

# 초등학생의 행복감 증진을 위한 감사일기 쓰기 지도방안



## 필요성 및 목적

- 감사란 자신에게 도움을 주는 대상이나 타인의 수고와 배려를 인식하고 고마움과 기쁨 등으로 반응하고 행동하는 긍정적 정서로, 감사하는 마음을 갖게 된다. 이는 자신이 받는 혜택에 대한 인식, 자신이 누리는 혜택이 누군가의 호의와 도움에 의한 것이라는 인식, 혜택을 베푼 사람의 노력과 희생에 대한 인식이라고 하는 세 가지의 심리적 과정이 개입한다.
- 감사는 우울, 불안, 분노, 스트레스와 같은 부정적 감정을 완화하고 긍정적 정서를 함양하는 데에 이타적이고 협동적인 친사회적 행동을 이끌고 사회적 유대관계를 형성하는 데에, 문제 상황에 대해 긍정적으로 해석하고 적극적으로 대처하며 정서를 조절하는 데에, 낙관성과 활력 및 신체적 건강을 도모하는데에, 그리고 삶에 대한 만족도와 심리적 안녕감 및 행복감을 증진하는 효과를 가진다.
- 감사라는 긍정적 경험과 과정을 바탕으로 한 글쓰기인 감사일기 쓰기는 생활 속에서 의식적으로 감사를 표현하고 감사하는 태도를 기르는 좋은 수단이 된다. 감사일기 쓰기는 초등학생을 비롯한 어느 누구라도 생활 속에서 짧은 시간에 고비용의 준비물 없이 감사를 간단하면서도 쉽게 실천할 수 있는 방법이고, 자기 성찰의 기회와 긍정적 정서, 감사성향의 증진에 매우 유용하고 효과적인 도구이며 긍정적 정서의 증가를 가져와 자아존중감 및 행복감 향상에 기여할 수 있다는 점에서 그 교육적 의미가 크다.
- 초등학생들에게 감사하는 마음을 기르고 행복감을 증진하기 위한 중재방안으로 감사일기 쓰기에 주목하여 학교현장에서 감사일기 쓰기를 어떻게 실행할 수 있는가에 대한 자료를 개발하고자 하였다.

## 대상학년 및 과목

- 초등학교 시기는 인간발달에 있어서 기초적 특성이 형성되고 이후 청소년기와 성인기의 발달과 적응의 바탕이 되는 중요한 시기이므로 초등학생들의 행복을 위한 기초학습과 실행을 통한 긍정적 특성의 개발과 행복감 증진을 위한 교육적 개입이 필요하다. 긍정심리학의 대가인 Seligman은 사람은 누구나 나름대로의 다양한 강점들을 갖고 있고 이런 강점들 중에서도 개인의 독특성을 가장 잘 보여주는 것들을 대표강점(signature strength)이라고 지칭하면서 진정한 행복은 이러한 대표강점을 찾아내고 계발하여 일상생활에서 잘 활용하는 가운데 발전되는 것이라고 하였다.
- 스스로에 대한 고민을 시작하고 자아개념을 세우기 시작하는 5-6학년은 진로에 대해 고려하며, 자아 찾기에 몰두하게 된다. 중학교 진학을 앞두고 있으며, 청소년기에 돌입하기 시작하는 이 시기에 자신의 강점을 찾고 강화하는 기회를 가질 수 있도록 개발하였다.
- 특정한 교과에 치중하기보다는 창의적 체험활동으로 계획하여 현장에서의 활용가능성을 높이고자 하였으며 이를 위해, 교육과정상의 관련 교과와 단원을 분석하여 제시하였다.

주요내용

1차시	2차시	3차시	4차시
<p><b>[지금 행복한가요?]</b> 행복의 의미를 알고 행복감을 느낄 수 있는 방법 실천하기</p>	<p><b>[감사하면 행복한가요?]</b> 감사를 표현하며 스스로 행복할 수 있음을 알고 감사를 실천하는 방법 찾기</p>	<p><b>[감사일기 쓰기]</b> 감사일기 쓰는 법을 알고 감사일기 쓰기</p>	<p><b>[감사로 행복 더하기]</b> 감사일기 쓰기 실천하고 소감 나누기</p>

관련 교과 및 단원

도덕 5학년 3단원 긍정적인 생활	어려움을 겪을 때 긍정적 태도가 왜 필요할까?
도덕 5학년 우리가 만드는 도덕수업1	어떻게 하면 감정을 잘 조절할 수 있을까? 어려움을 겪을 때 긍정적 태도가 왜 필요할까?
도덕 6학년 3단원 나를 돌아보는 생활	나는 올바르게 살아가고 있을까?
도덕 6학년 우리가 만드는 도덕수업1	자주적인 삶이란 무엇일까? 나는 올바르게 살아가고 있을까?
국어 5학년 1학기 1단원 대화와 공감	대화의 특성을 알고 친구에게 칭찬하거나 조언하는 말을 할 수 있다.
국어 5학년 2학기 4단원 겪은 일을 써요	문장 성분의 호응 관계를 생각하며 겪은 일이 잘 드러나게 글을 쓸 수 있다.
국어 6학년 1학기 8단원 인물의 삶을 찾아	이야기에서 인물이 추구하는 가치를 파악하고 자신의 삶과 관련지을 수 있다
국어 6학년 1학기 9단원 마음을 나누는 글을 써요	글쓰기 과정을 생각하며 마음을 나누는 글을 쓸 수 있다.
국어 6학년 2학기 8단원 작품으로 경험하기	자신의 경험을 떠올리며 영화가 기행문을 감상하고 다양하게 표현할 수 있다.



## 1차시: 지금 행복한가요?

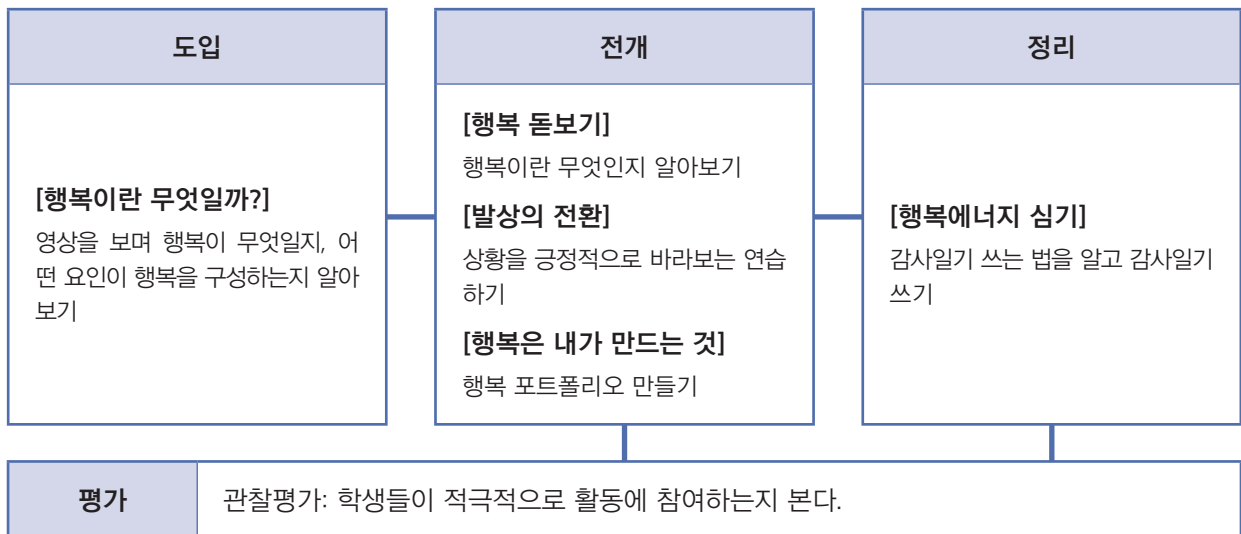
### 차시 설계 의도

- 사람들은 행복한 삶을 살고 싶어 한다. 학생들이 지금의 삶 속에서 행복한지, 어떤 경우 행복한지에 대해 함께 생각하는 기회를 가지고 행복의 정의에 대해 생각해 보는 기회를 가지도록 하였다.
- 행복을 가로막는 요인을 찾아보고 이러한 요인을 극복하기 위한 노력 방법에 대해 생각해 보도록 하였다.

