

엄마폰 약속



첫째, 나는 스마트폰을 하루에 _____시간만
사용하겠습니다.

둘째, 나는 식사시간에 스마트폰을 사용하지
않겠습니다.

셋째, 나는 스마트폰을 되도록 정보검색이나
간단한 연락용으로 사용하겠습니다.

넷째, 나는 잠들기 1시간 전부터는 스마트폰을
사용하지 않겠습니다.

다섯째, 나는 아들이랑 약속한 시간동안
아들에게 잔소리하지 않겠습니다.

서명 : _____

아들폰 약속



첫째, 나는 스마트폰을 하루에 _____시간만
사용하겠습니다.

둘째, 나는 식사시간에 스마트폰을 사용하지
않겠습니다.

셋째, 나는 사이버 예절을 지키며 스마트폰을
사용하겠습니다.

넷째, 나는 스마트폰을 되도록 정보검색이나
간단한 연락용으로 사용하겠습니다.

다섯째, 나는 잠들기 1시간 전부터는 스마트폰을
사용하지 않고, 잘 때는 폰을 거실에
두고 자러가겠습니다.

서명 : _____

아빠폰 약속



첫째, 나는 스마트폰을 하루에 _____시간만
사용하겠습니다.

둘째, 나는 식사시간에 스마트폰을 사용하지
않겠습니다.

셋째, 나는 스마트폰을 되도록 정보검색이나
간단한 연락용으로 사용하겠습니다.

넷째, 나는 잠들기 1시간 전부터는 스마트폰을
사용하지 않겠습니다.

다섯째, 나는 아들이랑 약속한 시간동안
아들을 방해하지 않겠습니다.

서명 : _____