

## 가정에서 할 액티비티

가족 여러분께,

오늘 ‘생활교육 그리고 헬씨 해롤드’가 본 센터를 방문했고 닥의 자녀가 ‘건강해지기 - 해롤드의 건강하게 노는 날’이라고 하는 인터랙티브한 학습경험에 참여했습니다. 저희는 인체에 대한 지식 및 영양, 신체운동, 수분공급, 위생, 수면에 관한 토픽에 대해 많은 것을 배우며 매우 즐거운 시간을 가졌습니다.

이번 주에 시간을 내어 오늘 우리가 배운 중요한 메시지들에 대해 자녀와 이야기를 나누어 봄으로써 아이들이 배운 것을 보강하도록 해 보십시오.

또한 자녀와 함께 설문지를 작성하고, 공란에 자녀가 그림을 덧붙이게 하던가 자녀가 여러분과 함께 해당 행동을 하는 모습을 담은 사진을 부모님이 찍어서 첨부하셔도 좋겠습니다.

## 설문지

### “나의 건강한 오늘” 작업표

아이와 함께 하단의 설문지를 작성하고 아이에게 각각 그림을 덧붙이라고 권해 보십시오.

어젯밤 잠을 얼마나 많이 잤지요?

오늘 건강에 좋은 어떤 음식을 먹었나요?



## 설문지

오늘 건강에 좋은 어떤 신체 운동을 했나요? 그것을 하는 데 얼마나 오래 걸렸나요?

오늘 건강에 좋은 어떤 음료를 마셨나요?

오늘 계속 깨끗하고 건강하게 하루를 보내기 위해 어떻게 했나요? 언제 그렇게 했나요?



LEA 웹사이트를 방문하세요:  
<http://lifeeducation.org.au>



저희 ‘헬씨 해롤드, 건강한 나’ 앱에 대해  
알아보고 무료로 다운 받으십시오

