

습관

나를 위한 약속을 생활 속에서 반복하여 몸과 마음을 건강하게 할 수 있는 좋은 습관을 갖게 하려고 합니다. 수없이 다양한 사람과 환경 속에서 알게 되는, 반복적으로 지켜야 하는 약속의 실천은 '좋은 습관'이란 가치로 서서히 다가오게 됩니다.

이때 '습관'은 행동적인 것만이 아닌 긍정적인 생각과 즐거운 마음을 유지하려는 것, 슬픔을 이겨낼 수 있다는 나에 대한 믿음 등의 마음적인 것까지 포함한 가치를 느끼는 것입니다.

자료제공 리틀소시에 교육연구팀 사진협조 리틀소시에 여의도원, 송도원 구성 최수영 기자

활동명 Habit board

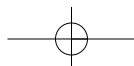
- **활동목표**
 - 습관의 의미에 대해 알아보고 함께 지켜나갈 좋은 습관을 정해본다.
 - Habit board 활동을 했던 경험에 대해 이야기 나누고, 앞으로도 약속을 지켜 나가도록 한다.
- **활동자료** 개인 Habit board
- **활동방법**

[도입]

- ① 우리가 매일매일 하고 있는 일은 무엇인지 이야기 나누다.
- ② 습관의 개념에 대해서 이야기 나누다.
 - 습관이란 여러 번 되풀이함으로써 저절로 익고 굳어진 행동, 치우쳐서 고치기 어렵게 된 성질로, 좋은 습관도 있고 나쁜 습관도 있음을 이야기해준다.

[전개 1]

- ① 우리가 가지고 있는 습관에 대해 이야기 나누다.
 - 내가 생각하는 나의 좋은 습관과 나쁜 습관에 대해서 이야기한다.
- ② Habit board에 우리가 습관화해야 할 행동을 적는다.
 - Habit board는 개인별로 만들지만 습관화되어야 할 행동은 개인이 아니라 반 전체의 약속으로 만든다.
 - 웃는 습관과 건강한 습관을 3개씩 정한다(2종류 3가지씩 습관화할 것).
 - 1) 웃는 습관 : 신나는 노래 부르기, 율동하기, 하하하 큰 소리로 웃기 등
 - 2) 건강한 습관 : 기지개 켜기, 반찬 골고루 먹기, 세수와 양치질 잘하기 등
- ③ 습관으로 지켜야 할 것을 보며 큰 소리로 "함께 지켜요"라고 한다.
- ④ Habit board를 어디에 놓으면 좋을지 정하여 붙여놓고 매일 활동할 수 있도록 한다.
- ⑤ Habit board에 적은 습관을 잘 지켰을 경우에 스티커를 붙일 수 있음을 이야기하고 가정에서도 잘 진행할 수 있도록 다짐한다.
 - 가정에서 Habit board 활동을 하며 부모가 아이의 모습을 간단히 메모한 것을 일주일 후에 가지고 온다.





나의 Habit board 만들기

우리 반 Habit board

[전개 2] 일주일 후 수업

- ① 아이들이 가져온 Habit board로 각자의 내용을 이야기 나누다.
- ② 일주일 동안 Habit board를 지키면서 느낀 감정에 대해 이야기한다.
- ③ 약속을 지키는 것이 너무 힘들었지만 지키려고 노력했던 이유를 이야기 나누다.
- ④ 습관화하기 제일 어려웠던 공통점을 함께 찾아보며 친구들과 감정을 공유할 수 있도록 한다.
- ⑤ 끈기 있게 인내하며 노력한 아이에게 긍정적인 피드백을 해준다.
- ⑥ Habit board의 약속은 끝난 게 아니라 지속되어야 하는 것임을 알고 더 좋은 습관을 많이 갖자고 다짐한다.



약속을 잘 지키면 스티커를 붙여요



스티커를 모았어요



나의 좋은 습관과 나쁜 습관을 기록했어요

수업을 통한 기대효과

가정통신문을 통해 가정과 연계하세요.

좋은 습관으로 자기 주도적인 행동을 이끌 수 있습니다. Habit board 활동을 통해 건강한 생활습관과 태도 형성을 돕습니다. 아이들의 원하는 장소를 적어서 가정으로 보내고 원하는 곳에 붙여놓고 매일 적용할 수 있도록 해주세요. Habit board에 적은 습관을 잘 지켰을 경우에 스티커를 붙일 수 있음을 이야기하고, 가정에서도 잘 진행할 수 있도록 다짐합니다

[마무리]

- 활동 후 느낌을 자유롭게 이야기 나누고, 가정으로 연계하여 엄마와 새로운 습관을 정하여 지키게 한다.

Tip_ 가정연계를 통한 꾸준한 실천

Habit board 활동은 아이 스스로 동기유발을 하여 건강한 생활습관과 태도를 형성하기 위해 노력하도록 하는 것이다. 그러기 위해 행동에 앞서 마음을 먼저 다지기 위해 '웃는 습관', '건강한 습관'이란 단어를 사용하여 나의 마음을 위한 습관을 직접 느끼도록 한다. 또한 학부모들에게는 습관에 대한 결과 평가가 아닌 긍정적인 피드백을 통해 아이들이 꾸준히 실천할 수 있도록 유도한다. ✨

리틀소시에 24개월~6세를 위한 연령 및 발달과정별 전문프로그램을 진행한다. 발달단계에 따른 정서교육에 중점을 두고, 즐거운 놀이를 통해 감정을 표현하고 다른 사람들과 원활하게 의사소통하는 과정을 통해 올바른 인성을 갖춘 미래의 리더를 키운다.

문의 (02) 517-8057 www.littlesocie.com

인성교육계획안		교과	학년
연수대상	2013년 월 일 5살		
활동명	습관 - Habit board	활동영역	사회관계
활동연령	만 3-4세	활동요소	교실, 가정연계
활동목적	<ul style="list-style-type: none"> 습관에 대해 쉽게 접근하고 쉽게 습관을 형성한다. Habit board 활동을 통한 긍정적 태도 형성이 이루어지고, 긍정적인 태도를 지니게 한다. 		
활동자료	개인 Habit board	활동방법	일대일/일 1:1
요점	<ul style="list-style-type: none"> 습관이 무엇인지 알고 있는 것은 무엇보다도 중요하다. 습관을 형성할 것이, 습관을 지니고 있는 것이 습관을 형성하는 데에 있어 중요하다. 습관을 지니고 있는 것이 습관을 형성하는 데에 있어 중요하다. 습관을 지니고 있는 것이 습관을 형성하는 데에 있어 중요하다. 	<p>소중한 것은 무엇인가?</p> <p>습관을 형성하는 것은 습관을 형성하는 데에 있어 중요하다.</p>	
연계 1	<ul style="list-style-type: none"> 습관을 지니고 있는 습관에 대해 이야기 나누다. 습관을 지니고 있는 습관에 대해 이야기 나누다. 습관을 지니고 있는 습관에 대해 이야기 나누다. 		
연계 2	<ul style="list-style-type: none"> 습관을 지니고 있는 습관에 대해 이야기 나누다. 습관을 지니고 있는 습관에 대해 이야기 나누다. 습관을 지니고 있는 습관에 대해 이야기 나누다. 		

나의 좋은 습관과 나쁜 습관을 기록하세요.

본 활동의 활동지 및 계획안(자세한 활동 내용과 상호작용 포함)이 1월호 부록 2월 교육계획안 CD '본지'에 첨부되어 있습니다.