나의 하루 생활

건강 활동지

스스로 공부해요

건강 (런지운동)을 하는 방법을 4단계로 배워 봅시다.

- 1단계) 선생님의 시범을 집중해서 봅니다.
- 2단계) 선생님과 함께 런지 운동을 하면서 각 단계를 말해봅니다.
- 3단계) 스스로 각 단계를 말하면서 운동을 할 때 어려우면 선생님께 도움을 요청 합니다.
- 4단계) 작은소리나속으로말하면서런지운동을합니다.

스스로 기록해요

나의 목표

나는 건강한 사람이 되기 위해 런지 운동을 (　　) 회 할 것이다.

런지 운동을 몇 회 했는지 표에 써 주세요

구분	첫 번째 시도	두 번째 시도	세 번째 시도	네 번째 시도	다섯 번째 시도
횟수	회	회	회	회	회

표에 적은 런지 횟수를 보고 그래프로 그려보세요.

횟수 \ 시도	첫 번째 시도	두 번째 시도	세 번째 시도	네 번째 시도	다섯 번째 시도
100					
90					
80					
70					
60					
50					
40					
30					
20					
10					
0					

스스로 평가해요

목표 달성!　　최선을 다했어요.　　노력해요.

스스로 칭찬해요

목표를 달성 하였군요.
운동을 통해 건강한
친구가 되길 바라요!
스마일 칭찬스티커를
붙여주세요!

나의 하루 생활

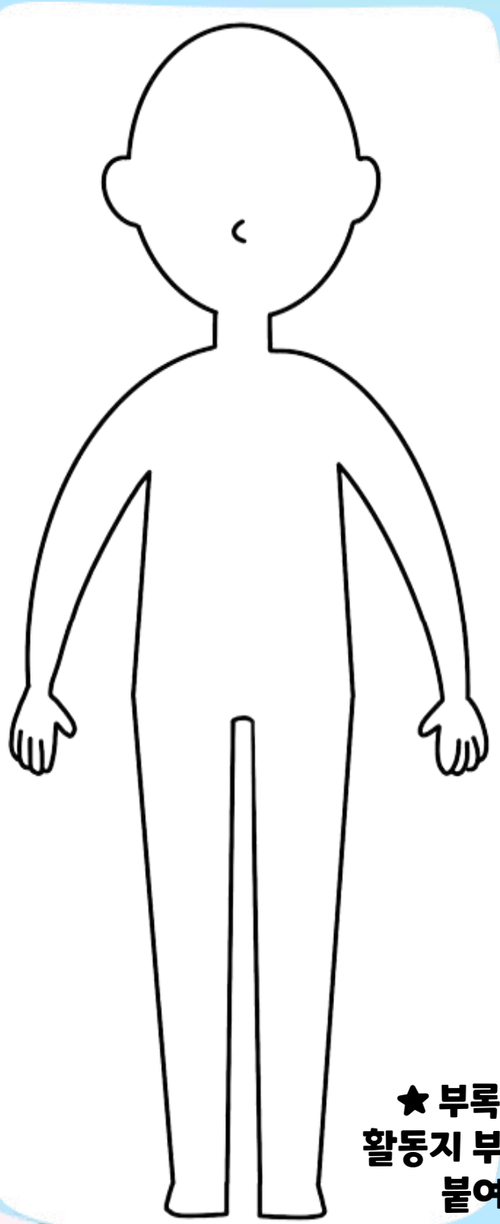
의생활 활동지

스스로 공부해요

의생활 (어울리는 옷차림) 활동 방법을 4단계로 배워 봅시다.

- 1단계) 선생님의 시범을 집중해서 봅니다.
- 2단계) 선생님과 함께 의생활 활동의 각 단계를 말해봅니다.
- 3단계) 스스로 각 단계를 말해보고, 어려우면 선생님께 도움을 요청 합니다.
- 4단계) 작은소리나속으로말하면서의생활활동을합니다.

스스로 기록해요



활동 목표

계절과 날씨에 어울리는 옷차림을 꾸며봅시다.

★ 부록 1, 2쪽 ‹ 의생활 활동지 부록› 스티커를 잘라 붙여 꾸며보세요.

스스로 평가해요

계절과 날씨에 어울리는 옷차림인가요?

어울려요!	보통이에요.	노력해요.

스스로 칭찬해요

계절과 날씨에 어울리는 옷차림을 한 친구들 멋져요! 스마일 칭찬 스티커를 붙여주세요!