### 학습목표

- 행복의 정의에 대해 알아보고, 행복감을 느낄 수 있는 방법을 찾아 실천하고자 하는 마음을 가질 수 있다.
- 행복을 가로막는 요인을 극복하기 위한 실천 방법을 찾는다.

### 교수-학습 활동



### 평가기준

- 행복의 의미를 알고 행복한 삶을 위한 자세를 선택하고 실천하려는 태도가 있는가

### 교수학습자료(준비물)

- 지식채널 e 영상, 행복감 검사 학습지, 행복 읽기 자료, (-)를 (+)로 보드게임 말판, 행복계획표 등

### 지도상의 유의점

- 행복이 거창하거나 멀리 있는 것이 아니라 개개인의 선택이라는 것을 인식하고 학생들의 생각을 바꿀 수 있도록 지도한다.
- 영상의 내용이나 어휘를 어려워하는 경우 학생들이 이해할 수 있도록 적절하게 풀어서 설명한다. 학자들의 말이라서 중요한 것이 아니라 오래 전부터 고민해 오던 행복이라는 문제에 대해 연구하는 학문이 생길 정도로 누구나 고민하고 있고 함께 생각 할만한 문제라는 것에 대해 인식하도록 지도한다.
- 행복은 추상적인 개념이기 때문에 학생들이 다가서기 어려울 수밖에 없다. 따라서 긍정적인 정서로 표현될 수 있는 형용사를 알아보고 일상 속에서의 행복한 상태를 알아차리도록 하여 행복이 가까이 있는 것이며 일상적으로 느낄 수 있는 것임을 알도록 한다.
- 학생들이 제시하는 다양한 상황이나 의견을 수용하되 지나치게 장난스러운 분위기로 흐르지 않도록 주의한다.
- 당장 바뀌도록 하는 것이 아니라 서서히 스며들어 조금씩 바뀌는 것이 자연스러운 것임을 이야기하면서 지속적인 노력이 필요한 것임을 이야기 나눈다.

### 기대효과

- 행복은 다른 누군가가 주는 것이 아니라 스스로 선택하는 것임을 이해하게 될 것이다.
- 행복을 선택하기 위한 방법을 알고 일상 속에서 실천하는 의지와 태도를 갖게 될 것이다.

## 교수-학습 활동과정안

단계	학습요소	교수학습활동		자료 및 유의점
		교사	학생	
도입	동기유발 (5분)	<p>❖ 행복이란 무엇일까?</p> <p>지식채널e (보키니)영상보기 - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IBR5HmoiSAw">https://www.youtube.com/watch?v=IBR5HmoiSAw</a></p> <p>행복이 무엇인지 연구하는 학문이 있다. 행복학이라고도 불리는 긍정심리학에서는 행복을 어떻게 생각하는지 영상을 보며 발표해 봅시다.</p>	<p>- 영상 보며 행복이 무엇인지, 어떤 요인이 행복을 구성하는지 알아 보기</p> <p>- 행복은 자신이 마음먹은 대로 정해지는 것입니다. 행복을 얻고 못 얻고는 모두 우리 자신에게 달려 있습니다. 등</p>	<p>- 동영상자료</p> <p>- 행복에 대한 생각을 환기하는 정도로 다양한 의견을 수용한다.</p>
전개	학습문제 확인 (1분)	<p>❖ 학습문제 확인</p> <p>- 오늘 공부할 문제는 어떤 것인지 추측해봅시다.</p>	<p>- 행복에 대해 알아볼 것 같습니다.</p>	<p>- 행복감 검사도구 활동지</p> <p>- 읽기자료(아름다운 가치사전-행복)</p> <p>- 다양한 상황을 긍정적으로 수용하되 활동이 장난스럽게 흐르지 않도록 주의한다.</p>
	행복감 검사하기 (14분)	<p>행복해 지는 방법을 찾아 실천해 봅시다.</p>		
	행복의 의미 찾기 (5분)	<p>[활동1] 행복 돋보기</p> <p>- 행복감 검사 도구를 통해 학생들의 현재 행복감에 대해 파악하도록 합니다.(미국 성인 3,050명의 평균 점수는 10점 만점에 6.92점, 행복 8.64시간, 불행 3.2시간, 보통 4.16시간으로 나타났다.)</p> <p>- 사람들은 어떤 상황에서 행복하다고 하는지 살펴보고 행복의 의미를 찾아봅시다.</p> <p>- 읽기 자료 내용을 읽고 나서 학생 스스로 생각하는 행복의 의미를 찾도록 합니다.</p>	<p>- 행복감 검사 학습지로 스스로 생각하는 행복감 정도에 대해 알아 본다.</p> <p>- '언제 행복한가요?' 읽기 자료를 읽으면서 다른 사람의 행복한 상황을 살펴보고 내가 생각하는 행복의 의미를 찾는다.</p> <p>- 행복이란, 오늘 급식 반찬으로 내가 좋아하는 돈까스가 나오는 것</p> <p>- 행복이란, 마트에서 길게 줄 서 있는데 옆 계산대에서 "이쪽으로 오세요." 불러서 얼른 계산하는 것</p> <p>- 행복이란, 어제는 안 되던 줄넘기 2단 뛰기가 열심히 연습한 오늘은 성공한 것</p>	

단계	학습요소	교수학습활동		자료 및 유의점
		교사	학생	
전개	<p><b>긍정적 사고로 발상 전환하기 (10분)</b></p>	<p><b>[활동2] 발상의 전환</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3교시밖에 안 남았다. vs 3교시나 남았다. 6교시 중에서 3교시 밖에 안 남았다고 생각하는 학생과 3교시나 남았다고 생각하는 학생 중 어떤 아이가 긍정적으로 생각하는 것일지 생각해보도록 합니다.</li> <li>- 주어진 상황을 바꿀 수는 없지만 상황에 대한 나의 생각은 바꿀 수 있음을 이야기 나눕니다.</li> <li>- (-)를 (+)로 보드 게임을 하며 주위 상황을 긍정적으로 바라보는 마음을 기릅니다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (-)를 (+)로 보드 게임을 한다.</li> </ul> <p><b>&lt;활동방법&gt;</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 빈 칸에는 최근에 있었던 기분이 나뻐던 상황을 적습니다.</li> <li>2. 짝과 함께 가위, 바위, 보를 합니다.</li> <li>3. 가위로 이길 경우 두 칸, 바위는 한 칸, 보는 세 칸을 갈 수 있습니다.</li> <li>4. 자신이 도착한 칸에 있는 상황을 (+)로 바꿀 수 있는 긍정적 생각을 소리 내어 말하면 그 칸에 갈 수 있고, 그렇지 못하면 이전 칸으로 돌아가야 합니다.</li> <li>5. 먼저 마지막 지점에 도착한 사람이 이깁니다.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 보드게임 말판</li> <li>- 이기고 지는 것 보다는 긍정적으로 생각하는 다양한 상황을 연습할 수 있도록 유도한다.</li> <li>- 행복계획서</li> <li>- 실천가능한 계획을 세우도록 한다.</li> </ul>
	<p><b>행복 계획 세우기 (7분)</b></p>	<p><b>[활동3] 행복은 내가 만드는 것</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 내가 행복해 지기 위해 할 수 있는 일을 계획해서 실천합니다.</li> <li>- 언제, 누구와 함께 혹은 누구를 위해, 어떤 일을 할 수 있는지 생각하고 계획을 세웁니다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 행복을 위해 나를 위한 계획을 세운다.</li> <li>- 행복을 위해 다른 사람을 위한 계획을 세운다.</li> </ul>	
정리	<p><b>행복 에너지 심기 (3분)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 행복에너지 심기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 내 몸 안에 행복 에너지 심기</li> </ul> </li> <li>- 교사의 말을 따라하며 몸 안에 행복 에너지를 심습니다.</li> <li>- (뺨에 손을 얹고) 화가 나서 열이 올라 빨개지던 내 얼굴을 위로합니다. 슬퍼서 웃음이 나오지 않아 굳어져 있는 내 얼굴을 위로합니다.</li> <li>- (양 손을 마주잡고) 화날 때마다 부르르 떨며 힘이 들어가던 내 손을 위로합니다. 불안할 때 차가워진 손끝을 위로합니다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (심장에 손을 얹고) 놀라고 화난 나의 마음을 위로합니다. 가슴이 아파도록 슬펐던 내 마음을 위로합니다. 두근두근 뛰었던 불안한 내 마음을 위로합니다.</li> <li>- (머리에 손을 얹고) 화가 나서 열이 오르고 아팠던 내 머리를 위로합니다. 걱정 때문에 어지럽고 혼란스러웠던 내 머리를 위로합니다.</li> <li>- 내 몸에 행복에너지를 심습니다.</li> </ul>	


