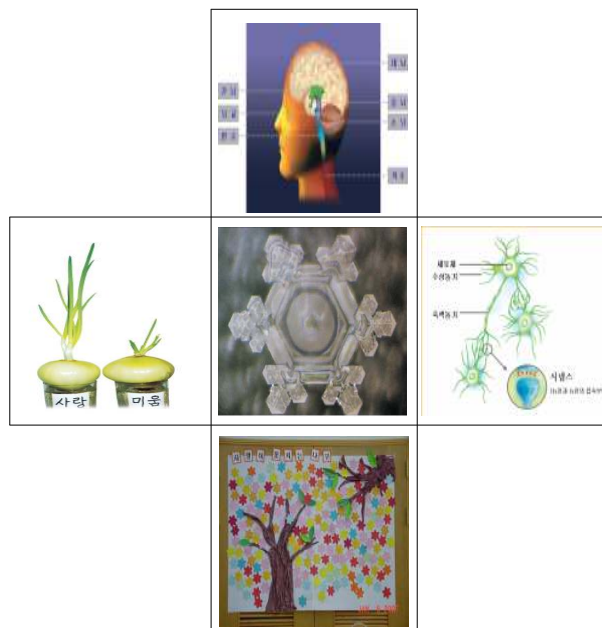


2007학년도

부산 초등 뇌교육 교과연구회 연구 활동 최종보고서

자기주도적 학습력 향상을 위한 뇌교육 프로그램 개발 및 적용



부산 초등 뇌교육 교과연구회

< 차례 >

I. 연구의 개요	1
II. 뇌교육 기법	3
III. 연구의 설계	7
IV. 연구의 실제	10
V. 연구과제 최종평가	53
VI. 앞으로의 과제	54
VII. 부록1 - 설문취합자료	
VIII. 부록2 - 학생 설문조사서	
IX. 부록3 - 학생 활동 나눔서	
X. 부록4 - 소감문	

I. 연구의 개요

1. 연구의 필요성

요즘 아이들의 인사는 “학원에서 보자”라고 한다. 초등학생의 70.7%(교육인적자원부 전국대상 조사)가 2~3개의 학원을 다니며 부산과 같은 대도시의 경우는 90% 이상이 서너개, 심지어는 7~8개의 학원을 다니는 학생도 있다고 한다. 초등학생들도 예능, 취미위주의 학원이 아니라 영, 수, 국 중심의 학원을 가장 많이 다니고 있는 것으로 나타났다. 옛날처럼 스스로 공부를 하지 않는다는 이야기다. 특히 학원에서는 성적을 올리기 위해 암기위주의 얇은 지식을 가르치는 곳이 많다.

한 조사에 의하면 OECD 국가 중 교육비 민간 부담률이 제일 높고 교육열은 높지만 학생들의 학습흥미도와 자기 주도적 학습능력은 OECD 21개국 중 최하위였다고 한다. 당연한 결과가 아닐까? 실제 수업에서 아이들은 안다는 생각에 수업을 소홀하게 생각하지만 정작 실제 내용이나 원리를 이해하지 못하기 때문에 응용을 할 수도 없고 창의적 사고는 더욱 할 수가 없다. 학년이 높아질수록 학습량에 대한 부담은 커져가고 학습에 대한 흥미는 잃어가는 것이다.

허경철 박사(한국교육과정평가원 수석연구원)는 과도한 선행학습(학원수업)은 학생들의 자율적인 학습능력 형성을 방해하고 건전한 신체적, 정서적 발달을 저해하고 있다는 지적을 하였다.

또한 과도한 학습에 대한 스트레스는 두통, 소화장애 같은 스트레스성 질환이나 신경성 질환, 우울증, 품행장애, 틱(Tic)장애 등 다양한 신체적 병리현상을 일으키고 있다. 더욱 심각한 것은 정서적인 문제로 인해 교우 관계형성에 어려움을 겪거나 악영향을 미쳐 학교폭력까지 이어지는 경우가 많아지고 있다는 것이다.

그렇다면 지금과 같은 학습방법에서 벗어나 새로운 방법을 찾아야 하지 않을까?

