한 학기 한 권 읽기
독후활동지

마음을 조절하고 표현하는 말하기+문해력 연습

이현아 글 • 한연진 그림

교과 연계

국어 1-2 – 1. 기분을 말해요

국어 2-1 – 5. 마음을 짐작해요 / 7. 마음을 담아서 말해요

국어 2-2 – 4. 마음을 전해요

나 2-1 – 표정으로 말해요 / 마음 의자에 앉아요 / 화가 잔뜩 났어요

키워드

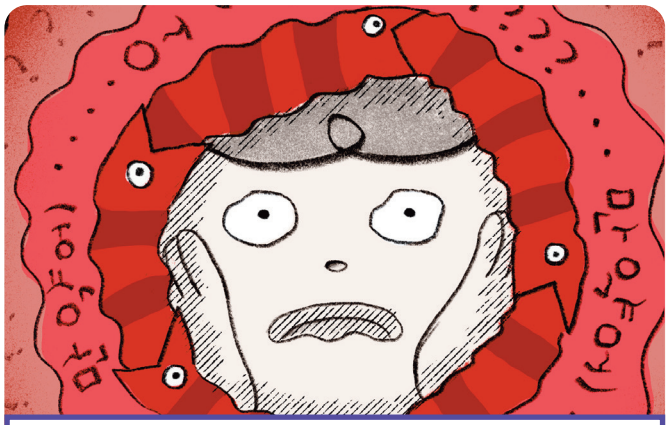
#감정 #마음 #말표현 #말연습 #소통 #자기계발

활동① 장면을 보며 감정을 찾아 봐요

내 곁에는 항상 감정이 함께해요. 나를 삼킬 만큼 크고 시끄러워 쉽게 눈치채는 감정도 있지만 조용하고 작아 나조차도 모르고 지나가는 감정도 있어요. 하지만 잠시 숨을 고르며 천천히 더듬어 보고 자세히 들여다보면 그때 어떤 감정이 나에게 찾아왔는지 알아낼 수 있지요. 우리 연습해 볼까요?
여기 책 속에 등장했던 4명의 아이들이 있어요. 각각의 장면을 보며 아이들이 느끼는 감정을 찾아 보세요.

감정 이름 보기

화나다 감사하다 외롭다 자랑스럽다 걱정되다



내가 찾은 감정:

내가 찾은 감정:

내가 찾은 감정:

내가 찾은 감정:

여러분도 위와 같은 감정을 느껴 본 적 있나요? 하나의 감정을 골라 그 감정을 느꼈던 일을 이야기해 보세요.

나는 _____했을 때_____고 느꼈어.

활동② 반짝반짝 감정별을 색칠해 봐요

하늘 위에 반짝반짝 감정별이 떴어요. 그런데 무언가 이상해요. 알록달록해야 할 별들의 색깔이 사라져 버렸어요! 감정별들이 원래 색 을 다시 찾을 수 있도록 칠해 주세요. 그런데 어떤 별에 어떤 색을 칠해야 할지 모르겠다고요? 걱정하지 말아요. '어린이를 위한 무드미터'가 감정마다의 색깔을 찾을 수 있도록 도와줄 거예요.

감사하다

슬프다

행복하다

자랑스럽다

부럽다

걱정하다

미안하다

용감하다

화나다

활동③ 감정 마을에 사는 감정 요정을 상상해 봐요

어린이를 위한 무드미터를 보았나요? 이처럼 감정들은 빨강, 노랑, 파랑, 초록의 4개 마을에 모여 살고 있어요. 감정들이 요정의 모습으로 여러분에게 찾아온다면 어떤 모습일까요? '화나다' 요정은 빨간 불꽃 머리일지도, '슬프다' 요정은 눈물을 닦을 손수건을 들고 다닐지도 몰라요. 마을마다 감정을 하나씩 골라 동그라미 해 보세요. 그리고 각각의 감정 요정을 자유롭게 상상하여 그려 보는 거예요.

빨강 마을의 감정

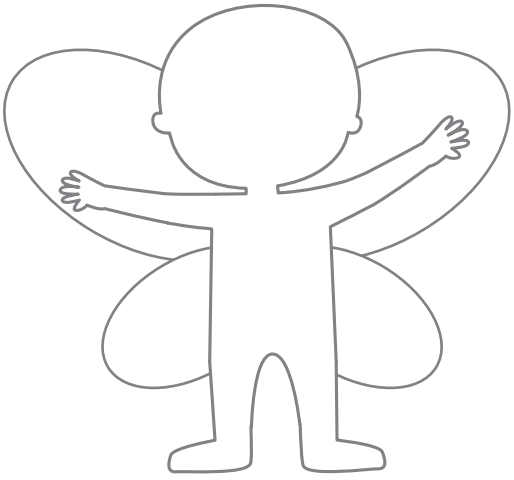
분노하다, 스트레스 받다, 신경질이 나다
겁나다, 화나다, 밉다
걱정하다, 짜증이 나다, 불안하다