 평가계획

성취기준	[6도04-01] 긍정적 태도의 의미와 중요성을 알고, 어려움을 극복하기 위한 긍정적 삶의 태도를 습관화한다.		
평가내용	평가수준	평가방법	
행복의 의미를 알고 행복한 삶을 위한 자세를 선택하고 실천하려는 태도가 있는가?	상	행복의 의미를 알고 행복한 삶을 위한 자세를 다양하게 알아보고 선택하며 실천하려는 의지를 다진다.	관찰평가
	중	행복의 의미를 알아보고 행복한 삶을 위한 자세를 찾아 실천하려고 노력한다.	
	하	행복의 의미에 대해 고민하며 행복한 삶을 위한 자세를 찾는다.	



## 활동지 - 행복도 검사

## 나의 행복 정도를 알아봅시다.

학년                  반                  번 이름:

여러분은 스스로 얼마나 행복하고 얼마나 불행하다고 느끼고 있나요? 평소에 행복하다고 느낄 때는 떠올려 보세요. 그때 느끼는 행복을 가장 잘 설명해주는 항목을 하나 골라 V표를 하세요.

10	더없이 행복하다. (말할 수 없이 황홀하고 기쁠 때)
9	아주 행복하다. (상당히 기분이 좋고 의기양양할 때)
8	꽤 행복하다. (의욕이 솟고 기분이 좋을 때)
7	조금 행복하다. (다소 기분이 좋고 활기에 차 있을 때)
6	행복한 편이다. (여느 때보다 약간 기분이 좋을 때)
5	보통이다. (특별히 행복하지도 불행하지도 않을 때)
4	불행한 편이다. (여느 때보다 약간 우울할 때)
3	조금 불행하다. (다소 기운이 없을 때)
2	꽤 불행하다. (우울하고 기운이 없을 때)
1	매우 불행하다. (대단히 우울하고 의욕이 없을 때)
0	더없이 불행하다. (우울증이 매우 심하고 전혀 의욕이 없을 때)

이제 감정을 느끼는 시간에 대해 생각해 봅시다. 평균적으로 하루 중 얼마 동안 행복하다고 느끼나요? 또 얼마 동안 불행하다고 느끼나요? 행복하지도 불행하지도 않은 보통 상태는 어느 정도나 되나요? 각 감정을 느낀다고 생각하는 시간의 정도를 빈칸에 적어보세요. 하루 24시간 중 8시간을 잔다고 생각하고 총 16시간을 나누어 생각해봅시다.

평균적으로

행복하다고 느끼는 시간 (                  )시간

불행하다고 느끼는 시간 (                  )시간

보통이라고 느끼는 시간 (                  )시간

---

 총                  16 시간

나는 하루 중 어느 정도로 얼마 동안 행복한가요?

활동지 - 행복 읽기 자료 &amp; 행복 의미 찾기

## 언제 행복한가요?

학년                  반                  번 이름:

행복이란, 옛날 사진을 들여다보며 웃음 짓는 것. 행복했던 일을 생각하며 다시 행복해 하는 것.  
 행복이란, 그렇게 찾아도 없던 동생을 골목길에서 발견했을 때.  
 행복이란, 오랫동안 못 본 친척들을 만나 기분 좋은 것  
 행복이란, 오늘 급식 반찬으로 내가 좋아하는 돈까스가 나오는 것  
 행복이란, 책을 읽다가 몰랐던 것을 알게 된 기쁨  
 행복이란, 날마다 혼자 모래 놀러 나가던 형이 나를 기다려 줄 때,  
 행복이란, 친구를 깜짝 놀라게 해 줄 선물을 만들며 즐거운 상상을 하는 것  
 행복이란, 마트에서 길게 줄서 있는데 옆 계산대에서 “이쪽으로 오세요.” 불러서 얼른 계산하는 것

나는 언제 행복한가요? 행복한 때를 떠올리며 내가 행복한 때는 언제인지, 나에게 행복이란 어떤 것인지 찾아봅시다.

행복이란?

---

행복이란?

---

행복이란?


---

활동지 - 보드게임

(-)를 (+)로

학년                  반                  번 이름:  
 학년                  반                  번 이름:

 <p>여기서 시작해요.</p>	<p>친구가 나와의 약속에 이야기도 하지 않고 다른 친구를 데려왔다.</p>	<p>선생님께서 다음 주 월요일에 수학 단원평가를 친다고 말씀하셨다.</p>	<p>급식 당번이 내가 싫어하는 반찬을 일부러 많이 줬다.</p>
		<p>시험 성적이 저번보다 떨어졌다.</p>	
<p>나는 친구가 말을 걸어서 대답해준 것뿐인데 선생님께서서는 떠든다고 꾸중하셨다.</p>			<p>엄마가 숙제하라고 잔소리 하신다.</p> <p>두 칸 뒤로</p>
<p>친구가 내 물건을 허락도 없이 가져가서 쓰고 있다.</p>			
<p>나를 보며 친구들이 쿿속말을 하고 있다.</p>			<p>학교 숙제에 학원 숙제까지 숙제가 너무 많다.</p>
		<p>친구들이 내가 싫어하는 별명을 부르며 놀린다.</p>	
<p>도착</p> 			<p>모둠 활동을 하는 데 내가 싫어하는 아이와 같은 모둠이 되었다.</p>

 게임말은 아래를 오린 후, 각자 꾸며서 사용하세요.

--	--

## 활동지 - 행복 계획하기

## 나의 행복 정도를 알아봅시다.

학년          반          번 이름:

언제	누구를 위해서/ 누구와 같이	어떤 일을	어떻게
예) 내일 아침	옆 짝에게	웃으며 인사를 하겠다.	아침에 학교에 오면 옆 짝에게 내가 먼저 웃으며 인사를 건네겠다.



## 2차시: 감사하면 행복한가요?

### 차시 설계 의도

- 감사하는 마음은 행복과 밀접한 관계를 가지는 성격적 강점으로 알려져 있다. 감사의 성향을 가진 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해서 긍정적 정서, 삶의 만족도, 활력, 낙관주의에서 더 높은 수준을 나타냈고, 주변 사람들에 대해 친 사회적 행동과 지지적 행동을 많이 하는 것으로 연구되었다. 또한 감사를 표하는 사람들은 보다 더 친절하고 결연하며 힘이 넘치고 열정적이며 즐거우며 낙관주의적이라는 심리학적 증거도 점차 늘어나고 있다. 다른 많은 행복의 요소들 중에서 감사는 일상에서 쉽게 행할 수 있으면서 노력을 통해 커질 수 있는 능력으로 학생들이 쉽게 실천할 수 있는 방법이기도 하다.
- 감사를 실천하는 활동을 통해 학생들이 행복을 직접 느끼고 실천하며, 보다 행복한 삶을 누릴 수 있는 역량을 기르는 기회를 가지도록 하였다.

### 학습목표

- 감사의 표현이 선순환이 되어 사회 전체로 확산되어 좀 더 행복한 사회가 될 수 있다는 가능성을 이해한다.
- 감사를 표현하며 내 스스로 행복할 수 있음을 알고 감사를 실천하는 방법을 찾는다.