나의 하루 생활

의사소통 활동지

스스로 공부해요

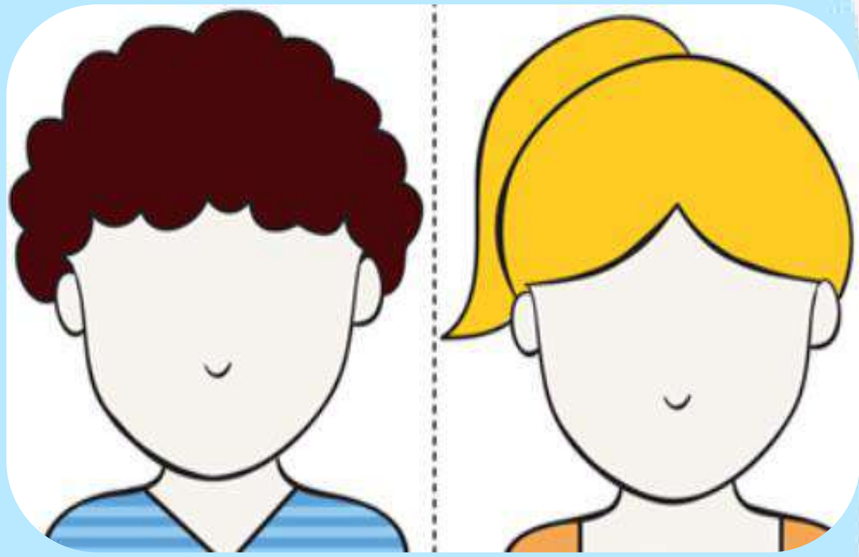
의사소통(어울리는 표정 짓기) 방법을 4단계로 배워 봅시다.

- 1단계) 선생님의 시범을 집중해서 봅니다.
- 2단계) 선생님과 함께 의사소통 활동의 각 단계를 말해봅니다.
- 3단계) 스스로 각 단계를 말해보고, 어려우면 선생님께 도움을 요청 합니다.
- 4단계) 작은 소리나 속으로 말하면서 의사소통 활동을 합니다.

스스로 기록해요

활동 목표

오늘의 일기를 쓰고 하루의 기분을 얼굴 표정으로 표현해 보세요.



★ 부록 3쪽 (의사소통 활동지 부록) 표정스티커를 잘라 붙여 꾸며보세요.

스스로 평가해요

하루의 기분을 어울리는 표정으로 표현했나요?

잘 했어요. | 보통이에요. | 노력해요.

스스로 칭찬해요

하루의 기분을 얼굴 표정으로 어울리게 표현했군요! 스마일 칭찬스티커를 붙여주세요!

나의 하루 생활

식생활 활동지

스스로 공부해요

건강 식판을 만드는 방법을 4단계로 배워 봅시다.

- 1단계) 선생님의 시범을 집중해서 봅니다.
- 2단계) 선생님과 함께 의사소통 활동의 각 단계를 말해봅니다.
- 3단계) 스스로 각 단계를 말해보고, 어려우면 선생님께 도움을 요청 합니다.
- 4단계) 작은 소리나 속으로 말하면서 의사소통 활동을 합니다.

스스로 기록해요

활동 목표

나만의 건강 식판을 완성해 봅시다.

★ 부록 4쪽 〈식생활 활동지 부록〉 음식스티커를 잘라 붙여 꾸며보세요.

스스로 평가해요

건강한 식판을 완성했나요?

잘 했어요. | 보통이에요. | 노력해요.

스스로 칭찬해요

좋은 음식으로 식판을 완성한 친구들 대단해요! 스마일 칭찬스티커를 붙여주세요!

나의 하루 생활

생활 규칙 활동지

스스로 공부해요

생활 규칙 지키기 활동 방법을 4단계로 배워 봅시다.

- 1단계) 선생님의 시범을 집중해서 봅니다.
- 2단계) 선생님과 함께 생활규칙 지키기 활동의 각 단계를 말해봅니다.
- 3단계) 스스로 각 단계를 말해보고, 어려우면 선생님께 도움을 요청 합니다.
- 4단계) 작은 소리나 속으로 말하면서 생활규칙 지키기 활동을 합니다.

스스로 기록해요

나의 목표

나는 하루에 지켜야 할 규칙 10가지 중 (　　)개 이상 지킬 것이다.

10개의 생활규칙 중 몇 개를 지켰는지 표에 써 보세요.

