할까요?”
- ④ 정리 후 다시 출동! 처음에 촬영했던 장소를 다시 촬영한 후, 전 vs 후를 비교해요.  
“와, 사진을 보니 정말 깨끗해졌는걸요? 빨간색 놀잇감이 다 없어졌어요. 미션 성공!!”

### 슬기로운 디지털 놀이를 위한 한 걸음!

- 식사 준비 돕기, 신발 정리하기 등 다양한 일상생활에 적용할 수 있습니다.
- 아이가 직접 사진을 촬영할 때 지켜야 할 부분(초상권, 예절 등)을 꼭 알려주세요.
- 스마트 기기를 활용하기 전 사용 시간과 범위를 사전에 정하고 지도해 주세요.

※ 자세한 내용은 “우리 아이의 안전하고 건강한 디지털 생활을 위한 부모 지원 자료(l-nuri)” 를 참고해 주시기 바랍니다.

# 스마트폰 카메라 활용 놀이 “그림으로 변하는 사진”



## 상상력이 쑥! 손 사진 찍고 그림 그리기

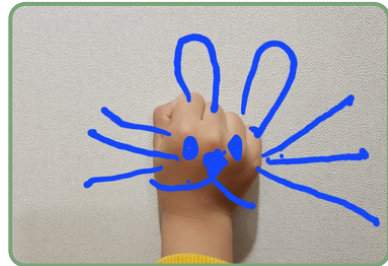
식당, 병원 등 아이와 공공장소를 이용할 때 내 차례가 될 때까지 조용히 자리에 앉아서 기다리는 것이 아이에게는 힘들 수 있습니다. 그럴 때 어떻게 차례를 기다릴 수 있을까요? 공간의 제약 없이 스마트폰만 있다면 할 수 있는 그림 놀이를 소개합니다.



① 아이와 손 모양을 탐색합니다



② 촬영한 손 사진에 그림을 그립니다.



③ 나만의 그림 완성!

## 놀이 방법

- 가위, 바위, 보를 하며 손으로 만들 수 있는 다양한 모양을 탐색합니다.  
“가위 모양을 손으로 어떻게 만들 수 있을까? 다른 모양으로 가위를 만들 수도 있지?”  
“두 손바닥을 짝 펼치면 어떤 모양인 것 같아?”
- 아이가 원하는 손 모양을 만든 후 스마트폰 카메라로 촬영합니다.  
“내가 좋아하는 손 모양으로 사진을 찍어보자. 엄마랑 손을 겹쳐서도 찍어볼까?”
- 촬영한 아이의 손 사진을 배경으로 그림을 그린다면 어떤 그림을 그릴 수 있을지 이야기를 나눕니다.  
“내 손 사진에 그림을 그린다면 어떤 그림이 어울릴까? 어떤 색으로 칠하면 좋겠니?”
- 스마트폰의 사진 편집 기능을 활용해서 아이와 자유롭게 그림을 그려봅니다.

## 슬기로운 디지털 놀이를 위한 한 걸음!

- 아이가 스마트폰을 사용할 때 부모는 옆에서 살피며 적절한 지원을 해줍니다.
- 놀이의 끝 시간에 대해 먼저 이야기하여 아이가 놀이의 끝을 준비할 수 있게 합니다.  
(예) 음식이 나올 때까지, 아이의 이름이 대기 1번이 될 때까지 등

※ 자세한 내용은 “우리 아이의 안전하고 건강한 디지털 생활을 위한 부모 지원 자료(l-nuri)” 를 참고해 주시기 바랍니다.

# 스마트폰 음성 녹음 기능 활용 놀이 “우리 가족의 음성 동화 만들기”



## 세상에 단 하나! 우리 가족 음성 동화 만들기

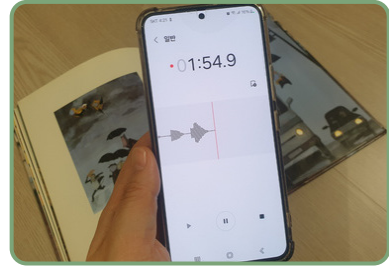
그림책은 아이의 삶에서 만나는 가장 오래되고 친숙한 놀이 친구입니다. 아이가 가장 좋아하는 그림책이 무엇인지 알고 있나요? 우리 가족이 가장 좋아하는 그림책은 무엇인가요? 가족과 함께 만드는 우리 가족 음성 동화 만들기 활동을 소개합니다.



① 아이가 좋아하는 그림책을 함께 선택합니다.



② 각자 역할을 정하고 그림책 읽기 연습을 해 봅니다.