### 교수-학습 활동

도입	전개	정리
<p><b>[감사의 힘]</b> 영상을 보며 감사하는 마음이 주는 효과 알아보기</p>	<p><b>[감사로 행복한 사람]</b> 감사로 행복해진 사람들을 찾아 감사하면 행복한 까닭 찾기</p> <p><b>[감사사위]</b> 감사사위 활동으로 행복감 느끼기</p> <p><b>[감사를 표현해요]</b> 감사 카드 만들기</p>	<p><b>[가족에게 보내는 감사]</b> 가족 중 한 명에게 보내는 5가지 감사내용 작성하기</p>
<p><b>평가</b></p>	<p>관찰평가: 학생들이 적절하게 감사를 표현하는지 본다.</p>	

### 평가기준

- 감사와 행복의 연관성을 이해하고 감사를 적절하게 표현하는가?

### 교수학습자료(준비물)

- 생각나눔판, 뉴스영상, 읽기자료, 영상자료, 닉 부이치치 영상, 감사카드 양식 등

### 지도상의 유의점

- 감사로 행복해진 사람들이 특별한 능력을 가지고 있거나 감사하는 마음을 가지고 태어난 사람이 아니라 어려운 상황 속에서 감사함을 느꼈기에 행복해진 것임을 학생들이 느낄 수 있도록 지도한다.
- 영상의 감사로 행복해진다는 것이 위대해진다거나 다른 사람들에게 이름을 알리는 유명해지는 것이 아니라 자신의 삶에 변화를 가져오고 보다 더 행복해지는 방법을 선택하는 것임을 학생들이 느낄 수 있도록 한다.
- 주변의 사람들에게는 상투적이라도 감사함을 자주 표현하면서도 정작 가족에게는 감사함을 표현하는 경우가 적은 것을 이야기 나누면서 학생들이 가족에게, 그리고 스스로에게 감사함을 표현하는 기회를 가질 수 있도록 한다.
- 감사와 행복의 연관성을 학생들이 스스로 찾을 수 있도록 격려한다.
- 그 사람에게 없는 것이나 스스로에게 없는 것에 감사하는 것이 아니라 그 사람이나 내가 있다는 존재만으로도 감사할 수 있는 상황에 대해 생각해보며 작은 일에도 감사할 수 있음을 깨닫도록 한다.
- 감사를 표현하는 것이 부끄럽거나 속스러운 일이 아니라 모두를 행복하게 하는 일이기 때문에 하나씩 실천해갈 수 있도록 격려한다.

### 기대효과

- 감사의 표현을 통해 행복해 지는 것을 알고 감사의 선순환을 이해하게 될 것이다.
- 가족에 대한 감사의 표현을 통해 나의 행복 뿐 아니라 가족의 행복을 가져올 수도 있음을 느끼게 될 것이다.

## 교수-학습 활동과정안

단계	학습요소	교수학습활동		자료 및 유의점
		교사	학생	
도입	동기유발 (5분)	❖ 감사의 힘 • 감사물음표 - 감사하면 떠오르는 질문들을 한 가지씩 써 봅시다. • 뉴스영상보기 - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hpfNfPqqBN0">https://www.youtube.com/watch?v=hpfNfPqqBN0</a> 감사하는 마음이 뇌도 삶도 바꾼다는 연구결과를 소개하는 뉴스 영상을 보며 감사의 힘에 대해 발표해 봅시다.	- 나는 어떨 때 감사했을까? - 나는 무엇에 감사할까? - 효과적인 감사 방법은 무엇일까? 등 - 감사는 실제 몸에도 변화를 가져오는 힘이 있습니다. - 감사하면 행복해집니다. 등	- 생각나눔판(자석, 보드판), 보드마카 - 동영상 자료
전개	학습문제 확인 (1분)	❖ 학습문제 확인 - 오늘 공부할 문제는 어떤 것인지 추측해봅시다.	- 감사와 행복의 연관성에 대해 공부할 것 같습니다.	- 읽기자료(오프라 윈프리) - 영상자료(지식채널 e, 감사하기) - 감사와 행복의 연관성을 찾을 수 있도록 격려한다.
	감사와 행복의 연관성 찾기 (10분)	[활동1] 감사로 행복한 사람 - 감사로 행복해진 사람 읽기 자료를 읽습니다. - 감사하는 마음과 감사편지로 행복해진 사람에 대한 영상 자료를 봅니다. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cZCoW5DSXwM">https://www.youtube.com/watch?v=cZCoW5DSXwM</a> (지식채널 e 실패한 남자) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=i_RX6e3x9t4">https://www.youtube.com/watch?v=i_RX6e3x9t4</a> (감사하기 영상 알버트 듀러-기도하는 손 1분 48초까지, 뮤지컬 배우 최정원 2분 38초까지, 닉 부이치치 7분 1초까지, 감사일기쓰기 유지미 9분47초까지) - 영상자료를 보면서 감사와 행복의 연관성을 찾아 발표해 봅시다.	- 충분히 불행할 수 있는 사람이 감사를 통해 행복해 졌습니다. - 감사하는 마음이 행복한 삶을 가능하게 합니다. - 감사를 표현하면 그 사람도 나를 대하는 마음이 부드러워 지고 나도 행복하고, 다른 사람도 행복하게 만듭니다. 등	

단계	학습요소	교수학습활동		자료 및 유의점
		교사	학생	
전개	감사 샤워하기 (10분)	<p><b>[활동2] 감사 샤워</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 감사샤워의 예로 선생님 감사 릴레이를 합니다.</li> <li>- 모둠별로 한 명을 정해 마이크를 넘기며 이어서 칭찬합니다.</li> <li>- 시계방향으로 돌아가며 정해진 친구를 칭찬하며 다음 사람은 이전 사람이 칭찬한 말을 기억하고 이어서 말합니다.</li> <li>- 자신이 들은 칭찬의 내용을 학습지에 기록합니다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 선생님께서 아침에 제일 일찍 와서 먼저 인사해주셔서 감사합니다. 등</li> <li>- 기범이는 체육시간에 발야구를 잘 해서 고맙습니다.</li> <li>- 기범이는 발야구를 잘하고 색연필도 잘 빌려줘서 고맙습니다.</li> <li>- 기범이는 발야구를 잘하고 글씨를 잘 쓰며 책임감 강하게 청소를 잘 해서 고맙습니다. 등</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 마이크, 활동지</li> <li>- 잘 하는 것을 칭찬하기보다는 일상적인 것들에 감사를 표현할 수 있도록 유도한다.</li> </ul>
	감사카드 만들기 (10분)	<p><b>[활동3] 감사를 표현해요.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- '덕분에~ 감사해요' 카드를 만듭니다.</li> <li>- (①감사의 대상) 덕분에 (②이유) 감사해요'를 완성합니다.</li> <li>- 간단하게 한 문장으로 쓴 후, 하고 싶은 말을 추가하여 카드로 꾸며 봅니다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (①배움터지킴이 할아버지)덕분에 (②안전하게 학교를 다녀서)감사해요.</li> <li>- (①수진이)덕분에 (②중국어를 알게 되어서)감사해요.</li> <li>- (①할머니)덕분에 (②맛있는 된장을 먹을 수 있어서)감사해요.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 활동지, 색연필, 사인펜, 가위, 색지 등</li> </ul>
정리	감사내용 적어보기 (4분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 가족에게 보내는 오! 감사</li> <li>• 가족 중 한명에게 5가지 감사내용 보내기</li> <li>- 평소에 감사한 마음은 있지만 표현하지 못했던 가족에게 5가지 감사 내용을 적어 봅시다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (아버지께 보내는 감사) 엄마가 잔소리할 때 편들어 주셔서 감사합니다.</li> <li>아침마다 학교까지 태워주셔서 감사합니다.</li> <li>주말에 쉬어야 하는데 함께 캐치볼 해주셔서 감사합니다.</li> <li>외식할 때 내 의견 물어봐 주셔서 감사합니다.</li> <li>맛있는 고기 사주셔서 감사합니다. 등</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 감사편지지</li> </ul>




 평가계획

성취기준	<p>[6국03-02] 목적이나 주제에 따라 알맞은 내용과 매체를 선정하여 글을 쓴다.</p> <p>[6도04-01] 긍정적 태도의 의미와 중요성을 알고, 어려움을 극복하기 위한 긍정적 삶의 태도를 습관화한다.</p>		
평가내용	평가수준		평가방법
감사와 행복의 연관성을 이해하고 감사를 적절하게 표현하는가?	상	감사와 행복의 연관성을 이해하고 여러 사람에게 감사를 적절하게 표현한다.	관찰평가
	중	감사와 행복의 연관성을 찾고 감사를 적절하게 표현한다.	
	하	감사와 행복의 연관성을 찾으려고 노력하며 감사를 표현하려고 애 쓴다.	

