

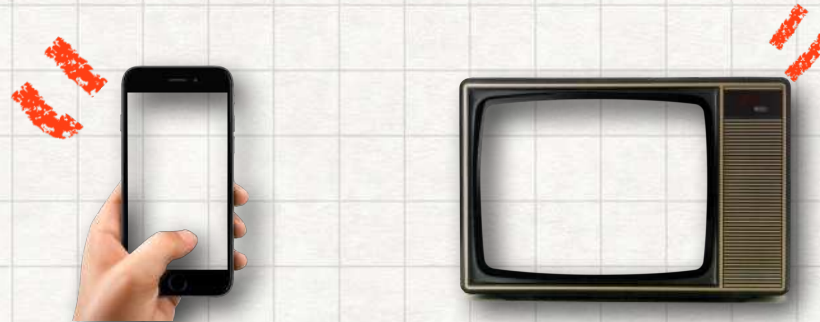
“  
건강한 생활을 위한  
수면습관기르기

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



텔레비전, 컴퓨터, 핸드폰 전원을 꺼요

1



세수, 양치, 몸을 씻어요

따뜻한 물로 샤워하는 것은  
숙면에 도움을 줘요

2



편한 잠옷을 입어요

3

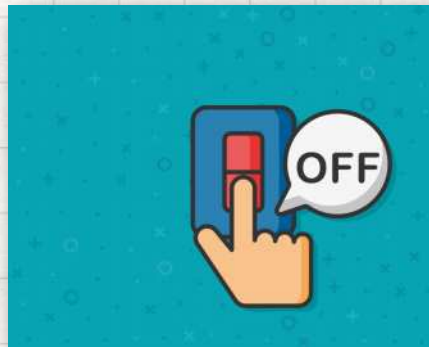




보통교사



## 올바른 수면과정 따라가보기



불을 꺼요

4

5



정해진 시간에  
자리에 누워  
잠을 자요



6

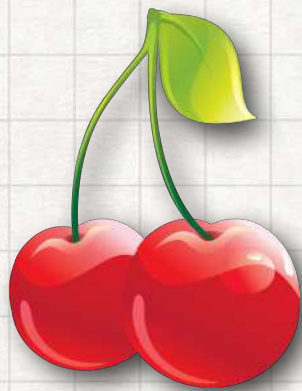
아침에 일어나요  
일어나면 불을 켜요





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,  
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☀