21C는 지식혁명, 정보혁명의 시대이며 현대과학문명은 IT, BT, NT 시대를 지나 뇌 과학 시대를 맞고 있다. 최근 PET나 f-MRI 등 뇌 영상기술이 급속히 발달하고 신경세포의 네트워크 시스템이 상당부분 밝혀져 뇌의 실체가 드러날 단계에 와 있다. 뇌 과학자들은 뇌를 중심으로 사고하고, 뇌의 각 부위의 기능과 역할을 분석하여 뇌의 활용을 극대화하려는 연구를 활발히 진행하고 있다. 특히, 창의적이고 변화에 유연한 21C 인재를 키워야 하는 교육현장에서 뇌 과학적 연구 성과를 바탕으로 체계적인 방법과 원리를 적용한 뇌교육에 대한 관심이 커지고 있다.

뇌교육은 누구나 가지고 있는 뇌의 감각을 깨워 뇌를 자각하게 하고 뇌의 무한한

가능성을 발견하여 각자의 잠재능력을 스스로 이끌어내는 것이다.

뇌교육의 중요한 요소는 뇌에 대한 감각을 깨움으로 뇌의 본질 즉 창조성, 평화성, 흥익정신을 느끼게 되고 뇌를 본질에 맞게 사용할 때 뇌가 가진 무한한 잠재력은 더 크게 발현된다는 것과 스스로 뇌의 무한한 가능성을 개발, 자신의 삶에 주체가 되게 하는 것이다.

뇌교육은 한국인의 의식구조에 적합하고 도구가 필요하거나 기법이 어렵지 않아 적용하기 용이하며 교육적 효과에 대한 연구도 활발히 진행되고 있다.

21C의 리더는 공부만 잘하는 사람이 아닌 지, 덕, 체를 고르게 갖춘 변화에 유연하고 창조적인 사고를 하는 사람이다. 따라서 아이들이 저마다 다르게 가진 능력과 잠재력을 찾아내고 개발시켜 여러 분야에서 사회를 이끌어가는 인재가 되게 하는 교육이 필요하다.

이제는 교육의 참된 의미, 즉 지식을 가르치는 것이 아니라, 학생 개개인의 뇌 속에 잠재된 무한한 가능성을 이끌어 내는 교육이 절실히 필요한 시점이다.

이러한 이유에서 뇌교육을 현장에 적용하여 [자기 주도적 학습력 향상을 위한 뇌교육 프로그램 개발 및 적용] 이란 주제로 연구를 추진하게 되었다.

2. 목적

자기 주도적 학습력 향상을 위한 뇌교육 프로그램 개발 및 적용을 위하여 본 연구회는 다음과 같이 실천한다.

첫째, 저학년, 고학년 뇌발달 단계에 맞추어 자기주도적 학습력 향상을 위한 뇌교육 프로그램을 개발, 적용한다.

둘째, 자기주도적 학습을 위해 꼭 필요한 자기 감정 조절을 위한 뇌교육 프로그램을 개발, 적용한다.

셋째, 교우관계 개선을 위한 집단활동 뇌교육 프로그램을 개발, 적용한다.

II. 뇌교육 기법¹⁾

인간의 모든 활동은 뇌에서부터 시작한다. 그래서 사실상 넓은 의미에서 본다면 모든 교육은 다 뇌교육이다. 그러나 좁은 의미의 뇌교육은 누구나 가지고 있는 뇌의 감각을 깨워 뇌를 자각하게 하고 뇌의 무한한 가능성을 발견하여 각자의 잠재능력을 스스로 이끌어내는 것이다. 쉽게 뇌를 잘 쓰는 원칙과 기술을 훈련하는 교육을 말한다.

뇌교육의 중요한 요소는 뇌에 대한 감각을 깨움으로 뇌의 본질 즉 창조성, 평화성, 홍익정신을 느끼게 되고 뇌를 본질에 맞게 사용할 때 뇌가 가진 무한한 잠재력은 더 크게 발현된다는 것과 스스로 뇌의 무한한 가능성을 개발, 자신의 삶에 주체가 되게 하는 것이다. 첫째, 삶의 질을 높이고 둘째, 뇌의 잠재력을 개발하고 셋째, 의식을 높이는 평화교육이 뇌교육이 추구하는 가치이다.

뇌교육을 위해 학교에서 주로 사용되고 있는 기법은 12가지 정도이며 크게 세 영역으로 나뉘볼 수 있다.