활동지 - 릴레이 칭찬기록 & 덕분에 ~감사합니다

## 감사로 행복해진 '오프라 윈프리'

사생아로 태어난 흑인 소녀는 할머니의 손에서 매질을 당하며 지독한 가난 속에서 자랐다.

삼촌의 성폭행으로 열네 살에 미혼모가 됐고 마약과 알코올로 얼룩진 청소년기를 보냈다.

그녀는 매우 똥똥했으며 살고자 하는 의지도 약했다. 그러나 현재 그녀는 전 세계 시청자를 울리고 웃기는 사람이 됐다. 그리고 미국인이 가장 존경하는 여성이 되었다. 그녀가 바로 토크쇼의 여왕 '오프라 윈프리'이다.

힘들고 어려웠던 유년기를 보냈던 그녀가 이렇듯 성공할 수 있었던 힘은 무엇이었을까? 그것은 바로 '감사 일기'였다. 오프라 윈프리는 매우 바쁜 하루 중에도 감사한 일을 찾아 감사 일기장에 적는 습관을 갖고 있었다.

“오늘도 거뜰하게 잠자리에서 일어날 수 있어서 감사합니다.”

“오늘 눈부신 파란 하늘을 보게 해 주셔서 감사합니다.”

“오늘 아침 맛있는 토스트를 먹게 해 주셔서 감사합니다.” 등 매우 일상적인 것들에 대한 감사가 그녀를 힘든 시기에서 이겨 낼 수 있게 해 준 힘이 되었던 것이다.

사소한 것조차 소중하게 여기고 감사하는 것에는 이와 같이 인생을 바꾸는 엄청난 힘이 존재한다.

- ※ 사생아: 법률적으로 부부가 아닌 남녀 사이에서 태어난 아이
- ※ 미혼모: 결혼을 하지 않은 몸으로 아이를 낳은 여자
- ※ 유년기: 어린이가 성장·발달하는 단계의 하나. 유아기와 소년기의 중간으로 유치원 교육과 초등학교 저학년 교육이 이루어지는 시기



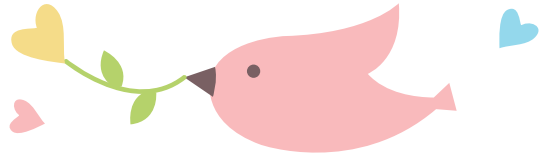
활동지 - 감사카드

감사했던 분을 떠올려 그 분에게 선물할 카드를 자유롭게 꾸며보아요.



활동지 - 릴레이 칭찬기록 & 덕분에 ~감사합니다

감사했던 분을 떠올려 그 분에게 편지를 써보아요.



Horizontal lines for writing, alternating between red and grey lines.



## 3차시: 감사일기 쓰기

### 차시 설계 의도

- 현재 자신의 삶에 영향을 미치고 있는 조건들에 대해 긍정적으로 생각하고, 경험하는 모든 상황에 감사한 마음을 갖는 기회를 가지도록 하였다.
- 감사일기 쓰기를 통해 감사에 대한 올바른 생활습관을 형성하며, 나의 선한 마음과 행동이 나와 다른 사람의 삶을 보다 행복하게 만들 수 있음을 느끼도록 하였다.

### 학습목표

- 자신의 삶에 영향을 미치고 있는 조건과 상황에 대해 감사할 수 있다.
- 감사일기 쓰는 방법을 알고 생활 속에서 실천할 수 있다.

### 교수-학습 활동

도입	전개	정리
<p><b>[감사일기의 효과]</b> 영상을 보며 감사일기의 효과에 대해 알아보기</p>	<p><b>[감사일기는 이렇게]</b> 행복이란 무엇인지 알아보기</p> <p><b>[만약에 ~없었다면]</b> 상황을 긍정적으로 바라보는 연습하기</p> <p><b>[감사일기 쓰기]</b> 감사일기 쓰는 법을 알고 감사일기 쓰기</p>	<p><b>[내가 찾은 감사]</b> 감사일기 발표하기</p>
<b>평가</b>	관찰평가: 학생들이 감사일기 쓰는 방법을 알고 감사일기를 쓰는지 살펴본다.	

### 평가기준

- 자신의 삶에 영향을 미치고 있는 조건과 상황에 대해 감사하며 감사일기를 쓰는가?

## 교수학습자료(준비물)

- 영상자료, 활동지, 감사일기 쓰는 방법, 감사일기 양식 등

## 지도상의 유의점

- 감사의 대상은 사람 뿐 아니라 신체의 일부, 동물, 물건, 공간, 구체적인 경험 등 개인별로 다양할 수 있음을 인지할 수 있도록 한다.
- 행복을 찾는 여러 방법 중에서 노력을 통해 실천할 수 있고 행복감을 증진시킬 수 있는 효과적인 방법이 감사일기 쓰기임을 학생들에게 느낄 수 있도록 한다.
- ‘만약에 없다면’ 활동을 통해 존재하는 것만으로도 감사함을 느낄 수 있음을 알도록 하여 자신의 존재 자체에도 감사할 수 있음을 느끼도록 한다.
- 감사일기 쓰기가 어려운 일이 아니라 한 문장으로 표현될 수도 있는 간단한 일임을 학생들이 알도록 하여 꾸준히 실천될 수 있도록 격려한다.
- 감사일기 쓰는 방법을 안내하되 요일이나 주제에 지나치게 얽매이지 않도록 주의한다. 꼭 지켜야할 부분을 짚어주고 매일매일 해 나가는 것이 더 중요할 수 있음을 인식하도록 지도한다.
- 감사할 일이 있을 때 감사일기를 쓰는 것이 아니라 일상 속에서 감사함을 꾸준히 찾으며 행복을 찾아가는 과정이라는 것을 학생들이 느끼고 감사일기 쓰기 좋은 시간을 정하여 감사함을 찾아 쓸 수 있도록 격려한다.
- 친구들의 발표를 들으면서 다양한 감사의 형태가 있음을 직접 느끼도록 한다.
- 나와 비슷한 종류의 감사를 다른 친구들도 하고 있는 것을 보면서 나와 비슷한 어려움, 나와 비슷한 기쁨, 행복함을 느끼는 사람들이 주변에 있음을 느끼도록 한다.

## 기대효과

- 자신의 삶에 영향을 미치고 있는 모든 조건과 상황에 대해 긍정적으로 생각하고, 감사의 마음을 가질 수 있을 것이다.
- 감사의 힘과 소중함을 인식할 수 있으며, 이를 통해 나도 다른 사람에게 감사의 존재가 되기 위해 노력할 것이다.

