

프로그램 연간운영계획서

□ 기관명 : 전북권환경성질환치유센터

프로그램명		크나이프		
기 간		2024년 3월 ~ 2023년 12 월 (총34회)		
요일 및 시간		목요일, 14:50~16:10		
장 소		진안고원치유숲		
대 상		조림초등학교 3~6학년		
강 사 명		이 순 선		
차시별 지도 계획				
월	차 시	주제	내용	비고
3	1	오리엔테이션	진안고원치유숲 소개 및 크나이프 소개	
	2	물 치유요법	무릎 물 뿌리기 효능과 순서 이론 및 실습	
	3	움직임	쥐꼬리 풍선 잡기	
	4	밧줄놀이	장님 수학자 모형 만들기	
4	5	음식 만들기	건강 먹거리 교육 후 경단 만들기	
	6	제로웨이스트	커피찌꺼기로 만드는 방향제	
	7	텃밭 작물	백향과 심기	
	8	쭈개기	자연먹거리 중요성 교육 후 쭈개떡 만들기	
5	9	키르기 운동	바른 자세로 걷는 법 실습	
	10	텃밭 작물	수세미 심기	
	11	로손 만들기	화학첨가물 없는 로손 만들기	
	12	팔 담그기	바스켓을 이용하여 팔 담그기 . 말초 혈액 자극	
6	13	친환경 먹거리	스스로 건강 먹거리 심어보기	
	14	마음 다스리기	콧돌을 이용한 명상 체험	
	15	이슬 밟기	잔디 이슬을 밟아 발의 혈액순환 및 감각에 자극	
	16	움직임	건강 체조 및 딸기수확 후 맛보기	

월	차 시	주제	내용	비고
7	17	기후 변화	물루랄라 탄소여행	
	18	음식 만들기	텃밭에서 수확한 재료로 건강 샌드위치 만들기	
	19	반려식물 키우기	공기정화 식물 키우기 (토피어리)	
	20	습지체험	연잎으로 차 만들기	
8	21	움직임	풍선을 이용한 물놀이	
	22	물놀이	다슬기 잡기 체험 및 물놀이	
	23	지구 사랑	1회용 줄이기 , 실천하기	
	24	음식 만들기	텃밭에서 수확한 재료로 주먹밥 만들기	
9	25	면역력 높이기	청굴청 만들기	
	26	전통놀이	대형 윷놀이	
	27	친환경 소재	직접 키운 수미 만들기	
	28	긴 줄넘기	협동심을 기르는 줄넘기	
10	29	씨앗의 변신	씨앗의 식물도감 만들어 보기	
	30	우리 허브체험	깻잎 페스토 만들기	
	31	나침반 여행	나침반을 이용하여 목적지 찾아가기	
	32	친환경 먹거리	백향과 에이드 만들기	
11	33	자화상	미래 10년 후 모습 그리기 후 발표하기	
	34	건강 측정	인바디 및 스트레스 지수 측정. 건강관리에 대한 다짐 발표	

※ 행 추가 또는 형식을 변경하여 사용할 수 있음