1. 학습모드를 만드는 뇌교육 기법

1) 뇌체조

몸과 뇌는 하나이다. 그래서 몸이 활기차지면 뇌도 활발하게 작용한다. 반면에 몸이 쩌뿌둥하면 뇌도 무겁다. 아이들이 졸려하거나 피곤해할 때 그대로 수업을 하면 별로 학습효과가 나오지 않는다. 그럴 때 몸을 깨워주는 뇌체조를 한 5분정도만 해주어도 아이들은 훨씬 더 수업에 잘 몰입할 수 있게 된다.

2) 에너지 집중 명상

자기 몸의 에너지에 집중하는 간단한 방법으로 우리는 뇌파를 알파파로 떨어뜨릴 수 있다. 그럴 때 집중력이 좋아지고 정서가 순화된다. 학급의 분위기가 산만하면 혼자서 집중하고자 해도 잘 안된다. 그런데 학급 전체의 분위기가 안정이 되면 집중하기가 훨씬 쉬워진다. ‘에너지 동조화’ 현상이다. 그래서 수업시작 할 때 가끔씩 에너지집중명상을 함으로써 아이들의 뇌를 학습모드로 만들어준다. 그리고 뇌파가 알파파상태일 때는 이미지 트레이닝이 잘 된다. 뇌는 현실과 상상을 구분하지 않는다. 그래서 자신의 학습목표를 성취한 이미지를 상상하게 하는 것만으로도 타 학급에 비해 훨씬 학업성취도가 높아지는 사례를 보고 있다. 아이들은 에너지집중명상을 통해 “공부할 준비가 되고 공부하고 싶은 마음이 생긴다”고 말한다.

1) 아이 안에 숨어있는 두뇌의 힘을 키워라(이승헌 지음, 한문화),
홍익인성(이승헌 지음, 대한교과서)

2. 두뇌 우호적 환경을 만드는 뇌교육 기법

1) 사랑주기

뇌는 에너지에 민감하게 반응한다. 그래서 주변 분위기가 밝고 따뜻할 때는 마음이 열리게 되고 긍정적이 된다. 반대로 분위기가 차갑거나 폭력적일 때는 마음이 닫히고 부정적이 되기가 쉽다. 인간에게는 서로 교류하고 하나 되고자 하는 본능이 있다. 그런데 서로 상처도 주고받고 경계하고 방어하면서 서로 교류체험이 약해진다. 특히 요새 아이들 같은 경우에 형제가 하나 아니면 둘이 되다보니 더더욱 교류경험이 약해진다. 그래서 이기적이 되기 쉽다. 인간의 마음은 에너지파동의 수준을 결정한다. 사랑하면 사랑이라는 정보가 담긴 에너지파동이 생긴다. 뇌교육 교사는 사랑주기라는 스킨십 프로그램을 사용한다. 그러면 서로 마음이 열리고 교류하게 되고 교류의 체험을 한 아이들은 다른 아이들을 함부로 대하지 않는다. 그래서 아이들의 폭력성을 약화하는데 그리고 아이들이 서로 존중하는 문화를 만드는데 사랑주기라는 프로그램은 단순하지만 강력한 효과가 있다. 아이들은 사랑주기라는 수업을 아주 좋아하며 친구들과 잘 지낼 수 있게 되었다고 말한다.

2) 웃음수업

우리 뇌에 편도라는 곳이 있다. 우리가 체험한 감정들이 기억되어 있는 장소이다. 그리고 그 감정은 그 후 비슷한 상황이 되면 재생된다. 그래서 부정적인 감정의 체험을 많이 한 아이들은 자기도 모르게 습관적으로 거칠거나 소극적이 되기 쉽다. 편도의 감정을 정화하는 제일 좋은 방법은 잘 노는 것이다. 또 웃음도 아주 효과적이다. 우리 뇌의 감정은 선택할 수 있다. 그러나 많은 사람들이 자기의 감정을 잘 조절하지 못하고 있다. 아이들에게 가르친다. "감정은 내가 아니다, 선택할 수 있다." 그리고 단순히 이러한 정보를 가르치는 수준이 아니라 실제로 웃게 함으로써 감정을 선택하는 뇌의 시냅스 회로를 생기게 한다. 그래서 많은 아이들이 웃음수업을 통해 긍정적이 되고 밝아지고 자신의 감정을 잘 조절하게 되었다고 이야기한다.