교수-학습 활동과정안

단계	학습요소	교수학습활동		자료 및 유의점
		교사	학생	
도입	동기유발 (5분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>오늘의 감사</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 아침에 일어나서 지금 이 시간까지 감사한 일이 있었다면 발표해 봅시다.</li> </ul> </li> <li>❖ <b>감사일기의 효과</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 감사일기의 효과 영상보기</li> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JaX8oJKG1Mo">https://www.youtube.com/watch?v=JaX8oJKG1Mo</a></li> </ul> </li> </ul> 감사일기의 효과에 대해 살펴보고 감사일기의 효과에 대해 발표합니다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 어제까지 감기가 심했는데 오늘은 감기가 다 나아서 감사합니다. 등</li> <li>- 감사한 일 3가지를 적는 간단한 일로 사람들은 더 행복해졌습니다. 등</li> </ul>	- 동영상 자료
전개	학습문제 확인 (1분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>학습문제 확인</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 오늘 공부할 문제는 어떤 것인지 추측해봅시다.</li> </ul> </li> </ul>	- 감사일기 쓰는 법을 알아볼 것 같습니다.	
	감사일기 쓰는 방법 찾기(10분)	<p style="text-align: center;"><b>감사일기를 써 봅시다.</b></p> <p><b>[활동1] 감사일기는 이렇게</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 영상을 통해 감사일기 쓰는 방법에 대해 알아봅시다.</li> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1-8O1NSJrMM">https://www.youtube.com/watch?v=1-8O1NSJrMM</a> (감사일기 강의영상)</li> <li>- 영상을 보며 감사일기는 어떤 형태나 특징을 가지고 있는지 찾아 발표해봅시다.</li> </ul> <p>- 감사일기를 쓰기 위해 필요한 것, 준비되어야 할 것은 무엇이 있을지 생각하고 발표해 봅시다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 길지 않습니다.</li> <li>- 감사한 일 한 가지가 한 문장입니다.</li> <li>- 감사한 일을 구체적으로 적고 감사를 기록합니다.</li> <li>- 하루 3가지 감사한 일을 찾습니다. 등</li> <li>- 감사한 것이 있어야 합니다.</li> <li>- 감사 일기장이 필요합니다.</li> <li>- 감사하는 마음이 있어야 합니다. 등</li> </ul>	- 영상자료 - 구체적인 방법을 찾기 보다는 감사일기를 쓰기 위해 준비해야 할 것은 어떤 것이 있는지 파악하도록 한다.



단계	학습요소	교수학습활동		자료 및 유의점
		교사	학생	
전개	조건과 상황에 감사하기 (10분)	<p><b>[활동2] 만약에 ~없었다면</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지금까지 경험했던 다양한 사례 (희노애락)를 떠올려 봅시다.</li> <li>- ‘만약에 ~없었다면’을 완성한다.</li> <li>- ‘만약에 (①감사의 대상) 없었다면 (②결과)’을 완성합니다.</li> <li>- ①감사의 대상에는 인물, 애완동물, 신체의 일부분, 경험 등 다양한 내용이 들어갈 수 있습니다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 만약에 (①친구가) 없었다면 (②외로웠을 것이다.)</li> <li>- 만약에 (①구구단이) 없었다면 (②수학 계산하는 데 엄청나게 오래 걸렸을 것이다.)</li> <li>- 만약에 (①신발이) 없었다면 (②걸어 다닐 때 발이 많이 아팠을 것이다.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 활동지</li> <li>- 일상 속에서 느낀 다양한 감정을 통해 감사함을 느낄 수 있음을 알도록 한다.</li> <li>- 감사일기 쓰는 방법, 감사일기 양식</li> <li>- 매일 똑같은 일에 감사하기 보다는 다른 일을 찾아보도록 안내한다.</li> </ul>
	감사일기 쓰기 (10분)	<p><b>[활동3] 감사일기 쓰기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 감사일기 쓰는 방법을 알고 감사일기를 씁니다.</li> <li>- 매일 정해진 시간에 하루 3가지씩 감사한 일을 찾아 감사일기를 씁니다.</li> <li>- 요일별로 안내된 주제로 감사하고 다른 주제를 선택합니다.</li> <li>- 감사일기를 쓸 시간을 정합니다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 감사할 때마다 일기를 쓰려고 하면 감사일기를 쓰기 어렵습니다.</li> <li>- 매일 시간을 정하고 (내 생활 속에 숨어 있는) 감사한 일을 찾아서 써야 합니다.</li> <li>- 학교에 와서 아침 자습시간에 씁니다.</li> <li>- 점심시간, 5교시 전에 씁니다. 등</li> </ul>	
정리	내가 찾은 감사일기 발표 (4분)	<p>❖ 내가 찾은 감사</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 감사일기 발표</li> <li>- 자신이 쓴 감사일기 중 친구들에게 말해주고 싶은 감사일기 내용을 1가지 정해 발표해 봅시다.</li> <li>- 발표를 들으면서 나와 비슷한 감사, 나와 다른 감사는 어떤 것이 있는지 찾아봅시다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 키가 더 커져서 감사합니다.</li> <li>- 지각을 하지 않아서 감사합니다.</li> <li>- 책 안 가지고 왔는데 시간표가 바뀌어서 감사합니다.</li> <li>- 보고 싶었던 책을 친구가 빌려줘서 감사합니다.</li> <li>- 오늘 급식 반찬이 내가 좋아하는 반찬이라서 감사합니다. 등</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 모든 학생이 발표하고, 같은 내용의 감사라도 다시 정하지 않고 그대로 발표하도록 한다.</li> </ul>


 평가계획

성취기준	<p>[6국03-02] 목적이나 주제에 따라 알맞은 내용과 매체를 선정하여 글을 쓴다.</p> <p>[6도04-01] 긍정적 태도의 의미와 중요성을 알고, 어려움을 극복하기 위한 긍정적 삶의 태도를 습관화한다.</p>		
평가내용	평가수준		평가방법
자신의 삶에 영향을 미치고 있는 조건과 상황에 대해 감사하며 감사일기를 쓰는가?	상	자신의 삶에 영향을 미치고 있는 조건과 상황에 대해 다양하게 찾아 감사하며 감사일기 쓰는 방법에 맞게 쓴다.	관찰평가
	중	자신의 삶에서 감사한 상황을 찾아 감사하며 방법에 맞게 감사일기를 쓴다.	
	하	주변의 감사한 사람에 대해서만 감사하며 감사일기를 쓴다.	



## 감사 일기 어떻게 쓸까요?

### 1. 나에게 감사하기 - 월요일

나의 몸( 없다면 어떤 일이 생길지 상상해보세요.) - 머리, 머리카락, 손, 발, 다리, 손가락, 발가락, 눈, 코, 입, 귀, 이빨, 뼈, 폐, 심장, 뇌, 식도, 혀, 피부, 위, 신장 등  
 나의 마음- 내 장점, 나에게 하는 칭찬  
 예) 동생이 짜증을 냈는데 같이 짜증내지 않고 잠깐 참았다 이야기했어요.  
 나는 내 마음도 친구의 마음도 잘 헤아릴 줄 알아요.  
 나는 모든 사람들에게서 장점을 찾을 수 있어요.  
 방학 숙제를 빠지지 않고 열심히 잘 끝냈어요.  
 다리가 튼튼하고 순발력이 뛰어나서 체육시간에 누구보다 잘해요.

### 2. 가족에게 감사하기 (어떤 일로 감사했나요?) - 화요일

- 아빠, 엄마, 오빠, 누나, 형, 언니, 동생, 할아버지, 할머니, 외할아버지, 외할머니, 고모, 이모, 삼촌, 친척 누나, 친척 오빠, 친척 언니, 친척 형, 친척동생 등

### 3. 친구 및 내 주변 사람에게 감사하기 ( 어떤 점이 고마웠나요?) - 수요일

- 친구, 환경미화원 아저씨, 선생님, 가게 아주머니, 경찰관, 의사선생님, 배움터 지킴이 할아버지 등

### 4. 자연에게 감사하기 ( 없다고 상상해보세요.) - 목요일

- 해, 달, 바람, 나무, 바다, 산, 공기, 소금, 물, 별, 동물, 비, 눈, 4계절 등

### 5. 사물에게 감사하기 (없다면 어떤 일이 일어날까요?) - 금요일

- 의자, 책상, 손갈, 젓가락, 선풍기, 냉장고, 연필, 종이, 의자, 책상, 신발, 우산, 창문, 화장실, 책, 컴퓨터, 핸드폰, 자동차, 비행기, 전기, 전등, 칫솔, 집, 가방, 칠판, 옷, 축구공, 텔레비전, 세탁기, 엘리베이터, 집 등

### 6. 상황에 감사하기 ( 이건 어떤 상황도 가정해서 여러분이 쓸 수 있어요 )

- 지금 조선시대에 살고 있다면?
- 내가 아프리카에 있다면?
- 1년 내내 여름밖에 없다면?
- 밤이 없는 나라에 산다면?