노랑 마을의 감정

들뜨다, 신나다, 벅차오르다
용감하다, 기쁘다, 감격하다
자랑스럽다, 재미있다, 행복하다

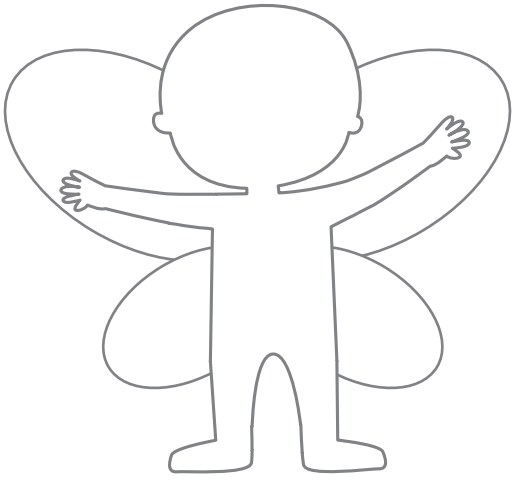
파랑 마을의 감정

서운하다, 부럽다, 지루하다
외롭다, 슬프다, 지치다
절망하다, 우울하다, 기운 빠지다



초록 마을의 감정

미안하다, 만족하다, 사랑하다
차분하다, 편안하다, 감사하다
흐뭇하다, 평화롭다, 안도하다



활동④ 알맞은 감정을 안아 주는 말 - 말풍선 채우기

내 감정을 안아 주는 말을 들으면 기분이 어떤가요? 행복한 마음이 더 커지기도 하고 슬픈 마음을 다정하게 토닥여 주기도 해요. 지칠 때는 힘을 얻어 다시 걸어 나갈 수도 있지요. 다음 장면을 살펴보고 각각의 주인공에게 어울리는 '감정을 안아 주는 말'을 완성해 주세요. 아래 감정 구슬에서 알맞은 말을 골라 빈칸에 적고, 완성된 문장을 크게 말해 보세요.

겁이 날 때는 딱 (　　)만
발을 앞으로 내디뎌 봐.
그 한 걸음이 나에게
새로운 길을 만들어 줄 거야.

재미있는 걸 (　　)하면
아주 작은 것도 놓치지 말고
실컷 웃으면서 즐겨 봐.
마음이 싱그럽게 피어날 거야.

지루하고 심심할 때는
엉뚱하고 재미있는 (　　)을 해 봐.
'만약에 내 자전거가
하늘을 날 수 있다면 어떨까?'

사랑의 (　　)을 발견하고
온기를 쬐다 보면
어느새 내 마음이 갓 구운 (　　)처럼
동그랗게 부풀어 오를 거야.

활동⑤ 가족에게 보내는 '감정을 안아 주는 편지'

나에게 들려주면 좋은 '감정을 안아 주는 말'들은 사랑하는 가족에게 들려주어도 좋아요. 친구와 다투고 돌아와 시무룩한 동생에게 어떤 말을 해 주고 싶나요? 퇴근 후 지친 표정으로 소파에 앉아 있는 아빠나 엄마에게는요? 《감정을 안아 주는 말 따라 쓰기》에 있는 말 중 마음에 드는 말을 골라 가족에게 보내는 편지를 써 보세요. 내가 고른 말과 어울리는 그림도 그리면 멋진 '감정을 안아 주는 편지'가 될 거예요. 정성껏 완성한 '감정을 안아 주는 편지'는 오려서 가족에게 전달해 보세요.

내가 따라 쓴 '감정을 안아 주는 말'과 어울리는 그림을 그려 보세요.

에게

활동⑥ 나만의 '감정을 안아 주는 말 무지개 문패' 만들기

'감정을 안아 주는 말'을 따라 쓰며 특별히 마음에 남는 말이 있었나요? 나의 마음 서랍에 쏙 넣어 두고 오랫동안 꺼내 보고 싶은 그런 말이요. 꼭 간직하고 싶은 '감정을 안아 주는 말'이 담긴 무지개 문패를 방문에 걸어 두고 틈틈이 소리 내어 읽어 보세요. 분명 여러분의 마음이 더욱 튼튼해질 거예요.

'감정을 안아 주는 말 무지개 문패' 만드는 법

1. 《감정을 안아 주는 말 따라쓰기》 책에서 가장 마음에 드는 말을 골라요.
2. 내가 고른 말을 무지개 위 빈칸에 또박또박 적어요.
3. 하트 주위를 예쁘게 꾸며요.
4. 구멍을 뚫어 문에 걸어요.