3) “사랑합니다” 인사하기

물리적으로 볼 때 모든 만물은 파동으로 이루어져 있다. 우리의 생각이나 말과 글도 파동 현상이다. 사람도 에너지 작용이 일어나는 파동적 존재이다. ‘사랑합니다’라는 말을 물에 전사했을 때 물분자의 결정 구조가 육각수로 영롱히 반짝이는 보석과 같이 변한다. 사랑합니다는 말에 담긴 생명력이다. 학급에서 “사랑합니다” 인사문화를 만든다면, 학급에 사랑의 파동을 만들 수 있다. 서로의 마음을 담아서 정성껏 사랑합니다 인사를 나누면서 존중과 사랑을 배운다.

4) 실수 OK

자신감이 결여된 사람들은 자신감이 강한 사람들에 비해 뇌의 크기가 약20%나 작았다는 충격적인 연구보고가 있다. 또한 자신감이 없는 사람은 늙어가면서 기억력

이 감퇴하기 쉽다고 한다.

실수했을 때 놀림을 받게 되면, 창피하고 부끄러운 감정이 생긴다. 그런 감정이 기억에 남게 되면, 다음부터 실수할까봐 두려워하고 자신감이 없어진다.

자신감이 없게 되면, 뇌는 위축되고 뇌기능을 떨어뜨리게 된다. 실수는 학습의 과정이다.

실수했을 때 놀리지 말고, “실수OK”하고 서로 격려해 줌으로써 다시 도전할 수 있는 용기와 자신감을 심어준다.

5) 칭찬하기

칭찬을 받을 때 뇌에서 도파민이라는 쾌감 호르몬이 분비되어, 의욕과 활력이 생긴다. 또한 스트레스 호르몬을 감소시키고, 폭력적이거나 충동적으로 되는 것을 막아준다.

칭찬은 뇌 건강을 유지하는 두뇌 비타민이라고 할 수 있고 칭찬은 아이들의 뇌 회로망 형성에 도움을 주어서 학습에도 긍정적인 효과를 나타낸다.

무조건적인 칭찬이 아니라, 아이들의 장점을 키워주고, 더 잘하려는 의욕을 자연스럽게 북돋워주는 칭찬은 아이들로 하여금 이 세상에 가장 필요한 가치있는 존재라는 생각을 갖게 한다.

3. 뇌의 본질적인 자신감을 회복시켜주는 뇌교육 기법

컴퓨터에도 운영프로그램이 있듯이 우리 뇌에도 운영프로그램이 있다. 그것을 뇌 운영프로그램, BOS(Brain Operating System)라고 하며 뇌운영시스템을 잘 쓰는 BOS 법칙 1이 ‘선택하면 이루어진다’이다. 우리 뇌에는 무한한 가능성이 있고 내가 선택하면 그것을 이루어내는 힘이 있다. 뇌교육의 목적은 뇌를 잘 운영할 수 있게 하는 교육이며 그러기 위해서는 자신의 뇌를 믿는 자신감이 필요하다. 뇌는 입력하는 대로 그대로 반응한다.

현재의 우리 교육제도는 5%의 학생들은 자기 뇌에게 긍정적인 정보를 넣고 있다. 그러나 경쟁에서 승리하지 못한 나머지 대다수의 학생들은 본의 아니게 자신의 뇌에 실패정보를 입력하게 된다. 뇌의 무한한 가능성을 제약하는 것이다. 자신감은 상대적인 자신감과 뇌의 본질적인 자신감이 있다. 내가 뭔가를 남보다 잘했을 때 성공했을 때 생기는 자신감은 상대적인 자신감이다. 남보다 못하게 되면 자신감을 잃고 그리고 새로운 일에 도전을 잘 못하게 될 수 있다. 그러나 뇌의 본질적인 자신감은 어떤 상황에서도 자신의 가능성을 믿는 자신감이다. ‘내가 마음만 먹으면 해낼 수 있어’라는 자신감이다. 그 자신감의 정보는 누구의 뇌에나 다 있다. 그것을 원시정보라고 하며 고 정주영 회장이나 빌 게이츠 회장들은 그런 원시정보를 잘 활용한 사람들이다.

뇌에는 삼층구조가 있고 신피질, 구피질, 뇌간 세부분으로 나눌 수 있다. 그 중 뇌간이라는 부분에 의식이 집중될 때 뇌의 본질적인 자신감이 개발되기 시작한다. 그

방법은 여러 가지 방법이 있지만 제일 쉽고 효과적인 방법은 자신의 몸의 한계에 도전하고 성공했을 때이다.

