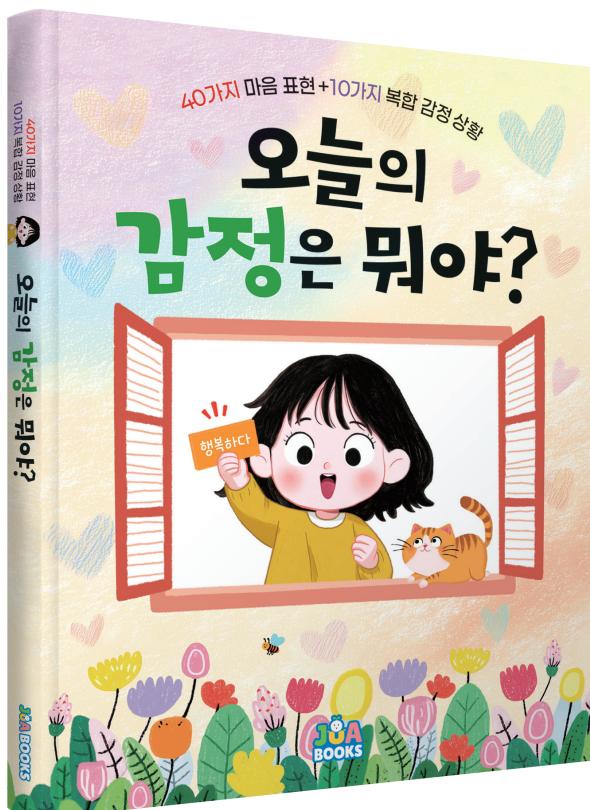


# 오늘의 감정은 뭐야?

## 독후 활동지



### ◆ 독자 대상

초등학교 전 학년

### ◆ 키워드

#감정 #감정교육 #공감능력  
#복합감정 #자기이해 #마음건강  
#감정인식 #감정표현 #자기돌봄  
#감정조절 #마음건강 #교과연계

### ◆ 주제

내 마음 속 감정을 알아봐요

### 교과 연계

국어 1-2 1 기분을 말해요  
국어 2-1 5 마음을 짐작해요  
국어 2-1 7 마음을 담아서 말해요  
나 2-1 표정으로 말해요  
    마음 의자에 앉아요  
    화가 잔뜩 났어요

국어 2-2 4 마음을 전해요  
국어 3-1 5 인물에게 마음을 전해요  
국어 5-1 1 마음을 나누며 대화해요  
도덕 5-1 2 내 안의 소중한 친구  
국어 6-1 9 마음을 나누는 글을 써요



이 독후 활동지는 비상업적인 목적으로 자유롭게 사용할 수 있습니다.

0) 책의 표지를 살펴보고 질문에 답해 보세요.



1) 표지 가운데에 있는 친구는 어떤 감정일까요?

손에 쥐고 있는 카드에 들어갈 감정을 골라 보세요.(여러 개를 골라도 괜찮아요.)

슬프다

자랑스럽다

불안하다

만족하다

초조하다

기쁘다

외롭다

창피하다

궁금하다

부럽다

행복하다

사랑스럽다

2) 왜 그렇게 생각했나요? 이유를 적어 보세요.

---

---

체육 시간에 친구가 줄넘기를 하다가 줄에 걸려 넘어졌어요.



1) 당황해하는 친구에게 해 줄 수 있는 말을 적어 보세요.

---

---

2) 여러분은 언제 당황하는 감정을 느꼈는지 적어 보세요.

---

---

책 속에 등장하는 친구들은 다양한 감정을 느끼고 있어요.  
상황에 어울리는 말을 찾아 선으로 이어 주세요.

①



◆ a

보고만 있어도  
정말 흐뭇해.

②



◆ b

나도 갖고 싶어.  
진짜 부러워.

③



◆ c

너무 화가 나.

④



◆ d

행복한 느낌으로  
온몸이 가득해.

감정은 한 번에 하나씩 느낄 수도 있지만 가끔은 여러 감정이 함께 올 때가 있어요.



1) 그림을 보고 어떤 상황인지 적어 보세요.

---

---

2) 노란색 원피스를 입은 친구는 어떤 감정일까요?  
그렇게 생각한 이유를 적어 보세요.

---

---

3) 여러분은 언제 여러 감정이 한꺼번에 왔나요? 내 경험을 적어 보세요.

---

---

감정은 우리 눈에 보이지 않지만 우리 주변에서 볼 수 있는 것에 비유해 볼 수 있어요.  
그러면 보이지 않던 감정이 더 또렷해져서, 어떤 감정인지 쉽게 이해할 수 있어요.

1) 책에서 나온 감정 하나를 고르고, 나만의 비유로 표현해 보세요.

**예시** 초조함은 빨리 흐르는 모래시계 같아요.

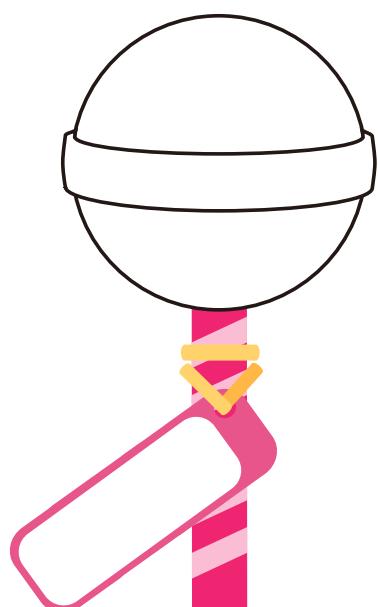
2) 그렇게 생각한 이유를 적어 보세요.

