My.U.P.

Template created by

 2011 8 학년 건강 수업안

1. **컴퓨터 제한:** 숙제를 다했든 다하지 못했던, 주중에는 밤 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 시까지, 주말에는 밤 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_시 까지만 컴퓨터를 사용하겠읍니다.
2. **시간 제한:** 주중에는 하루에 \_\_\_\_\_\_\_ 시간을, 그리고 주말에는 하루에 \_\_\_\_\_\_\_\_ 시간을 넘기지 않을 것에 동의 합니다..
3. **휴식 규칙:** 컴퓨터를 지속적으로 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 분 사용할 경우, \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 분간의 휴식을 취하겠읍니다..

\*\* 휴식 시간중에 대략 아래와 같은 활동을 하겠읍니다:

 1.

 2.

 3.

 4.

1. **가족 동의 사항:** 저희 가족은 다음과 같은 사항에 관하여 동의 하였읍니다…

* 1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_에 관하여, 동의 하였읍니다:

 b) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_에 관하여, 동의 하였읍니다:

1. **시간 관리:** 집중에 방해 되는 컴퓨터 사용의 약점은 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. 이 약점 극복을 위한 나의 해결 방안은…

학생 서명: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

부모/보호자 서명: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

날짜: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_