1) 푸시업

흔히들 푸시업은 벌을 줄 때의 한 방법으로 사용한다. 그러나 뇌교육적으로는 체력, 뇌력, 심력을 키우는 아주 좋은 방법이다. 푸시업을 하다보면 처음에는 ‘하기 싫다, ‘더 이상할 수 없다’라는 감정과 생각들이 올라오나 그럼에도 불구하고 계속하다 보면 자신의 생각과 감정을 다루는 힘이 커진다. 자신감이 생기는 것이다. 그리고 몸의 에너지 흐름이 좋아지면서 몸이 활기차고 가벼워진다. 그러면 가슴이 열리고 긍정적이 된다. 요새 아이들이 “힘든 건 싫어요. 못해요.”하고 인내심이 약해졌다고 한다. 아이들의 인내력을 키우는데 좋은 방법이며 그리고 정말 열심히 한 아이들은 “나는 무엇이든지 할 수 있을 것 같아요.”하는 뇌의 본질적인 자신감이 회복된다.

2) HSP Gym(연단)

HSP Gym이란 어떤 한 자세를 일정시간 동안 유지하고 있는 것을 말한다. 푸시업과 마찬가지로 뇌에서 “하기 싫다, 더 이상 못 할 것 같다”라는 생각과 감정의 저항이 일어나지만 그것을 이겨내면서 아이들은 자신감을 회복한다. 자기에 대한 신뢰가 생기는 것이다.

3) 자기선언문 하기

자기선언은 내가 누구인지 무엇을 어떻게 할 수 있는지 자기 자신에게 미리 약속하는 말이다.

긍정적인 자기 선언을 반복하면 뇌의 잠재의식 속에 깊이 새겨진다. 뇌는 상상이 충분히 사실적이기만 하다면 그것을 현실과 똑같이 경험하고 실현해 내는 힘을 발휘한다. 상상한 이미지는 시각적인 정보가 뇌속에서 재구성된 것으로 자기선언을 통해 반복적으로 잠재의식 속에 입력하면 원하는 대로 창조하게 된다.

아이들이 당당하게 자기를 표현하다보면, 자신감과 용기가 생긴다.

4) 구호하기

아이들에게는 무한한 가능성과 잠재력이 있다.

뇌는 자신의 쓰고자 하는 바램의 크기만큼 그 잠재력을 활용한다. 아이들이 뇌를 움직이는 일관된 삶의 목적, 공부하는 목적이 필요하다. 그럴 때 잠재된 100%의 힘을 발휘할 수 있다.

‘나와 민족과 인류를 위해서 공부합니다.’ ‘나는 세상을 밝히는 밝은 빛이다’는 구호를 외치면서 아이들에게 민족과 세상을 사랑하는 꿈을, 인류를 향한 큰 비전을 갖게 한다.

뇌교육은 기법보다는 그 기법을 쓰는 원리가 중요하다. ‘한계를 극복하고 에너지

를 끝까지 쓰면 의식이 뇌간에 들어가고 그러면 뇌간의 생명현상이 활발해지면서 건강, 행복, 평화로워지고 또 뇌의 본질적인 자신감이 회복된다.’ 이것이 뇌교육의 액션 힐링의 원리이다. 원리를 갖고 볼 때 푸시업도 물구나무서기도 훌륭한 기법이 되는 것이다.

뇌는 정보로 움직인다. 그리고 그 사람의 삶의 목적에 따라서 그 사람 뇌의 정보의 양과 질의 수준이 결정된다. 삶의 목적이 잘 먹고 잘 살자는데 있다면 그 정도의 수준의 정보가 있게 되며 반대로 삶의 목적이 크고도 가치 있을 때 뇌에는 상생과 화합의 정보가 있게 된다. 그러면 뇌의 파워가 커지고 좋은 감정의 체험을 하게 한다. 뇌교육의 핵심은 뇌를 쓰는 목적을 정확하게 알려주는 것이다. 그래서 공부시작 할 때 아이들에게 구호를 외치게 한다. “나는 나와 민족과 인류를 위하여 공부합니다.” 아이들이 그 구호를 외치고 나면 몸에서 힘이 생긴다고 한다. 뇌를 쓰는 목적이 뇌의 파워를 결정한다.