③ 스마트폰의 음성 녹음 기능으로 음성 동화를 녹음합니다.

## 놀이 방법

- ① 우리 집에서 아이가 가장 좋아하는 그림책을 3권 정도 함께 골라봅니다.  
“00이는 우리 집에 있는 그림책 중에서 어떤 책이 가장 재미있니?”
- ② 선택한 그림책 중에서 어떤 그림책을 음성 동화로 만들지 가족의 의견을 모읍니다.  
“이 그림책을 우리 가족의 목소리로 녹음한 소리 동화로 만들어 볼 거야.”
- ③ 각 가족의 역할을 정하고 그림책 함께 읽기를 연습해 봅니다.  
“그림책을 소리 동화로 만들 때 어떤 목소리가 필요할까?”  
\*역할 예시: 해설자 목소리, 각 등장인물 목소리, 다음 장으로 넘어가는 소리 등
- ④ 스마트폰의 음성 녹음 기능을 활용해서 음성 동화를 만들어 봅니다.  
“빨간(녹음) 버튼을 누르면 목소리가 저장되는 거야.”
- ⑤ 음성 녹음 기능을 활용해서 음성 동화를 만들어 봅니다.

## 즐거로운 디지털 놀이를 위한 한 걸음!

- 아이가 여러 번 읽어서 익숙하고 너무 길지 않은 분량의 그림책을 선택합니다.
- 연령과 놀이 횟수에 따라 아이의 역할을 쉬운 역할에서 어려운 역할로 확대합니다.
- 맡은 역할을 잘하지 못해도 가족이 즐겁게 함께하는 것에 중점을 두고 활동합니다.

※ 자세한 내용은 “우리 아이의 안전하고 건강한 디지털 생활을 위한 부모 지원 자료(l-nuri)” 를 참고해 주시기 바랍니다.

# 스마트 렌즈 활용 놀이 “나뭇잎이 궁금해”



## 스마트 렌즈로 자연과 놀이해요

잠시 눈을 들어서 창밖을 바라보면 계절마다 달라지는 풀, 꽃, 나무와 같은 자연이 우리 가까이에 있습니다. 아이와 집 앞, 공원, 놀이터 등 실외에 있을 때 주변에 있는 자연물과 스마트폰을 이용해서 할 수 있는 스마트 렌즈 활용 놀이를 소개합니다.



스마트 렌즈란 사진이나 이미지를 통해 정보를 검색할 수 있는 앱으로, 궁금한 꽃의 이름을 찾거나 비슷한 모양을 찾고, 번역 등의 기능을 제공합니다. 대표적인 예로 구글 렌즈와 네이버 렌즈가 있습니다.



① 아이와 주변의 자연물을 탐색합니다.



② 나뭇잎으로 내 얼굴을 꾸며봅니다.



③ 스마트 렌즈 기능으로 나뭇잎을 찍고 이야기 나눕니다.

## 놀이 방법

- ① 아이와 주변에 있는 풀, 꽃, 나무 등 자연물을 살펴봅니다.  
“이 꽃은 노랑과 흰색이 있어서 계란같이 생겼네. 00이는 어떤 나무가 마음에 드니?”
- ② 마음에 드는 나뭇잎으로 내 얼굴의 입, 코, 눈썹 등을 꾸며봅니다.  
“이 빨간색 나뭇잎은 입술이랑 닮았네. 긴 나뭇잎이 머리카락 같지 않니?”
- ③ 내가 고른 나뭇잎이 어떤 나무의 나뭇잎인지 이야기 나누어 봅니다.  
“이 나뭇잎은 어떤 나무의 나뭇잎일까? 이 나무는 어떤 이름일 것 같니?”
- ④ 스마트폰 검색 앱 기능 중 스마트 렌즈 기능으로 나뭇잎을 찍어봅니다.
- ⑤ 내가 생각한 나뭇잎이 맞는지 검색 결과와 비교하며 탐색해 봅니다.  
“네가 생각한 이름이 맞았니? 왜 이런 이름을 가지게 되었을까?”

## 슬기로운 디지털 놀이를 위한 한 걸음!

- 놀이에 사용하는 자연물은 이미 떨어진 것이나 자연물 그대로를 활용합니다.
- 스마트 렌즈로 촬영할 때 개인정보보호를 위해 아이가 선택한 자연물 외에 타인의 얼굴이나 모습을 찍지 않도록 주의해야 함을 알려주며 놀이합니다.

