

우리 집 계획표 만들기 ① 시간 재기

초등 1~2학년 · 계획을 세우기 전에 3일 동안 먼저 재 봐요

이름 _____ 시작한 날 _____

이렇게 해요

- 1 "몇 분 걸릴 것 같아?" 하고
내 생각을 써요.
- 2 타이머를 켜고 해요. 끝나면
실제 시간을 써요.
- 3 더 걸렸으면 ▲, 덜 걸렸으면
▼, 비슷하면 ● 해요.

3일 동안 재 보기 아이가 직접 써요

날	할 일	내 생각	실제 시간	▲▼●
1일째		분	분	
		분	분	
		분	분	
		분	분	
		분	분	
2일째		분	분	
		분	분	
		분	분	
		분	분	
		분	분	
3일째		분	분	
		분	분	
		분	분	
		분	분	
		분	분	

3일 뒤: 10분 안에 끝난 일만 계획표에 넣어요. 10분이 넘는 일은 양을 반으로 줄여요.

"5분만" 대신 이렇게 말해요 부모

- 5분만 더 놀아.

타이머 빨간색이 다 없어지면 끝이야.
- 10분 뒤에 시작해.

이 영상 한 편이 끝나면 시작해.
- 빨라 해.

모래시계가 다 떨어지기 전에 1쪽 해
보자.
- 아직도 안 했어?

지금 순서표에서 몇 번째야?

계획표의 3가지 약속

- ☐ 한 번에 할 일은 3개만
- ☐ 한 가지는 10분 안에
- ☐ 순서는 내가 정하기

우리 집 계획표 만들기 ② 순서표 · 기본 3칸

시계 대신 순서로 해요 · 앞의 일이 끝나면 다음 일을 시작해요 · 준비물: 포스트잇(접착 메모지)

오늘의 순서표 포스트잇으로 붙였다 뗐다 해요

① 포스트잇에 할 일을 한 가지씩 써요 ② 하고 싶은 순서대로 붙여요 ③ 다 하면 아래 ○에 색칠해요

시작 신호 _____ 예: 간식을 다 먹으면

1 포스트잇을 붙여요

2 포스트잇을 붙여요

3 포스트잇을 붙여요

대기석
오늘 안 하는 포스트잇을
여기에 붙여 두어요

예: 화요일엔
영어(월·수·금)

순서는 매일 새로 정하지 않아도 돼요. 바꾸고 싶은 날에만 옮겨 붙여요.

못 한 날은 넘어가고, 다음 날 다시 시작해요.

4주 기록 다 한 날에 ○를 색칠해요

	월	화	수	목	금	토	일	모두
1주	○	○	○	○	○	○	○	일
2주	○	○	○	○	○	○	○	일
3주	○	○	○	○	○	○	○	일
4주	○	○	○	○	○	○	○	일

주 4일 이상이면 잘하고 있어요. 4일이 안 되면 3개를 2개로, 할 일이 많으면 오후·저녁 두 장으로.

우리 집 계획표 만들기 ② 순서표 · 두 묶음

할 일이 4~5개인 날 · 한 번에 3개까지만, 두 번으로 나뉘요 · 준비물: 포스트잇(접착 메모지)

두 묶음 순서표 4개면 3+1, 5개면 3+2

① 첫째 묶음에 3개를 붙여요 ② 남은 1~2개는 둘째 묶음에 ③ 둘째 묶음은 쉬고 나서 시작해요

첫째 묶음

시작 신호 _____ 예: 간식을 다 먹으면

1

포스트잇을 붙여요

2

포스트잇을 붙여요

3

포스트잇을 붙여요

☕ 쉬는 시간 · 놀고 와도 돼요

둘째 묶음

시작 신호 _____ 예: 저녁을 다 먹으면

4

포스트잇을 붙여요

5

포스트잇을 붙여요

대기석

오늘 안 하는 포스트잇을
여기에 붙여 두어요

할 일이 4개인 날은
⑤번 칸을 비워 두어요

한 묶음에는 3개까지만 넣어요. 둘째 묶음이 힘든 날은 1개로 줄이거나 다음 날로 넘겨요.

못 한 날은 넘어가고, 다음 날 다시 시작해요.

우리 집 계획표 만들기 ② 순서표 · 다섯 칸

한 번에 이어서 하는 순서표 · 3개에 익숙해진 아이를 위한 칸 · 준비물: 포스트잇(접착 메모지)

다섯 칸 순서표 4개면 ⑤번 칸은 비워 두어요

① 포스트잇에 할 일을 한 가지씩 써요 ② 하고 싶은 순서대로 붙여요 ③ 다 하면 2쪽 4주 기록에 색칠해요

시작 신호

예: 간식을 다 먹으면

1

포스트잇을 붙여요

2

포스트잇을 붙여요

3

포스트잇을 붙여요

4

포스트잇을 붙여요

5

포스트잇을 붙여요

대기석

오늘 안 하는 포스트잇을
여기에 붙여 두어요

3번을 마치면
물 한 잔 마시고
잠깐 쉬어도 돼요

3개짜리를 일주일에 4일 이상, 2주 연속 해낸 뒤에 한 칸씩 늘려요. 힘들어하면 다시 3개로 돌아가요.

못 한 날은 넘어가고, 다음 날 다시 시작해요.

우리 집 계획표 만들기 ③ 4주 기록

냉장고에 붙여 두고 한 달 동안 써요 · 습관은 3일이 아니라 두 달을 보고 가요

이름 _____ 시작한 날 _____

4주 기록 다 한 날에 ○를 색칠해요

	월	화	수	목	금	토	일	모두
1주	○	○	○	○	○	○	○	일
한마디								
2주	○	○	○	○	○	○	○	일
한마디								
3주	○	○	○	○	○	○	○	일
한마디								
4주	○	○	○	○	○	○	○	일
한마디								

"한마디"에는 그 주에 잘한 점을 부모가 한 줄로 적어 주세요. 예: 받아쓰기를 먼저 하겠다고 스스로 정했어요.

4주 뒤에 살펴봐요 부모

- ☐ 아이가 말하는 시간이 실제 시간과 가까워졌다
- ☐ 일주일에 4일 이상 순서표대로 했다
- ☐ "숙제해라"를 말하는 횟수가 줄었다

1개라도 표시되면 잘하고 있는 거예요. 주 4일이 안 되면 할 일을 3개에서 2개로 줄여요.

못 한 날은 넘어가고, 다음 날 다시 시작해요.