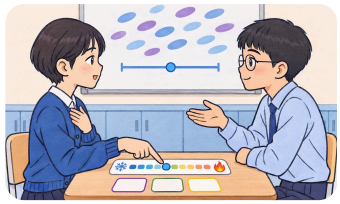
마음건강 중1 · 마음건강 어려움에 대처하기 · [9사회정서04-02] · 활동지

반	번호	이름	모둠

나의 마음건강 상태 표현

내 마음 상태를 '괜찮아' 말고 어떤 단어로 표현할 수 있을까?



1 오늘 내 마음 날씨

도입

지금 내 마음과 가까운 날씨에 동그라미를 쳐요.

맑음 구름 조금 흐림 비 눈 천둥

그 날씨를 고른 까닭을 써요. 쓰고 싶은 만큼만 써요.

2 오늘 내 마음 단어 5개

이해하기

지금 내 마음에 맞는 단어 다섯 개에 동그라미를 쳐요. 없는 단어는 옆에 써도 돼요.

설레는 뿌듯한 신나는 편안한 홀가분한 느긋한 짜증 나는 조마조마한 억울한
초조한 서운한 허전한 지친 막막한 외로운 나른한

다섯 개 중 지금 내 마음과 가장 가까운 단어 하나와 그 까닭을 써요.

2 '괜찮아'를 정확한 말로

이해하기

예시를 보고, 내가 자주 쓰는 뭉뚱그린 말을 정확한 말로 바꿔요.

뭉뚱그린 말		정확한 말
괜찮아.	→	**조금 서운했어.**
그냥.	→	**긴장돼서 배가 살살 아파.**
	→	
	→	
	→	

‘괜찮아’ 너머의 진짜 단어가, 나를 돕는 첫걸음이에요.



4 7일 마음 일기 시작하기

적용하기

어제와 오늘은 지금 써요. 내일부터 하루 1분, 같은 칸으로 집에서 이어 써요. 빼먹어도 괜찮아요.

	날씨	기온 (1~10)	한 단어	한 문장
어제				
오늘				
내일				
모레				

이 일기는 내지 않아요. 보여 주고 싶을 때만 보여 줘요.

✂ 잘라서 내요

5 한 사람에게 말해 보기

정리

이번 주 ‘ _____ ’에게 내 마음을 ‘ _____ ’라고 말해 볼래요.

새로 알게 된 마음 단어

하나 이상

말하기 어려운 까닭

솔직하게

도움 받을 곳

담임·상담 선생님, 청소년상담 1388