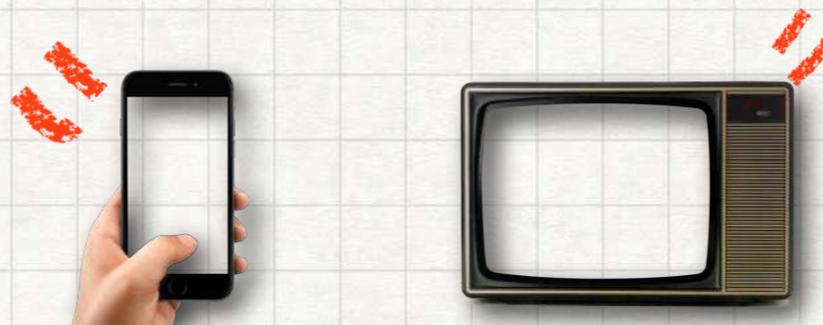


“
건강한 생활을 위한
수면습관기르기

즐거운 체육시간 함께 시작해요

”

코로나19로 인한 개학연로 가정학습을 하고있는 요즘
규칙적인 생활이 어렵지는 않나요?



혹시 밤 늦게까지 핸드폰이나 텔레비전을
보고 늦게 잠들지는 않나요?

건강한 생활을 위한 수면습관 기르기!!

오늘 이 시간에 함께 공부해봅시다





수면습관 셀프체크해보기

보통교사



나의 수면습관은 몇 점 일까요??

아래 pdf파일로 제시됩니다

평소 나의 수면습관을 떠올리며 문항을 읽고 체크해보세요

문항		매우 그렇다 (3점)	조금 그렇다 (2점)	아니다 (1점)
1	자기 전에 세수와 양치질을 하고 몸을 깨끗하게 한다			
2	자기 전에 모든 불을 끄고 수면 환경을 만든다.			
3	잠이 들면 깨지 않고 아침까지 숙면을 취한다.			
4	낮에 피곤함을 느끼지 않는다.			
5	정해진 시간에 잠드는 편이다.			
6	정해진 시간에 일어나는 편이다.			
7	잠들기 3시간 전에는 음식을 먹지 않는다.			
8	잠자리에 들기 직전 컴퓨터나 휴대 전화를 보지 않는다.			
9	같은 자리에서 잠을 잔다.			
10	자기 전에 불을 끄고 어둡게 하여 수면을 유도한다.			
합계		점		

- ◆ **26점~30점** : 최상의 수면습관을 갖고 있습니다. 칭찬해요. 지금처럼만 유지하면 건강한 일상을 보낼 수 있어요
- ◆ **21점~25점** : 보통의 수면습관을 지니고 있습니다. 나에게 쉬운 것부터 바꿔나가요.
- ◆ **16점~20점** : 주의해야할 수면습관입니다. 일상생활을 하며 피곤함을 자주 접할 수 있어요. 차근차근 바꿔나가요.
- ◆ **10점~15점** : 건강하지 못한 수면습관을 가졌네요. 적절하지 못한 수면은 몸에 안좋은 영향을 줍니다. 오늘 수업에 더 집중해봐요



올바른 수면과정 따라가보기



1

텔레비전, 컴퓨터, 핸드폰 전원을 꺼요



2

세수, 양치, 몸을 씻어요

따뜻한 물로 샤워하는 것은
숙면에 도움을 줘요



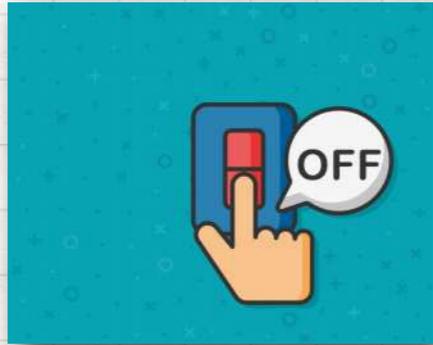
3

편한 잠옷을 입어요





올바른 수면과정 따라가보기



불을 꺼요

4

5



정해진 시간에
자리에 누워
잠을 자요



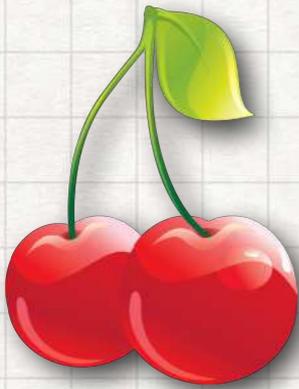
6

아침에 일어나요
일어나면 불을 켜요



숙면에 도움이 되는 음식

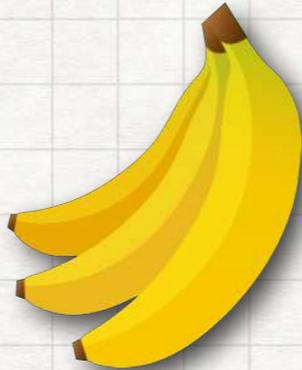
숙면에 도움이 되는 음식은 무엇일까요??



체리



아몬드



바나나



따뜻한 우유



따뜻한 물



숙면에 도움이 되는 음식



혹시 여러분만의 숙면에 도움이 되는
음식이 있나요??

있다면 댓글로 나만의 숙면소울푸드를 추천해주세요



숙면에 도움이 되는 체조하기

보통교사



마지막으로, ~~다시~~
숙면을 위한 생활체조 엉덩이차기 체조를 소개합니다

오늘 밤, 자기 전 꿀밤체조하고
건강한 숙면을 취해요
오늘 공부한 것도 함께 기억하기



가정에서 건강히 규칙적인 생활하기!!
선생님과 약속해요☀