구분	월 일	월 일	월 일	월 일	월 일
갯수	회	회	회	회	회

표에 적은 런지 수를 보고 그래프로 그려보세요.

10					
9					
8					
7					
6					
5					
4					
3					
2					
1					
0					
갯수 / 시도	월 일	월 일	월 일	월 일	월 일

스스로 평가해요

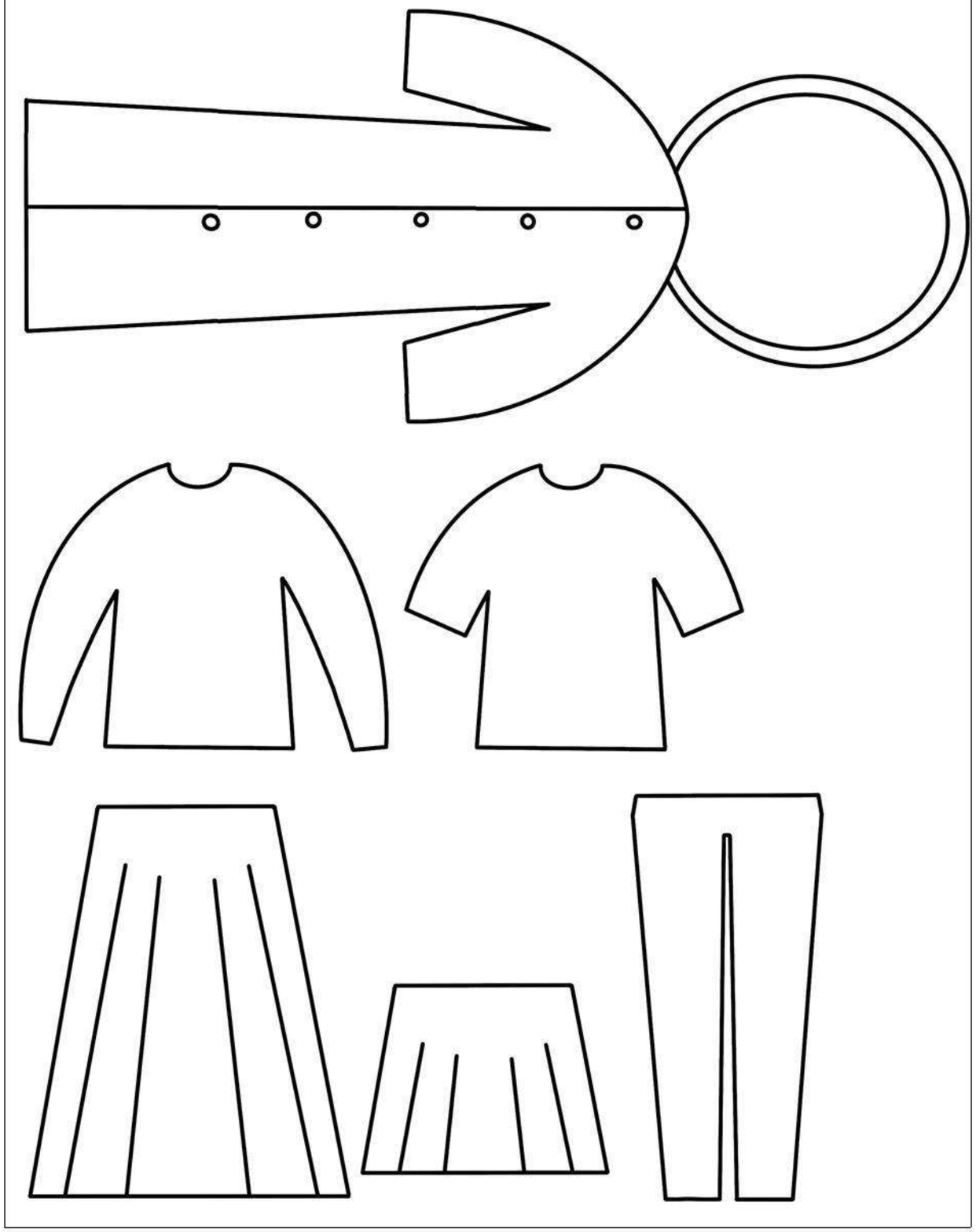
목표 달성!　　최선을 다했어요.　　노력해요.

스스로 칭찬해요

목표를 달성 하였군요. 규칙을 잘 지키는 멋진 친구가 되길 바라요! 스마일 칭찬스티커를 붙여주세요!

