자기 중3 · 회복탄력성 높이기 · [9사회정서01-05] · 활동지

반	번호	이름	모둠

작은 성공 계획 세우고 실천하기

거대한 결심이 자꾸 무너진다면, 어떻게 계획해야 할까?



3 내 결심, SMART로 다시 쓰기

연습하기

예시를 보고, 망한 결심을 SMART 목표로 다시 써요.

망한 결심		SMART 목표
운동 열심히 하기	→	4월 한 달, 주 3회 점심에 운동장 한 바퀴 걷기
	→	
	→	

3 SMART 점검 (모둠 친구가 체크해 줘요)

연습하기

내 SMART 목표를 친구가 읽고 체크해요. 응원 한마디도 남겨 줘요.

나의 모습	아직	조금	거의	채웠어
S 무엇을 할지 눈에 보인다.	○	○	○	○
M 했는지 셀 수 있다.	○	○	○	○
A 지금의 내가 할 수 있다.	○	○	○	○
R 나에게 의미가 있다.	○	○	○	○
T 언제까지인지 정해져 있다.	○	○	○	○

작은 성공이 모이면, 넘어져도 다시 일어서는 힘이 돼요.



4 일주일 작은 성공 일지

적용하기

하루에 한 줄, 작은 성공만 적어요. 못 채운 날이 있어도 괜찮아요.

요일		오늘의 작은 성공
(예) 월	→	알람 듣고 바로 일어났다.
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	

✂ 잘라서 내요

5 자기 영역 돌아보기

정리

자기 영역에서 내가 가져갈 한 가지는 ‘ _____ ’이다.

이번 주 약속 사람

짝·친구·선생님

나만의 작은 성공 기준

한 줄로

다음 영역에서 기대하는 것

솔직하게