III. 연구의 설계

1. 지도 대상 및 기초조사

1) 지도 대상 : 총 275 명 (저학년:124명, 고학년:151명)

- 1) 중현초등학교 1학년(저학년) 35명
- 2) 석포초등학교 1학년(저학년) 27명
- 3) 덕상초등학교 3학년(저학년) 29명
- 4) 초읍초등학교 3학년(저학년) 33명
- 5) 덕상초등학교 4학년(고학년) 60명
- 6) 모덕초등학교 5학년(고학년) 27명
- 7) 명진초등학교 6학년(고학년) 32명
- 8) 동원초등학교 6학년(고학년) 32명

2) 기초 조사서 정리

- 1) 학생의 현재수준을 파악하기 위하여 연구과제별로 3단계로 나누어 설문지를 자체 제작하여 사전검사를 실시한다.
- 2) 지도대상 학생의 학습상황을 파악하기 위해 프로그램 적용 후 11월에 마무리 평가를 실시한다.
- 3) 설문지는 1단계 자기주도적 학습력 실태, 2단계 자기 감정 조절력 실태, 3단계 집단인성실태를 파악하기 위해 5점 평정척도에 따라 조사 분석한다.

2. 연구 활동 추진 일정

- 1) 저학년, 고학년의 뇌발달 단계에 맞춘 자기주도적 학습 뇌교육 프로그램 개발

- 2) 자기 주도적 학습력 향상을 위한 자기감정 조절 뇌교육 프로그램 개발
- 3) 공동체의식 함양과 자발성을 기르기 위한 집단활동 뇌교육 프로그램 개발
- 4) 효율적 프로그램 적용을 위한 영상자료 및 교재 개발
- 5) 프로그램 정보공유를 위한 세미나 개최 및 홈페이지 구축

월	일 정	연 구 활 동 명	연 구 내 용
4	1주-2주	- 교과 연구회 구성 - 교과 연구회 활동 방향 및 계획 수립 - 연구회 홈페이지 구축	- 교과연구회 조직 구성 - 연구방향 설정 - 연구활동 추진 일정 검토 - 연구회 역할 분담 - 연구 관련 문헌 탐색 및 자료 수집
	3주	연구 활동 계획서 작성	- 관련자료 정리 - 연구활동 계획서 작성 및 제출
	4주	1차 워크숍	- 대상학생 사전검사 실시 일정 논의 - 저학년, 고학년의 발달단계별 학습 특성, 수업적용방안 모색, 수업모형 기본안 작성 - 학년별 적용 뇌교육 프로그램 개발
5	1주-3주	- 사전검사 실시 - 프로그램 개발 - 자료 제작	- 사전평가-한국형 자아정체감 검사(2003 박아청) : 하위구성 6가지 요소 - 자기주도적 학습 뇌교육 프로그램 개발 - 프로그램에 따른 자료 제작
	4주	2차 워크숍	자기주도적 학습 뇌교육 프로그램 및 자료 검토, 수정, 정리
6	1주	자기주도적 학습 뇌교육 프로그램 적용	자기주도적 학습 뇌교육 프로그램 적용, 보완
	2주	- 공개수업(저학년) - 동료장학	- 공개수업을 통한 자기주도적 학습 뇌교육 프로그램에 대한 동료 장학 - 프로그램 보완 및 자료 수정
	3주	3차 워크숍	- 감정조절 뇌교육 프로그램 수업 기본안 작성 - 학년별 적용 뇌교육 프로그램 개발
	4주	- 프로그램 개발 - 자료 제작 - 중간보고서 작성	- 감정조절 뇌교육 프로그램 개발 - 프로그램에 따른 자료 제작 - 중간보고서 작성
7-8	1주	- 감정조절 뇌교육 프로그램 적용 - 학생중간평가	- 감정조절 뇌교육 프로그램 적용, 보완 - 학생중간평가-설문지
	2주	동료장학	동료장학을 통해 자기주도적 학습 뇌교육 프로그램에 대한 의견 수렴

