마음건강 중2 · 마음건강 이해하기 · [9사회정서04-01] · 활동지

반	번호	이름	모둠

마음건강 상태가 학업·관계·삶에 미치는 영향 탐색하기

내 마음 상태가 좋을 때와 나쁠 때, 내 하루는 얼마나 달라질까?



1 오늘의 마음 날씨

도입

1점(천둥 번개)부터 5점(맑음)까지, 가장 가까운 점수에 동그라미 해요. 아무에게도 보여 주지 않아도 돼요.

오늘 내 마음 날씨는 1 · 2 · 3 · 4 · 5 점이다.

어제의 마음 날씨

오늘과 같았나요, 달랐나요?

날씨를 바꾼 것

잠? 친구? 공부? 무엇이든

2 채원이의 고리를 끊는다면?

이해하기

채원이의 꼬이는 고리, 어디서 끊으면 좋을까요? 한 칸 이상 써요.

공부

여기서 끊는다면

관계

여기서 끊는다면

몸

여기서 끊는다면

일상

여기서 끊는다면

3 내 마음 생태계 지도

연습하기

가운데는 '내 마음'. 요즘 한 달 모습을 한 줄씩 써요. 구체적인 사건은 안 써도 되고, 카드 인물의 지도를 그려도 돼요.

	공부	관계	몸	일상
요즘 한 달 모습				
내 마음에 준 영향				
내 마음에게 받은 영향				

가장 센 화살표 3개: ___ → ___ / ___ → ___ / ___ → ___

마음은 날씨처럼 바뀌어요. 작은 버튼 하나가 하루의 날씨를 바꿔요.



4 딱 한 가지 버튼

적용하기

크게 말고 작게. 이번 주에 바로 누를 수 있는 버튼이에요.

내가 누를 버튼

예: 밤 12시엔 휴대폰을 거실에

고른 까닭

이 버튼이 바꿀 화살표

시작하는 날

요일·시간까지

✂ 잘라서 내요

5 일주일 실험

정리

이번 주 나는 ‘ _____ ’ 버튼을 _____부터 눌러 보겠다.

새롭게 안 것

한 줄로

함께할 사람

있으면 좋은 사람

마음이 오래 흐릴 때

담임·상담 선생님, 청소년상담 1388