

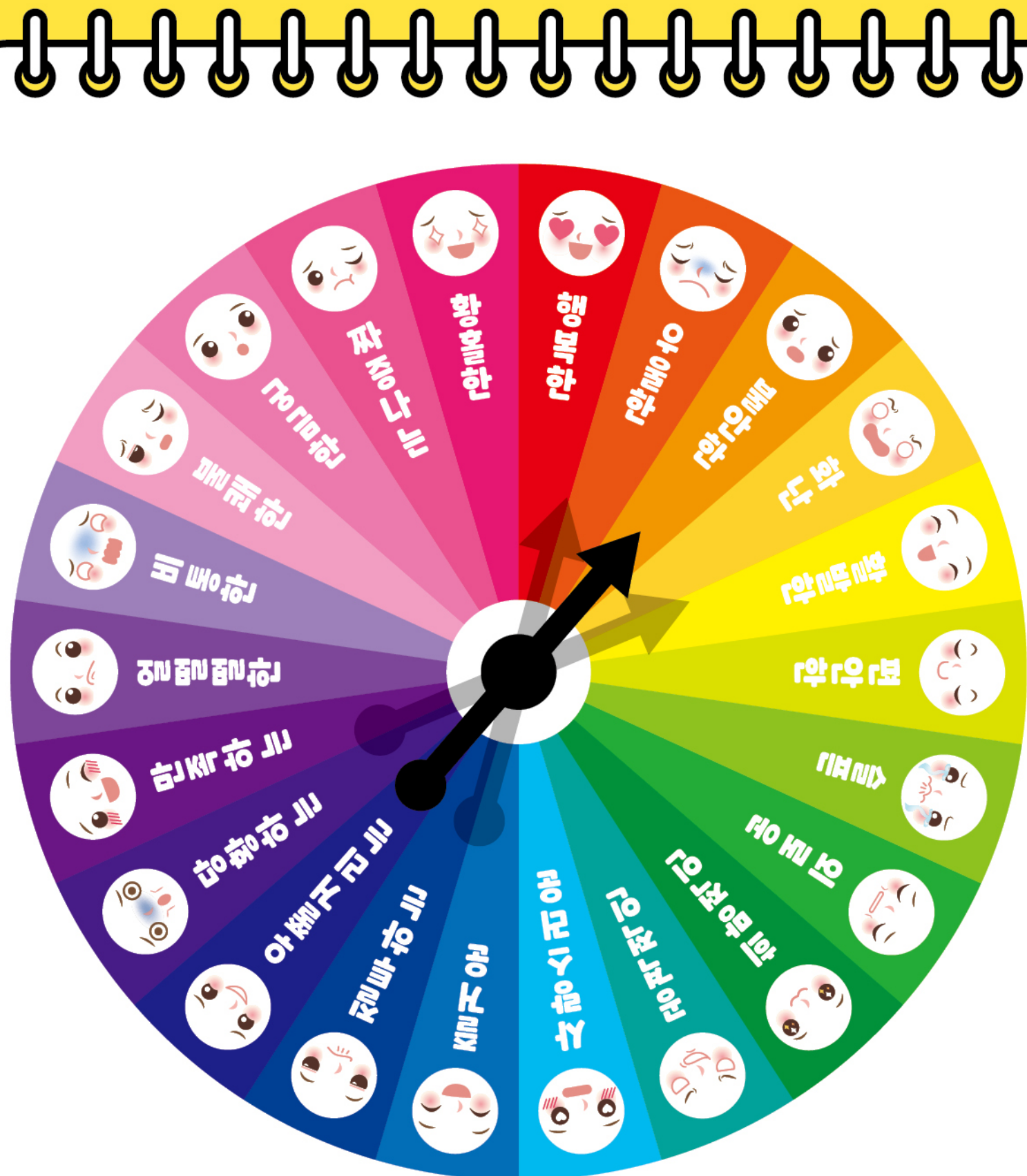
- 제2022-1호 초등 학생용 -

우리들의 마음 건강 이야기

우리는
무엇을 할 수 있나요?



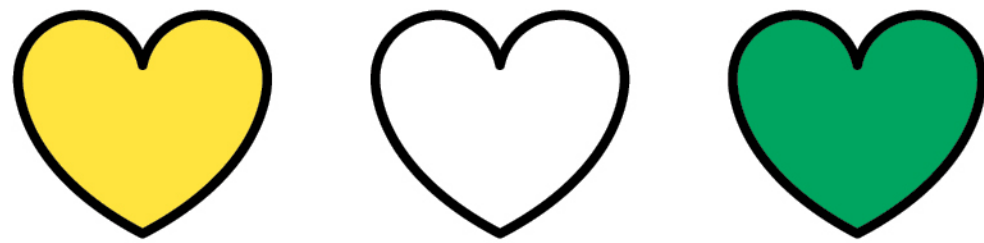
학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center