※ 자세한 내용은 “우리 아이의 안전하고 건강한 디지털 생활을 위한 부모 지원 자료(l-nuri)” 를 참고해 주시기 바랍니다.

# 크롬 뮤직 랩 활용 놀이 “내 이름이 음악이 된다면?”

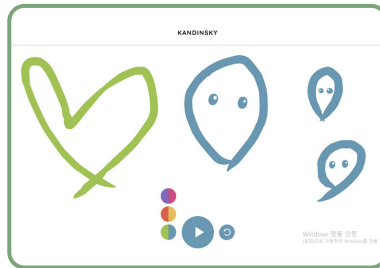


## 크롬 뮤직 랩을 활용한 이름 글자 음악 놀이

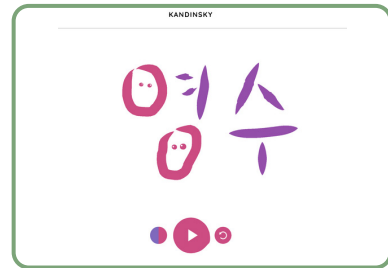
아이들에게 ‘이름 글자’는 글자에 대한 관심의 출발점이라는 점에서 큰 의미가 있습니다. ‘이름 글자’로 재미있게 놀이할 방법은 없을까요? 아이의 글자에 대한 관심을 지원하고, 음악적 탐색도 할 수 있는 크롬 뮤직 랩(웹사이트)에서의 놀이를 소개합니다.



〈크롬 뮤직 랩 ‘칸딘스키’ 기능〉



① 칸딘스키에 자유롭게 그림을 그려봅니다.



② 아이의 이름을 적고 음악을 감상합니다.

## 놀이 방법

- ① 크롬 뮤직 랩의 다양한 기능 중 칸딘스키(KANDINSKY)를 소개해 주세요.  
“00이가 그리는 선, 모양, 낙서까지 모두 소리로 음악으로 들려준대.”
- ② 아이와 손가락이나 마우스로 칸딘스키를 자유롭게 탐색해 주세요.  
“무엇을 그려볼까?”  
“(자유롭게 그려본 후) 어떤 음악이 나오는지 한번 들어보자.”
- ③ 칸딘스키 화면에 아이와 이름 글자를 써보세요.  
“00이의 이름은 어떤 음악이 될까?”
- ④ 음색에 변화를 주어 음악을 들어보세요.  
“00이는 어떤 색 이름 글자의 음악이 가장 마음에 드니?”

## 즐거로운 디지털 놀이를 위한 한 걸음!

- 먼저 유아가 자유롭게 주도적으로 탐색할 수 있는 충분한 시간을 주세요.
- ‘가족 이름 음악 만들기’ 등 흥미에 따라 놀이를 확장할 수 있습니다.
- 놀이 과정에서 아이의 다양한 시도를 칭찬하고 격려해 주세요.

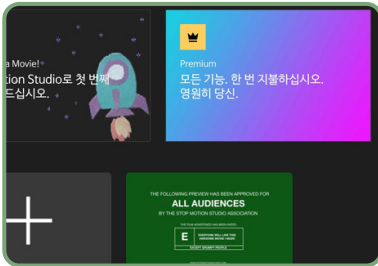
※ 자세한 내용은 “우리 아이의 안전하고 건강한 디지털 생활을 위한 부모 지원 자료(l-nuri)” 를 참고해 주시기 바랍니다.

## 스톱모션 스튜디오(Stop Motion Studio) 앱 활용 놀이 “꿈꾸는 스튜디오!”



### 놀이에 창의력과 상상력을 더해요!

아이들은 매일 비슷한 놀이를 반복하게 됩니다. 이때, 아이의 창의력과 상상력을 자극할 수 있는 새로운 활동은 무엇이 있을까요? 아이와 함께 직접 이야기를 만들고 다양한 놀잇감을 활용하여 애니메이션을 제작하는 놀이를 해보세요.



① 태블릿PC에 앱을 설치합니다.



② 이야기를 상상하며 사진을 촬영합니다.



③ 여러 장의 사진촬영이 완성되면 재생 버튼을 눌러 감상합니다.

### 놀이 방법

- ① 아이와 앱을 켜고, 동작하는 방법을 알아보아요.  
“촬영을 하려면 무엇을 눌러야 할까?”, “영상을 보려면 무엇을 눌러야 할까?”
- ② 앱에 탑재된 동영상 예시를 보며 동영상이 만들어지는 구조를 이해해 봅니다.  
“앞으로 나아가게 하려면 어떤 순서로 사진을 찍어야 할까?”
- ③ 아이가 가장 좋아하는 놀잇감을 활용해서 함께 촬영해 봅니다.  
“누가 주인공이었으면 좋겠니?”
- ④ 촬영한 것을 재생해 보며 함께 생각을 이야기 나눕니다.  
“OO부분은 정말 실감 나고 재미있다!”

