



요가 동물원

독후 활동지

누리과정

[신체운동 영역] - 신체 조절과 기본 운동하기
[자연탐구 영역] - 과학적 탐구하기

교과연계

[수학] 1학년 1학기 1단원 - 9까지의 수
[통합] 2학년 1학기 1단원 - 몸 쓱쓱 마음 쓱쓱, 몸으로 표현해요



01 《요가 동물원》에 나오는 동물들의 이름을 기억하나요? 동물들의 이름을 말하고, 각 동물들과 어울리는 요가 자세를 선으로 연결하세요.



02 다음 중 안에 들어갈 알맞은 운동을 골라 ○하고, 단어를 따라 써 보세요.

는

자세(스트레칭), 호흡, 명상을 통해 몸과 마음을 단련하는 수련법이에요.
이것을 하다 보면, 어느새 자세가 반듯해지고, 머리가 맑아지고, 마음이 건강해지지요.



태권도

요가

발레

03 요가를 할 때 필요한 준비물을 찾아 ○하세요.



줄넘기



인라인스케이트



축구공



요가 매트



수영복



요가복

04 요가는 누워서 하는 자세, 앉아서 하는 자세, 서서 하는 자세 등이 있어요. QR코드 속 요가 동영상 보면서 요가 자세를 따라 해 보세요. 자신이 가장 잘 되는 자세는 무엇인지 ○하세요.

누워서 하는
요가 자세



코브라 자세



악어 자세

앉아서 하는
요가 자세



곰 자세



사자 자세

서서 하는
요가 자세



고릴라 자세



나무 자세

05 《요가 동물원》에 나오는 동물들의 수를 세어 보고, 알맞은 숫자에 색칠하세요.



3

4

5



0

1

2



1

2

3



9

8

7

06 요가의 인사법 중에는 대표적으로 ‘나마스떼’가 있어요. 나마스떼는 ‘나는 빛의 존재인 당신을 존중합니다.’라는 뜻이에요. 그만큼 상대를 배려하고 존중한다는 의미를 지니고 있지요. 라일라가 ‘나마스떼’라고 인사하는 모습을 멋지게 색칠하고, 말풍선에 나마스떼를 써 보세요.

