

추천연령 : 7~9세

다시 보는 인물과 역사

Subject : 세계 정신건강의 날

Date : 1992년 10월 10일

10월 10일은 '세계 정신건강의 날'인데요!
이 날은 몸 건강만큼 마음 건강도 중요하다는 것을 알려주기 위해 만들어졌어요.

우리 마음이 튼튼해야 친구와 사이좋게 지내고,
내 마음을 잘 표현하고, 즐겁게 공부하고 놀 수 있는 힘도 생긴답니다.

가끔 화가 나거나 속상해서 울고 싶을 때가 있지요?
이런 기분도 다 **마음의 신호**예요.
마음이 아플 때는 혼자 참지 말고 가족이나 선생님, 믿을 수 있는 어른에게 꼭 이야기해요.

그럼 우리는 마음을 지키기 위해 어떤 행동을 할 수 있을까요?
친구가 힘들어 보일 때 "**괜찮아?**"하고 물어봐 주는 말 한마디가 큰 힘이 될 수 있어요.
내 마음이 힘들 땐 혼자 참지 말고, 친구 마음이 힘들 때도 따뜻하게 물어봐 주세요.

질문 1) 내 마음이 힘들 때 주변에 도움을 요청한다면 누구에게 할 수 있을까요?

질문 2) 친구 마음을 지켜주기 위해 내가 할 수 있는 행동은 무엇일까요?



오늘의 인성 키워드



#공감_친구의 마음을 느껴요

#책임_내 마음은 내가 돌봐요