### 슬기로운 디지털 놀이를 위한 한 걸음!

- 아이가 앱을 스스로 탐색할 수 있는 기회를 주세요.
- 아이들은 처음에는 촬영 자체에 집중하기도 하지만 차츰 이야기가 있는 영상이 주는 재미를 발견하고 자신만의 이야기를 구성하려는 동기를 가지게 됩니다.

※ 자세한 내용은 “우리 아이의 안전하고 건강한 디지털 생활을 위한 부모 지원 자료(l-nuri)” 를 참고해 주시기 바랍니다.

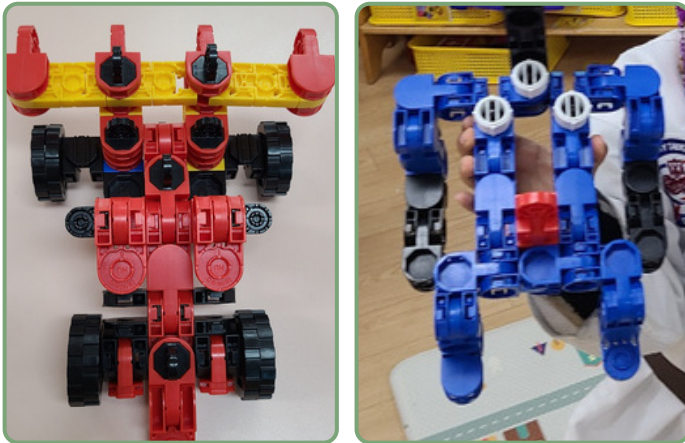
디지털 미디어 활용 놀이

“미디어 시청도 배움이 될 수 있어요.”



아이의 디지털 미디어 시청 관찰을까요?

만화, 유튜브, 게임, 디지털 미디어를 좋아하는 아이가 부모의 입장에서 때로는 걱정이 되기도 합니다. 하지만 디지털 미디어 시청이 무조건 나쁜 것은 아닙니다. 아이는 디지털 미디어 시청을 통해 다양한 경험과 사고를 할 수 있고, 언어 표현과 사회 기술을 배우며 이를 바탕으로 놀이의 영감을 얻고, 확장 시키기도 합니다.



〈블록으로 만화 속 로봇 구성하기〉

만화 속 자동차나 로봇을 따라 만들고 놀이하면서 블록을 구성하는 능력이 향상되고 놀이가 확장되는 것을 관찰할 수 있습니다.

놀이 방법

- ① 아이가 좋아하는 디지털 미디어에 대해 이야기 나눠요.  
“00이는 어떤 만화(게임, 동영상 등)가 좋니? 이유는 무엇이니?”
- ② 디지털 미디어의 내용과 관련된 이야기를 나눠요.  
“좋아하는 캐릭터나 주인공은 누구니?”, “어떤 이야기가 기억에 남니?”
- ③ 디지털 미디어와 관련된 놀이를 해요.  
“00이는 어떤 역할을 할래?”, “놀이를 하려면 무엇이 더 필요할까?”
- ③ 다음 번 디지털 미디어 시청 시 함께 상호작용해요.  
“우리가 지난 번에 재미있게 놀이한 내용이 나오네.”

즐거로운 디지털 놀이를 위한 한 걸음!

- 아이가 어떤 디지털 미디어를 좋아하는지 관심을 가져주세요.
- 아이가 좋아하는 디지털 미디어를 함께 시청하고 놀이로 연결해 보세요.
- 미디어와 관련된 장난감이 아닌 블록 등으로도 놀이할 수 있어요.

※ 자세한 내용은 “우리 아이의 안전하고 건강한 디지털 생활을 위한 부모 지원 자료(l-nuri)” 를 참고해 주시기 바랍니다.

가정에서 할 수 있는 언플러그드 놀이

## “컴퓨팅 사고를 위한 보드게임”



### 컴퓨팅 사고력과 보드게임

보드게임은 다양한 물리적 도구를 이용한 놀이로 규칙을 정하고 결과에 도달하기 위해 전략을 세워 참여하는 게임의 형태로 되어 있습니다. 목표의 성취를 위해 어떤 행동을 어떤 순서로 할지 아이 스스로 고민하며 문제 해결을 위한 컴퓨팅 사고력을 키울 수 있습니다. 또한 게임 형식으로 가족이 함께 즐겁게 할 수 있기에 유아 발달에 적합합니다. 가정에서 자녀와 함께 할 수 있는 보드게임을 소개합니다.