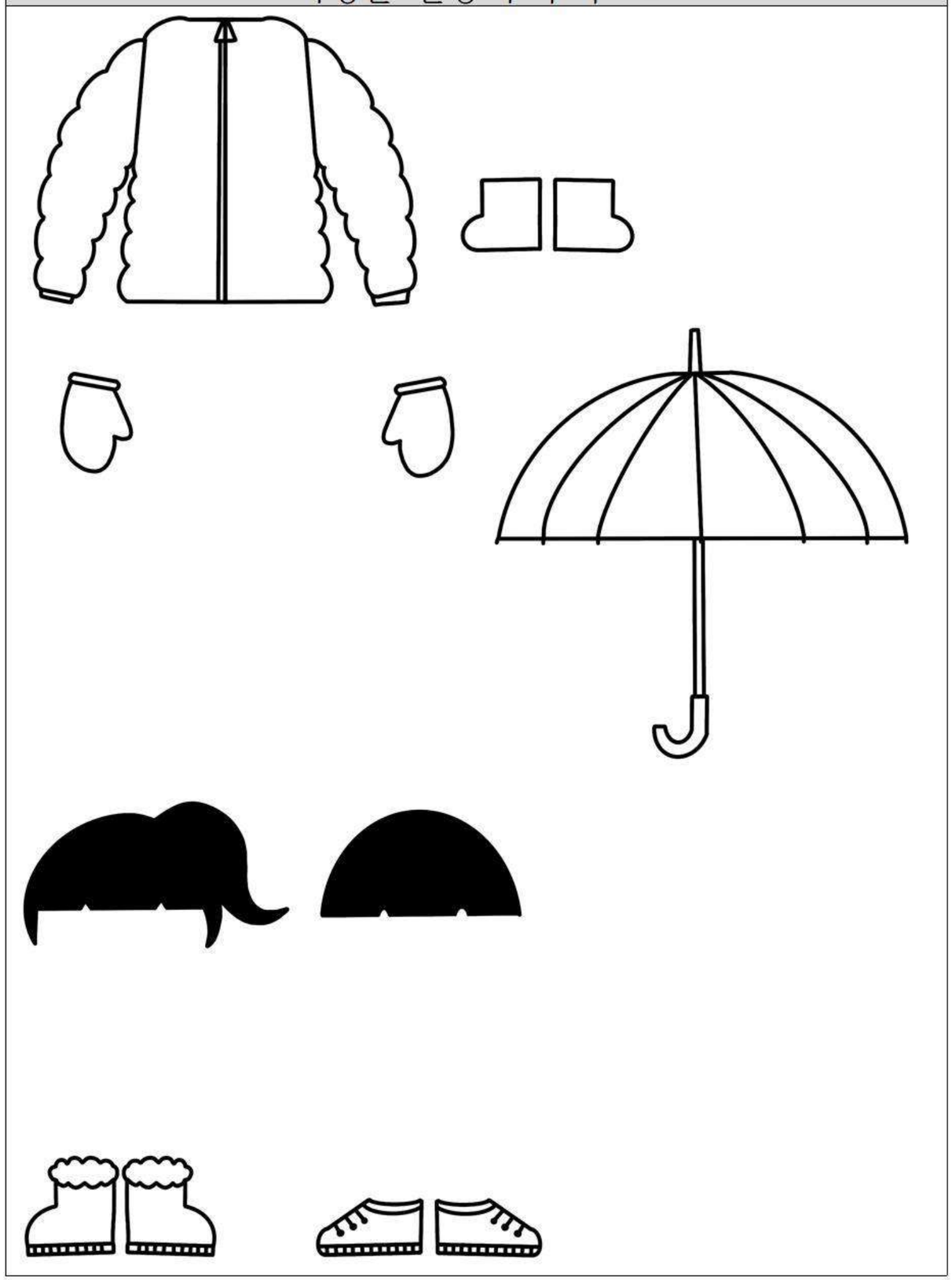
<부록-1>

의생활 활동지 부록 -1



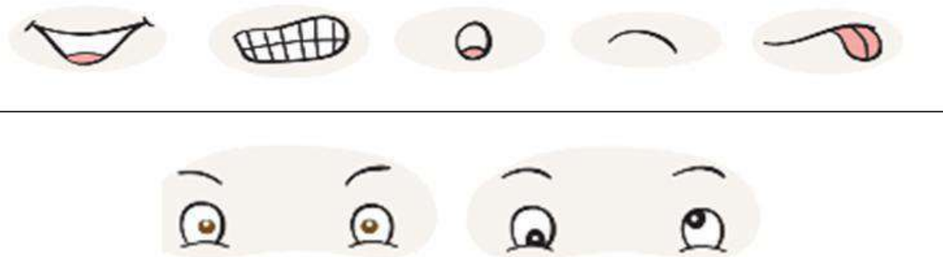