			◦프로그램 보안 및 자료 수정
	3주	◦하계 자체 세미나	◦프로그램과 자료에 대한 전체적 평가 ◦학생중간평가에 대한 프로그램, 자료 수정 ◦초청강의: 권영주 원장 ‘한국뇌교육원’ ◦워크숍: 자료제작 기법
	4주-1주	◦집단활동 뇌교육 프로그램 개발	◦집단활동 뇌교육 프로그램 수업안 작성 ◦프로그램 개발 ◦프로그램에 따른 자료 제작
8	2주-3주	◦자료제작	◦각 프로그램에 따른 자료 검토 후 수정 ◦각 프로그램과 자료 홈페이지 탑재
	4주	◦집단활동 뇌교육 프로그램 적용	◦집단활동 뇌교육 프로그램 적용 및 수정
9	1주-2주	◦4차 워크숍	◦프로그램과 자료의 전체적 평가 및 수정 ◦세미나 준비
	3주	◦공개수업(고학년) ◦동료장학 ◦프로그램 적용	◦공개수업을 통한 뇌교육 프로그램에 대한 동료 장학 ◦프로그램 보안 및 자료 수정
	4주	◦중간발표 세미나	◦프로그램과 자료의 적용에 대한 중간발표 세미나 ◦세미나 결과 적용 프로그램 수정 후 재적용
10	1주	◦ 5차 워크숍	◦집단인성활동 및 부모인성 캠프 준비 및 워크숍
	2주-4주	◦캠프 실시	◦집단인성활동 및 부모인성 캠프 학교별 실시
11	1주	◦6차 워크숍	◦집단인성활동 및 부모인성 캠프 평가 ◦프로그램과 활동의 전반적 평가, 보완
	2주	◦학생 평가 실시	◦검사도구를 사용한 학생사후평가실시
	3주	◦최종 발표 세미나	◦프로그램과 자료의 적용에 대한 최종 발표 세미나
	4주	◦자료 정리 및 제작	◦연구내용 정리 및 자료 제작, 홈페이지 자료 탑재, CD자료 제작
12	1주	◦결과보고	◦연구결과 보고서 작성 및 제출
	2주	◦7차 워크숍	◦연구활동 평가 및 추후 연구방향 설정

IV. 연구의 실제

1. 연구과제1의 실행

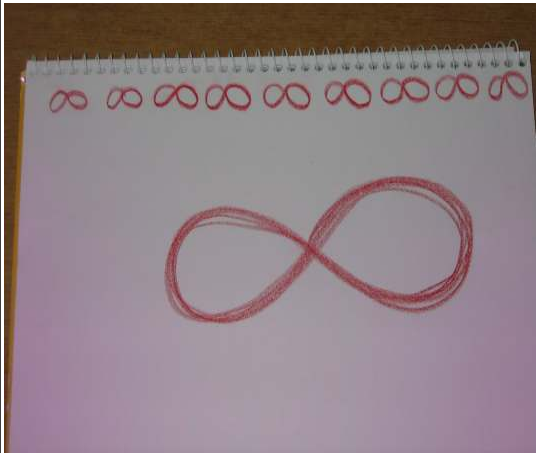
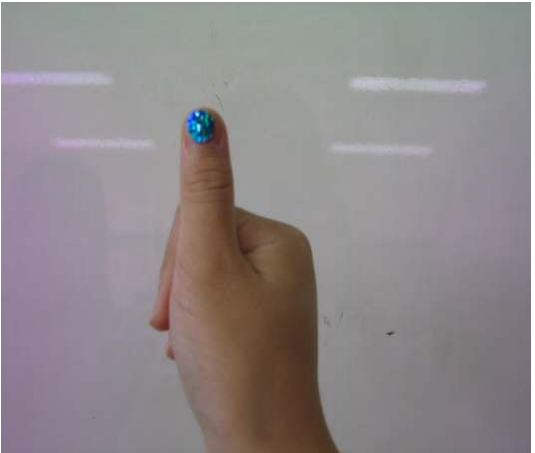
저학년, 고학년 뇌발달 단계에 맞추어 자기주도적 학습력 향상을 위한
뇌교육 프로그램을 개발, 적용한다.

