

“실천합니다!”

아래 리스트를 보고 구체적인 실천내용을 체크 및 작성하세요.

실천행동 1

미디어 금식

나는! 예수님의 고난에 동참하여

- 휴대폰 전원을 꺼두겠습니다.
 - 매일 저녁 9시부터 다음날 아침까지.
 - (직접 쓰기) _____ 동안
- 학업이나 업무 용도로만 인터넷을 사용할 것입니다.
- PC나 휴대폰으로 게임, 웹툰 감상, SNS, 동영상 시청을 하지 않겠습니다.
- TV, 신문, 잡지, 만화를 보지 않겠습니다.
- 기타 _____

실천행동 2

미디어 가려먹기

예수님의 고난과 부활을 더 잘 알고
그분께 집중하기 위해

- 고난주간 동안 4 복음서 중 _____ 을 읽겠습니다.
- 매일 성경 구절을 필사하겠습니다.
(필사 본문: 고난주간 묵상집 or _____)
- 새벽기도회에 참석하겠습니다.
- 고난주간 묵상집으로 경건의 시간을 갖겠습니다.
- 한 권의 신앙 서적을 읽거나 기록 공연을 관람하겠습니다.
- 기타 _____

PC 및 휴대전화 바탕화면은 미디어 회복 월페이퍼로 설정해 주세요

이제 결단하고 뒷면의 서약서를 작성하십시오.

미디어회복캠페인

· 서약서 ·

나는 고난주간 동안, 아래와 같은 사항을 준수하며
미디어 금식과 가려먹기를 실천할 것을 약속합니다.

1. 미디어 금식을 통해 얻은 시간에 말씀을 읽고 기도하겠습니다.
2. 미디어 가려 먹기를 방해하는 유혹을 기도로 이겨내겠습니다.
3. 중간에 실천을 못 하더라도, 포기하지 않고 다시 시작하겠습니다.

..... 년 월 일

서약인 : (서명)

· 고난주간 동안 미디어 회복 실천 여부를 O, X로 표시하세요.

	일	월	화	수	목	금	토
미디어 금식							
미디어 가려먹기							

실천 점검표를 책상 앞이나 TV, 컴퓨터 모니터 등에 붙여 놓고 매일 확인하시기 바랍니다.