

## 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 음료수를 마셨나요?

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



LEA 웹사이트를 방문하세요:  
[lifeeducation.org.au](http://lifeeducation.org.au)



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

