

__월 __주차 인터넷이용 계획

이 주에 중요하게 할 일



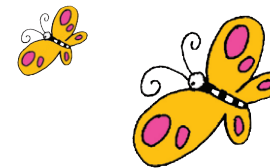
이번 주 내가 꼭 해야 할 중요한 일은?

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

나의 각오



이번 한주는 이런 각오로 지내볼래!



나의 인터넷 사용 계획표 세우기

나의 인터넷 사용 계획표를 작성하기 전 먼저 나의 休(휴)요일에 √ 표해 주세요

	Monday (/)	Tuesday (/)	Wednesday (/)	Thursday (/)	Friday (/)	Saturday (/)	Sunday (/)
휴요일							
06:00~07:00							
07:00~08:00							
08:00~09:00							
09:00~10:00							
10:00~11:00							
11:00~12:00							
12:00~13:00							
13:00~14:00							
14:00~15:00							
15:00~16:00							
16:00~17:00							
17:00~18:00							
18:00~19:00							
19:00~20:00							
20:00~21:00							
21:00~22:00							
22:00~23:00							
23:00~24:00							
24:00~01:00							
01:00~02:00							
02:00~03:00							
03:00~04:00							
04:00~05:00							
05:00~06:00							



__월__주차 인터넷이용 평가

이번 한 주 나의 인터넷 休(휴)요일이 잘 지켜졌는지 스스로 체크해 보세요!

나의 인터넷 사용 기록표 정리하기



나의 인터넷 사용 기록표를 작성하면서 계획대로 잘 지켜졌는지 확인해 보세요~!

	Monday (/)	Tuesday (/)	Wednesday (/)	Thursday (/)	Friday (/)	Saturday (/)	Sunday (/)
휴요일							
06:00~07:00							
07:00~08:00							
08:00~09:00							
09:00~10:00							
10:00~11:00							
11:00~12:00							
12:00~13:00							
13:00~14:00							
14:00~15:00							
15:00~16:00							
16:00~17:00							
17:00~18:00							
18:00~19:00							
19:00~20:00							
20:00~21:00							
21:00~22:00							
22:00~23:00							
23:00~24:00							
24:00~01:00							
01:00~02:00							
02:00~03:00							
03:00~04:00							
04:00~05:00							
05:00~06:00							
총 이용시간							

인터넷중독예방상담센터 : 1599-0075

休(휴)요일 지키기에 대한 나의 주간 점검

해당칸에는 √표해 주세요

이번 주 잘 지킨 정도는?	
아주 아주 잘 지켰어요	
비교적 잘 지켰어요	
보통이었어요	
조금 아쉬워요	
잘 안되어 많이 아쉬워요	

▶ 인터넷 休(휴)요일을 잘 지킨 날은 언제였나요?

▶ 인터넷 休(휴)요일을 잘 지키지 못한 날은 언제였나요?
그리고 그 이유는 무엇이였을까요?

▶ 다음주 休(휴)요일을 잘 지키기 위해 할 수 있는
것은 무엇이 있을까요?