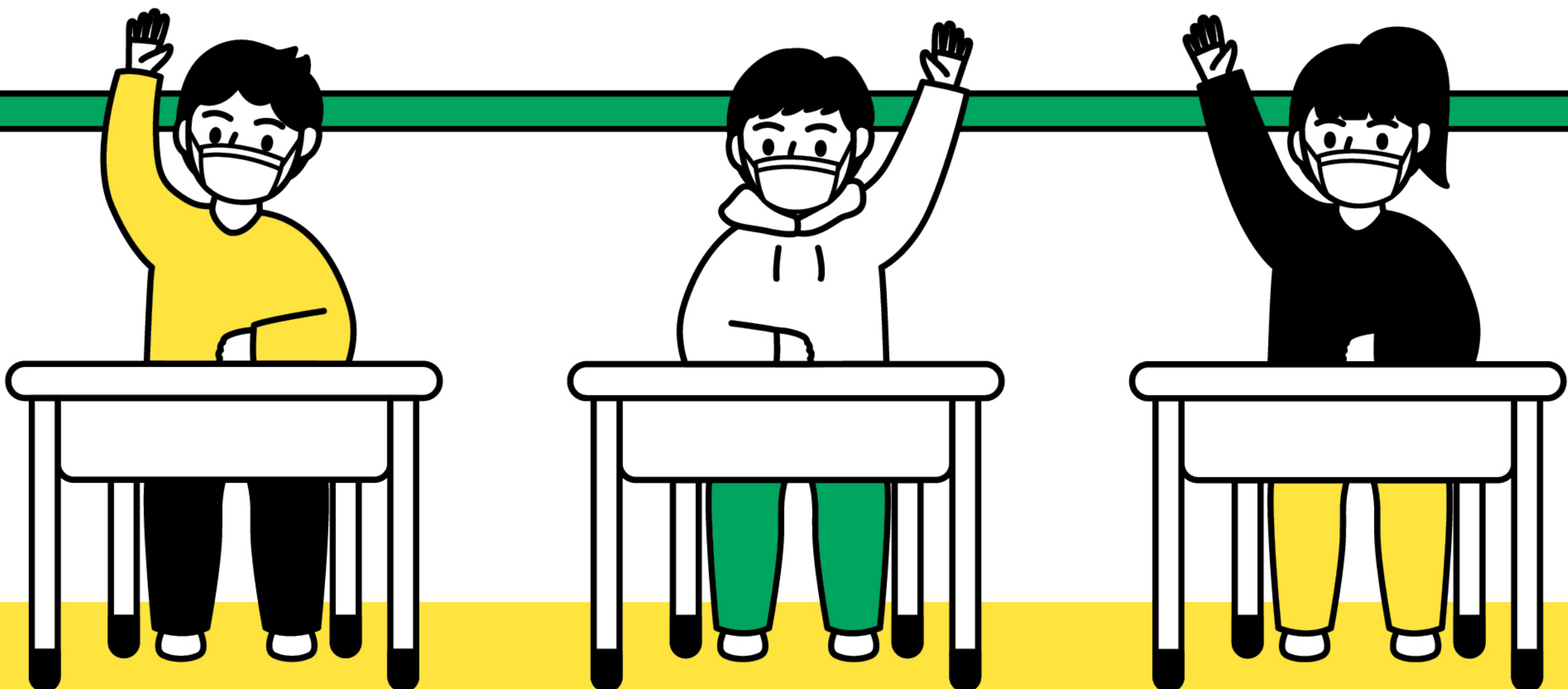
코로나19로 우리 몸을 튼튼히 보살피는 것처럼,
나와 친구들의 마음 건강도 잘 살펴봐야 해요.

우리 마음에는 기분 돌림판이 있어요.
기분 돌림판에는 여러 가지 기분이 있답니다.

기분이 좋을 때, 기분이 나쁠 때,
돌림판의 화살은 어디든 갈 수 있어요.

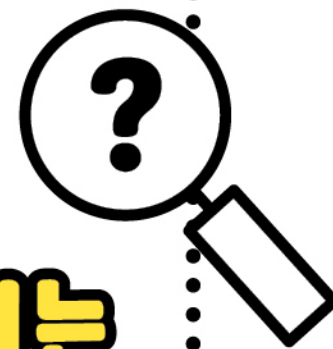


새 학년을 시작하는 친구들의
기분 화살표는 어떤가요?
즐겁고 행복한 기분이 들 수도 있고
코로나19로 불안한 기분과 작은 일에도
짜증나는 기분이 찾아 올 수 있습니다.





기분이 좋지 않을 때
나와 친구들의 마음건강을 지키는
방법을 알아보까요?