※모든 요일에 주어진 주제를 한 가지 쓰고 그리고 다른 하나는 다른 요일에 있는 주제를 쓰거나 여러분들이 생각나는 어떤 주제를 써도 괜찮습니다.

활동지 - 감사일기 쓰기


# 감사일기 쓰기

학년                  반                  번 이름:


(                  )월 (                  )일 (                  )요일(예시)

 오늘 아침도 맛있는 밥을 먹을 수 있어서 감사합니다.

-----

 감기가 하루 만에 다 나은 것이 감사합니다.

-----

 비가 안 와서 체육을 할 수 있는 것이 감사합니다.

-----

(                  )월 (                  )일 (                  )요일(예시)



-----



-----



-----

(                  )월 (                  )일 (                  )요일(예시)



-----



-----



-----



## 4차시: 감사로 행복 더하기

### 차시 설계 의도

- 현재 감사일기 쓰기를 일정기간 실천하고 나서 학생들의 경험을 나누는 활동을 통해 감사일기 쓰기의 소감을 나누면서 감사일기 쓰기의 효과를 직접 느끼도록 하였다.
- 행복은 가진 것의 소중함을 느끼고 감사하는 데 있다는 것을 직접 경험하는 기회를 가지도록 하였다.

### 학습목표

- 감사일기 쓰기의 경험을 정리하면서 나의 달라진 점을 찾을 수 있다.
- 감사일기 쓰기를 지속적으로 실천하고자 하는 마음을 가진다.

### 교수-학습 활동

도입	전개	정리
<p><b>[감사로 행복하기]</b> 어려운 상황 속에서도 감사로 행복한 삶을 만들어가는 이야기 보며 나의 감사일기 돌아보기</p>	<p><b>[감사일기 일주일]</b> 일주일 동안의 감사일기 정리하기</p> <p><b>[행복 더하기]</b> 감사일기로 행복해진 소감 발표하기</p> <p><b>[감사 한 컷]</b> 감사 한 컷 찾아 발표하기</p>	<p><b>[감사로 토닥토닥]</b> 내 삶 속의 소중한 부분 돌아보기</p>
<p><b>평가</b></p>	<p>관찰평가: 감사일기 실천의 정도를 살펴본다.</p>	

### 평가기준

- 스스로의 모습을 돌아보며 행복한 삶을 선택하려는 태도가 있는가?

## 교수학습자료(준비물)

- 영상자료, 감사일기장, 활동지, 사진카드, 접착메모지 등

## 지도상의 유의점

- 누가보아도 어려운 상황 속에서도 행복할 수 있는 사람의 경우를 떠올리며 그들이 행복할 수 있음은 자신이 가진 것에 만족하고 감사할 줄 아는 마음에서 비롯됨을 학생들이 느낄 수 있도록 지도한다.
- 감사일기 쓰기를 실천하고 나서의 수업이므로 되도록 일주일 이상의 감사일기 쓰기를 실천하고 난 후 수업을 진행한다.
- 감사일기 쓰기가 검사받기 위한 활동이나 힘든 활동이 아니라 학생들 스스로에게 힘이 되고 행복함을 줄 수 있는 활동이라는 경험이 되도록 다양한 형태의 격려와 관심을 지속적으로 표현한다.
- 사진카드가 없는 경우 감사 한 것 그리기 활동으로 대체해도 좋다. “감사는 ○○○이다. 왜냐하면 ○○○ 이기 때문이다.”라는 형태를 유지하면서 그림으로 감사나 감사일기를 표현하도록 하는 활동도 가능하다.
- 나의 감사함에 대한 경험을 나누는 것이 다른 사람을 행복하게 할 수도 있음을 학생들이 느낀다면 더욱 동기부여가 될 수 있으므로 같은 공간에 있는 교사나 친구에 대한 감사가 나왔을 때는 적절한 반응을 통해 학생이 감사일기 쓰기를 지속적으로 실천할 수 있는 의지를 가지도록 격려한다.


## 기대효과

- 감사일기 쓰기를 통해 스스로의 모습을 돌아보고 다른 사람들의 삶의 모습에도 관심을 갖게 될 것이다.
- 감사일기 쓰기의 지속적인 실천을 통해 행복한 삶을 선택하려는 의지와 태도를 갖게 될 것이다.

교수-학습 활동과정안

단계	학습요소	교수학습활동		자료 및 유의점
		교사	학생	
도입	동기유발 (5분)	<p>❖ 감사로 행복하기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>강연 100℃ (박진영 씨)영상보기</li> <li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=0u196ycsvu8">https://www.youtube.com/watch?v=0u196ycsvu8</a></li> <li>막노동을 하는 어려운 환경 속에서도 의대에 진학한 박진영 씨의 강연을 보면서</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>어제까지 감기가 심했는데 오늘은 감기가 다 나아서 감사합니다. 등</li> <li>감사한 일 3가지를 적는 간단한 일로 사람들은 더 행복해졌습니다. 등</li> </ul>	- 동영상 자료
전개	학습문제 확인 (1분)	<p>❖ 학습문제 확인</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>오늘 공부할 문제는 어떤 것인지 추측해봅시다.</li> </ul>	- 행복에 대해 알아보시다.	
	일주일간의 감사일기 정리하기 (10분)	<b>나의 감사를 나누어 봅시다.</b>		
	감사 비교하기 (10분)	<p><b>[활동1] 감사일기 일주일</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>그동안 감사일기쓰기를 실천했습니다. 일주일 간의 감사일기를 정리해봅시다.</li> <li>매번 비슷한 내용의 감사가 있다면 나는 그 부분에서 더 많이 감사함을 느끼는 것입니다. 감사일기를 정리하면서 내가 어떤 부분에 더 많이 감사함을 느끼고 있는지 생각해봅시다.</li> </ul> <p><b>[활동2] 행복 더하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>정리한 내용을 모둠에서 발표해 봅시다. 다른 친구들의 감사와 나의 감사가 얼마나 비슷한지 혹은 다른지를 생각하며 들어봅시다.</li> <li>모둠에서 꼭 발표하고 싶은 감사일기를 정해 발표해 봅시다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>감사일기장에서 일주일간의 감사일기를 정리한다.</li> <li>매번 음식에 대한 감사가 있습니다.</li> <li>친구에 대한 감사가 많습니다.</li> <li>가족에 대한 감사가 많습니다.</li> <li>몸이 건강한 것에 대한 감사가 많습니다. 등</li> <li>나와 감사하는 내용이 비슷합니다.</li> <li>생각하지도 못한 감사일기가 있어서 저런 것도 감사할 수 있구나 하고 생각했습니다.</li> <li>친구에게 감사한 내용을 발표하니 친구가 기뻐하는 모습이 보여서 좋습니다. 등</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>감사일기장, 활동지</li> <li>감사일기를 정리한 기간이 길었다면 여러내용중 골라서 일주일을 정리하도록 한다.</li> </ul>



단계	학습요소	교수학습활동		자료 및 유의점
		교사	학생	
전개	감사 한 컷 정리하기 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 나의 감사일기를 발표한 소감을 발표해 봅시다.</li> <li>- 친구들의 감사일기를 들어 본 소감을 발표해 봅시다.</li> </ul> <p><b>[활동3] 감사 한 컷</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 감사일기 소감을 나누어 보았습니다. 여러 장의 사진 중에서 감사란 어떤 것이라고 표현할 수 있는 사진을 골라 기록해 봅시다.</li> <li>- 접착 메모지에 내용을 기록하고 사진 뒤 쪽에 붙이면 친구들에게는 사진을 보여주면서 나는 발표내용을 볼 수 있습니다.</li> <li>- 나에게 감사란 어떤 것인지, 혹은 감사일기란 어떤 것인지 발표해 봅시다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 감사일기는 횡단보도이다. 왜냐하면 행복과 나를 이어주기 때문이다.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 활동지</li> <li>- 일상 속에서 느낀 다양한 감정을 통해 감사함을 느낄 수 있음을 알도록 한다.</li> <li>- 감사일기쓰는 방법, 감사일기 양식</li> <li>- 매일 똑같은 일에 감사하기 보다는 다른 일을 찾아보도록 안내한다.</li> </ul>
정리	감사일기 소감 발표하기 (4분)	<p>❖ 감사로 토닥토닥</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 감사일기 소감 발표하기</li> <li>- 감사일기 쓰기를 실천하고 나눈 소감을 발표해봅시다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 내가 좀 더 좋은 사람이 된 것 같습니다.</li> <li>- 계속 감사일기를 쓰고 싶습니다. 등</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 모든 학생이 발표하고, 같은 내용의 감사라도 다시 정하지 않고 그대로 발표하도록 한다.</li> </ul>


