반 | 번호 | 이름 | 모둠

마음건강이란 무엇인가?

마음건강은 무엇이고, 왜 몸 건강처럼 '관리'가 필요할까?



1 '마음건강' 하면 떠오르는 말

도입

떠오르는 말에 동그라미를 쳐요. 없으면 옆 빈칸에 써요.

편안함 상담 약함 스트레스 잠 친구 부끄러움 행복 비밀 운동 돌봄 회복 힘듦 웃음

그런 느낌은 어디서 생겼을지 한 줄로 써요.

2 마음건강, 내 말로

이해하기

네 칸 중 두 칸 이상을 내 경험으로 채워요. 쓰고 싶은 만큼만 써요.

마음건강이란 _____ 상태예요.

내 힘을 펼쳐요
내가 잘하는 것 하나

스트레스를 견뎌요
힘들 때 다시 일어나는 나만의 방법

하루를 해 나가요
요즘 꾸준히 해내는 일

함께 보탬이 돼요
내가 도움이 된 순간

3 나의 다섯 축 점검

연습하기

요즘의 나에 체크해요. 이 칸은 나만 봐요. 든든한 축에 ☆, 챙기고 싶은 축에 ♡.

나의 모습	전혀	가끔	자주	늘
수면 — 밤에 푹 자고 아침에 일어나요.	○	○	○	○
운동 — 하루에 몸을 조금이라도 움직여요.	○	○	○	○
식사 — 끼니를 거르지 않고 제때 먹어요.	○	○	○	○
관계 — 힘들 때 기댈 사람이 있어요.	○	○	○	○
스트레스 — 속상할 때 푸는 나만의 방법이 있어요.	○	○	○	○

마음도 몸처럼 돌볼 수 있어요. 도움을 청하는 건 돌봄의 시작이에요.



4 상처 주는 말 → 돌보는 말

적용하기

예시를 보고, 우리 모둠의 말 다섯 쌍을 만들어요. 특정 친구가 떠오르는 말은 쓰지 않아요.

상처 주는 말		돌보는 말
정신력이 약해서 그래.	→	**마음이 많이 지쳤구나.**
유난 떨지 마.	→	**그만큼 힘들었구나.**
상담실은 이상한 애들이 가.	→	**상담실은 마음을 돌보는 곳이야.**
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	

✂ 잘라서 내요

5 도움 청하기 한 문장

정리

마음이 지칠 때 나는 ‘ _____ ’에게 ‘ _____ ’라고 말해 볼래요.

새롭게 안 것

한 줄로

이번 주 챙길 축

작은 방법 하나

도움 받을 곳

담임·상담 선생님, 청소년상담 1388