① 건강한 몸이 건강한 마음을 만들어요.
일찍 자기, 골고루 먹기, 운동하기 등
규칙적인 생활을 해봐요.

② 해야 할 일을 미루지 않는 습관을 만들어 봐요.

3 가족과 함께 **재밋고 즐거운 일**을 해보세요.
계속 게임을 하거나 유튜브만 본다면 마음 건강이
나빠질 수 있어요. 이것은 하루 종일 사탕만 먹으면
몸 건강이 나빠지는 것과 같습니다.

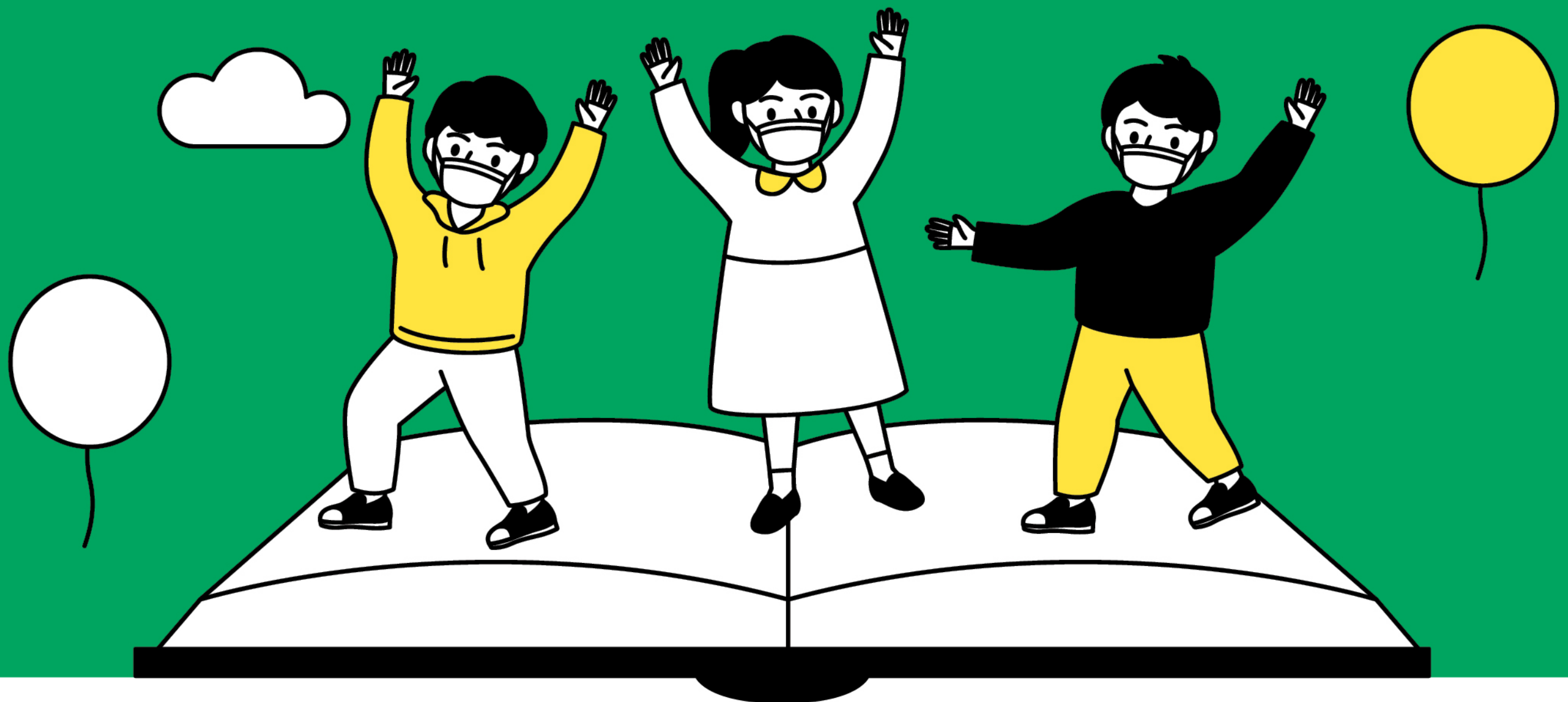
4 방역 수칙을 지키면서도 친구들과
함께 할 수 있는 일을 찾아서 해 보세요.
친구들과 인터넷으로도 대화를 나누거나
모듬 활동을 할 수 있어요.



2022 초등 저학년용 카드뉴스

우리들의 마음건강 이야기

본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한 “우리들의 마음건강 이야기” 1호입니다.



○ 카드뉴스 사용문의 : 02-6959-4640(학생정신건강지원센터)

○ 청소년 상담전화 : 1388

○ 마음건강 상담전화 : 1577-0199

○ 앱, 페이스북, 카카오톡 상담채널 : 다들어줄게(청소년모바일상담센터)