<부록-2>

의생활 활동지 부록 -2

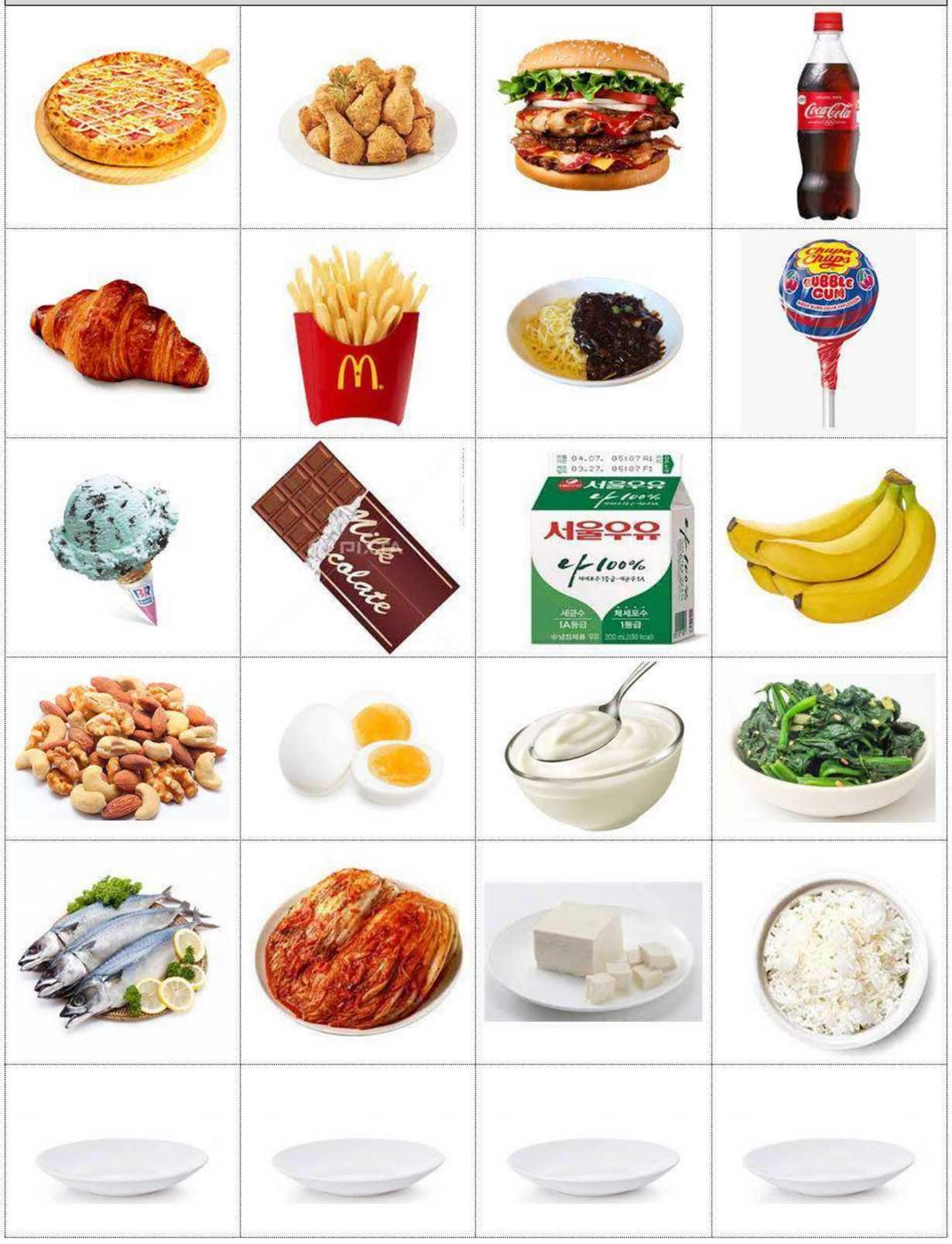


<부록-3>

의사소통 활동지 부록



<부록-3>

<부록-4>

식생활 활동지 부록