**예시** 왜냐하면 시간이 모자라다고 느낄 때,  
마음이 급해져서 모래가 빨리 흐르는 것 같아요.



책에서는 감정을 빨강, 파랑, 노랑, 초록 4가지 색깔로 나누었어요.

1) 책에서 나온 감정 하나를 고르고,  
내가 생각하는 감정의 색깔로  
칠해 보세요.



2) 그렇게 생각한 이유를 적어 보세요.

---

---

---

---

---

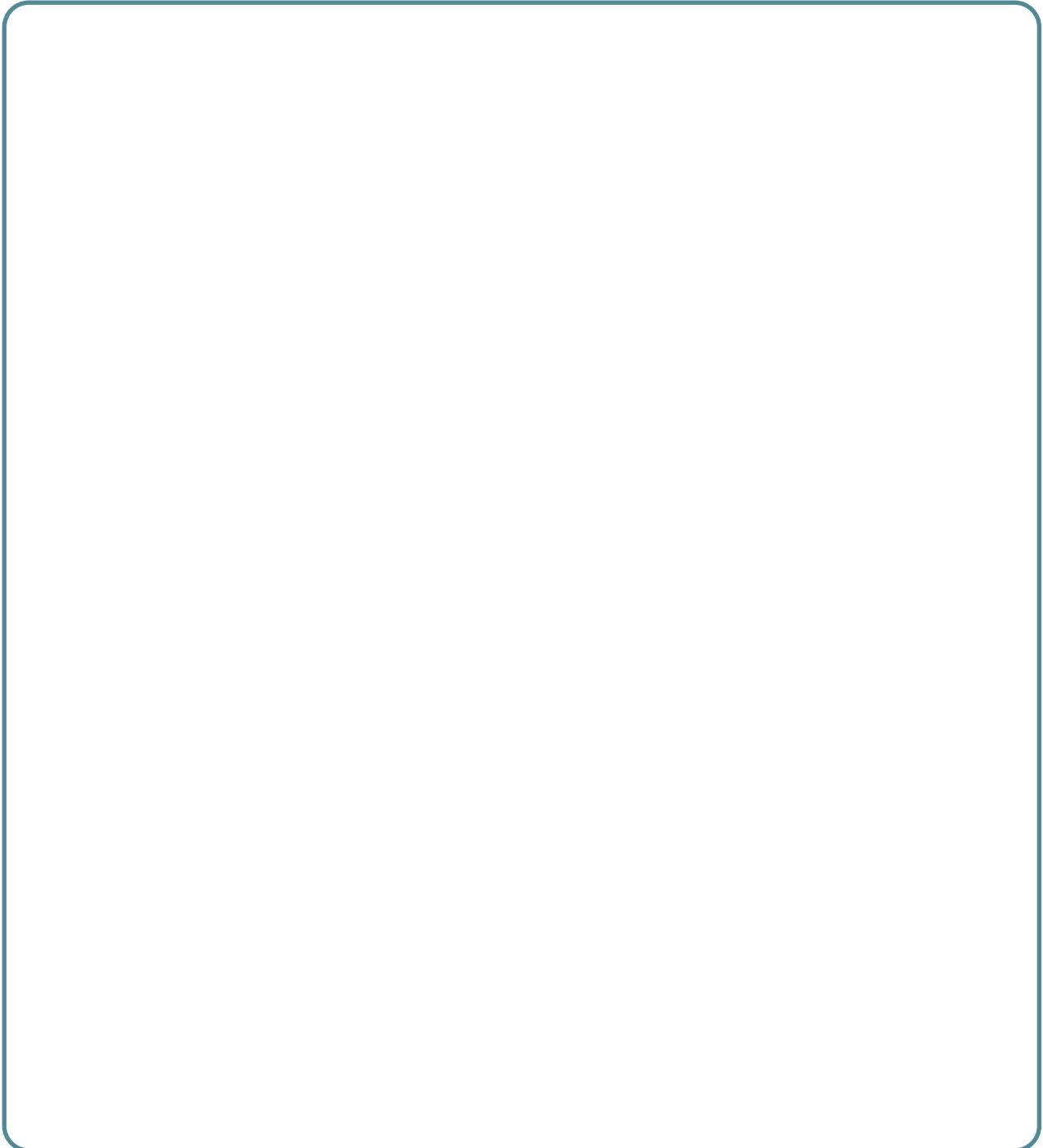
---

---

---

---

감동했던 순간을 ‘찰칵!’ 마음 사진으로 찍어 두면 오래 간직할 수 있어요.  
여러분이 마음 사진으로 찍어 놓았던 감동적인 장면을 그림으로 그려 보세요.



1) 어떤 순간인지 간략하게 적어 보세요.

---

---

오늘도 수고한 내 감정에게 편지를 써 보세요.

To.

.....



From.

.....