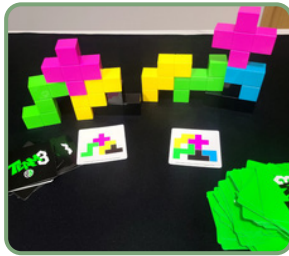
### 추천 보드게임

꼬치의 달인



꼬치 가게 사장이 되어 꼬치를 만드는 게임입니다. 카드에 제시된 꼬치 그림을 보고서 재료를 어떤 순서로 배치해야 할지 고민해야 합니다.

팀3



3명이 함께 하는 협력 게임입니다. 각자 역할을 맡아 서로 제한된 상황에서 소통을 하면서 카드에 제시된 구조물을 완성해야 합니다.

기즈모



연구, 수집, 획득, 제작의 4가지 행동을 유기적으로 연결하여 높은 점수를 내는 게임입니다. 실제 구슬을 사용하여 재미를 높여줍니다.

### 슬기로운 디지털 놀이를 위한 한 걸음!

- 처음에는 아이가 자유롭게 게임을 탐색할 수 있는 기회를 주세요.
- 익숙해질 때까지는 규칙을 쉽게 변형해서 놀이해 주세요.
- 승패에 연연하지 않고 게임하는 과정을 즐길 수 있게 도와주세요.

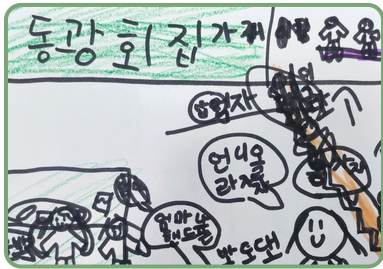
※ 자세한 내용은 “우리 아이의 안전하고 건강한 디지털 생활을 위한 부모 지원 자료(l-nuri)” 를 참고해 주시기 바랍니다.

# 건강하고 안전한 디지털 사용 습관 “놀이 고수의 가방!”



## 건강하고 안전한 디지털 습관을 만들어요.

자녀는 언제 스마트폰을 보고 싶어 할까요? 음식을 기다리거나 장거리 여행 중처럼 무료하고 심심한 순간에 스마트폰을 찾게 됩니다. 이럴 때 놀이 고수의 가방을 챙겨 창의적인 활동으로 시간을 보내는 건 어떨까요? 스마트폰 대신 재미있고 유익한 놀이로 지루함을 날려보세요.



① 아이와 함께 외출용 놀이 가방을 준비합니다.



② 외출 시 기다림이 필요한 때에 놀잇감을 꺼내어 시간을 보냅니다



〈아이들이 외출 가방에 담고 싶은 것들〉

## 놀이 방법

- ① 가정에서 외출 시 자녀의 놀잇감을 넣어갈 놀이 고수의 가방을 정합니다.  
“우리 외출할 때 OO가 사용할 놀이 가방을 만들어 보자.”
- ② 자녀가 선호하고 휴대가 간편한 놀잇감을 놀이 고수의 가방에 담아 봅니다.  
(예) 점토, 책, 큐브, 작은 레고세트, 종합장, 사인펜, 색종이, 옷 입히기 스티커 등
- ③ 자녀와 외출할 때 놀이 고수의 가방을 챙겨서 외출합니다.  
“우리 오늘 OO기다릴 때 무얼 하면서 기다리면 좋을까?”
- ④ 외출 시 놀잇감으로 놀이하며 기다림의 시간을 보내봅니다.
- ⑤ 가방을 못 챙겼을 때에는 끝말잇기, 목지빠, 수수께끼, 초성 퀴즈 등의 놀이를 할 수 있습니다.

## 슬기로운 디지털 놀이를 위한 한 걸음!

- 가방에 챙길 품목은 여행 전 자녀가 스스로 정하고 챙길 수 있도록 도와주세요.
- 스마트폰을 단순히 시간을 보내는 도구로만 사용하지 않도록 합니다.
- 외출 시 지속적으로 사용함으로써 습관이 형성되도록 합니다.

※ 자세한 내용은 “우리 아이의 안전하고 건강한 디지털 생활을 위한 부모 지원 자료(l-nuri)” 를 참고해 주시기 바랍니다.



우리 아이의 안전하고 건강한

# 디지털 생활을 위한 부모 지원 자료

우리 아이의 건강한 디지털 생활 길잡이