 평가계획

성취기준	[6도04-01] 긍정적 태도의 의미와 중요성을 알고, 어려움을 극복하기 위한 긍정적 삶의 태도를 습관화한다.		
평가내용	평가수준		평가방법
스스로의 모습을 돌아보며 행복한 삶을 선택하려는 태도가 있는가?	상	감사일기 쓰기를 실천한 스스로의 모습을 돌아보며 행복한 삶을 위한 방법을 적극적으로 선택한다.	관찰평가
	중	감사일기 쓰기 소감을 나누면서 행복한 삶을 위한 방법을 찾는다.	
	하	감사일기 쓰기 일주일 실천 내용을 정리한다.	

활동지 - 한 줄의 기적, 일일 감사일기

# 한 줄의 기적, 일일 감사일기

학년            반            번 이름:

최근 나의 일상생활을 되돌아보며, 하루하루 감사한 내용을 한 줄 일기로 써 봅시다.

월요일 (        )월 (        )일

---

♪

♪

♪

화요일 (        )월 (        )일

---

♪

♪

♪

수요일 (        )월 (        )일

---

♪

♪

♪

목요일 (        )월 (        )일

---

♪

♪

♪

금요일 (        )월 (        )일

---

♪

♪

♪

토요일 (        )월 (        )일

---

♪

♪

♪

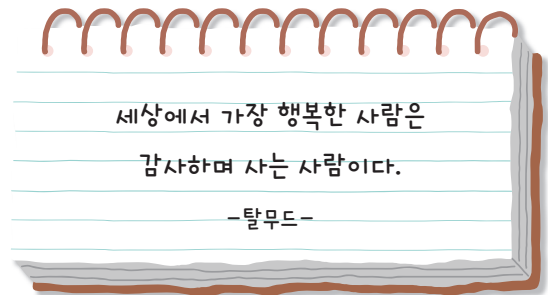
일요일 (        )월 (        )일

---

♪

♪

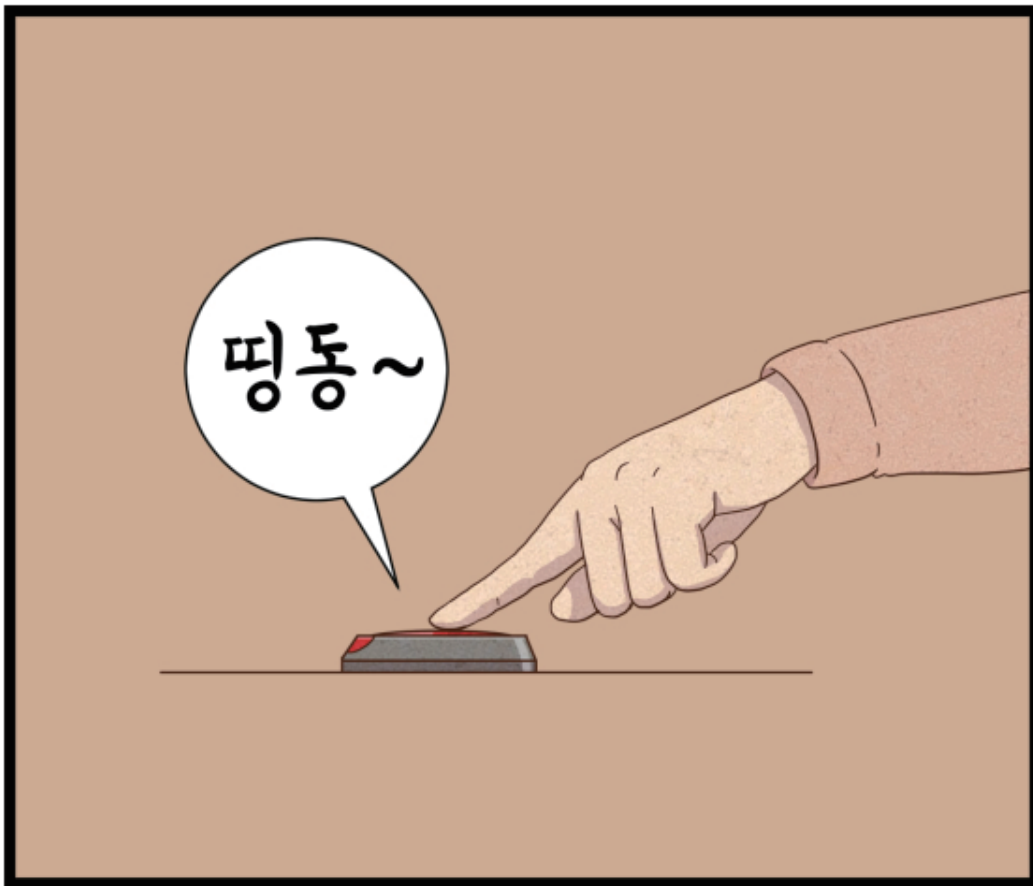
♪



활동지 - 감사 한 컷 그림그리기 예시자료

주위를 둘러보면 감사로 가득합니다

# 감.사.한.컷



호출벨의 편리함에도  
바로 와주시는 직원분에게도  
감사합니다

출처: 행복나눔 125 홈페이지 <http://www.happy125.kr/>


**참고문헌**

- 김미경(2018). 감사일기 쓰기가 행복감 증진에 미치는 효과에 관한 고찰. 대구교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김미정(2009). 감사 증진 프로그램이 중학생의 주관적 안녕감, 지각된 사회적지지, 심리적 적응에 미치는 효과. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박선민(2014). 감사 일기 쓰기가 초등학생의 행복감에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 서울대학교 행복연구센터(2015). **중학교 행복**. 경기 파주: 김영사.
- 윤태규(1998). **일기 쓰기 어떻게 시작할까**. 서울: 보리.
- 정종진(2018). **이제부터 행복해지기로 합시다**. 서울: 시그마북스.
- 정종진(2019). 초등학생들의 행복감 증진을 위한 감사일기 쓰기의 효과와 지도방법. *교육연구*, 33(2), 19-43.
- 최진수(2016). **땀샘 최진수의 초등글쓰기**. 서울: 맘에드림.
- 지식채널e 보키니 <https://www.youtube.com/watch?v=IBR5HmoiSAw> (인출일자: 2019.10.14.)
- SBS 뉴스영상 <https://www.youtube.com/watch?v=hpfnfPqqBN0> (인출일자: 2019.10.14.)
- 지식채널 e 실패한 남자 <https://www.youtube.com/watch?v=cZCoW5DSXwM> (인출일자: 2019.10.14.)
- 행복교과서 감사하기 영상 [https://www.youtube.com/watch?v=i\\_RX6e3x9t4](https://www.youtube.com/watch?v=i_RX6e3x9t4) (인출일자: 2019.10.14.)
- MBC 스페셜 심리다큐 행복에 이르는 10단계 중 감사일기의 효과  
<https://www.youtube.com/watch?v=JaX8oJKG1Mo> (인출일자: 2019.10.14.)
- 휴넷 감사일기 강의영상 <https://www.youtube.com/watch?v=1-801NSJrMM> (인출일자: 2019.10.14.)
- 강연 100℃ (박진영 씨) <https://www.youtube.com/watch?v=0u196ycsvu8> (인출일자: 2019.10.14.)
- 행복나눔 125 홈페이지 <http://www.happy125.kr> (인출일자: 2019.10.14.)