1)연간계획

주제	주요 내용	실시방법	실시 시기
무한대 그리기	음악에 맞추어 무한대 그리기	매 수업 시작 전 3분	3월~11월
자기선언문	자기목표를 큰소리로 외치기	재량시간	3월 ,9월
푸시업	일정시간을 정해놓고 푸시업 한 횟수 늘려가기	아침자습 시간 쉬는시간	3월~11월
뇌체조	단전치기, 장운동, 그 외 스트레칭	아침자습 시간	3월~11월
HSP GYM (연단)	한 자세를 취하여 점점 시간을 늘려가기	재량시간	3월~11월

2) 프로그램 적용

주제	무한대 그리기	영역	자기주도적 학습력
학습 목표	무한대 회로 그리기를 통해 집중력을 향상 시킬 수 있다		
단계	내 용		시간
도입	1.무한대 회로에 대한 설명을 한다. 2.연습장에 무한대 회로를 그려보게 한다.(오른손, 왼손)		5분
전개	1.오른손 엄지손가락을 눈높이로 들어 올려 얼굴 중앙에 놓는다. 2.손과 얼굴사이의 거리는 팔 길이의 반 정도 되도록 한다. 이 자세에서 엄지손가락으로 무한대 회로를 그린다. 3.의식을 최대한 집중한 상태에서 천천히 움직인다. 머리는 고정 시킨 채 눈동자의 움직임만으로 손가락의 움직임을 뒤쫓는다. 이때 엄지손가락을 위쪽으로 똑바로 세운 자세를 유지한다. 4.노래 한곡이 끝날 때 까지 계속한다.		3분
마무리	1.노래 한 곡이 끝나면 다같이 손뼉 10번을 치고 빠르게 비빈 다음 따뜻한 두 손으로 눈에 갖다 대고 눈운동을 한다 2.따뜻해진 손으로 자기 얼굴을 쓸어 주면서 자기 칭찬을 해준다.		1분
유의점	1. 무한대를 그리는 시간은 2분~3분이 적당하다. 2. 뇌파가 가라앉을 수 있는 조용한 명상음악을 선택한다. 3. 손가락을 세워서 무한대를 그리다가 잘 되어지면, 상상으로만 무한대를 그린다.		
효과	1. 좌우뇌가 골고루 자극이 되어 사고가 유연하게 된다 2. 좌뇌와 우뇌의 균형을 이루도록 하여 뇌 전체를 고르게 활성화시켜 줌으로써 집중력이 향상 된다 3. 무한대 그리기를 반복해서 하다보면 잡다한 생각이 사라지고 뇌파가 가라앉게 되어 마음도 평화로워진다.		

주제	무한대 그리기	영역	자기주도적 학습력
자료 및 활동 동모습			
	종이 위에 무한대를 그려본 모습	엄지 손톱에 스티커를 붙여 활용한 것	
			
	이마에 딱지를 붙이고 한 손으로 무한대를 그리는 모습		음악에 맞추어 무한대를 그리는 모습
소감문	♥ 마음이 편안해 지고 머리가 맑아지는 것 같았다. 무한대를 그린 후 집중력이 많이 키워진 것 같아 기분이 좋았다.		

주제	자기 선언문	영역	자기주도적 학습력
학습 목표	당당하게 자기 선언을 함으로써 자신감을 갖게 할 수 있다.		
단계	내 용	시간	
도입	1.자기 선언의 의미를 이해시킨다. 2.자기 선언의 필요성을 이해시킨다.	5분	
전개	1.간결한 한 문장으로 작성한다. 2.나의 간절한 소망과 언제나 힘이 될 수 있는 내용으로 작성한다. 3.작성한 자기선언문을 학급 전체가 동시에 힘차게 외쳐 본다. 4.한 사람씩 앞으로 나와 책상 위에 올라간다. 5.온 몸에 힘을 빼고 호흡을 한두 번 깊게 한다. 6.양 다리를 어깨너비 만큼 벌리고 무릎을 약간 굽힌다. 7.감정을 살려 자신의 뇌에 생생하게 들려준다. 8.잘 할 수 있다는 믿음을 주면서 친구들에게 격려의 박수를 힘껏 쳐서 용기를 준다.	40분	
마무리	1. 남과 비교하지 않을 때 순수하게 나 자신을 인정하고 사랑할 수 있음을 안다. 2. 다 하고 내려온 친구들을 선생님이 안아주거나 격려 해 준다.	5분	
유의점	1. 큰 목소리로 자기 선언을 하는데 가슴으로 울림이 오도록 간절히 한다. 2. 격려와 신뢰의 박수를 서로에게 보내준다. 3. 용기가 부족한 친구들은 흑기사(도우미)를 요청하여 같이 할 수 있도록 배려한다.		
효과	1. 자기선언을 함으로써 자기 자신에 대한 믿음이 생긴다. 2. 두려움과 의심을 넘어 당당하게 외침으로서 용기가 샘솟게 된다. 3. 일상생활 속에서 자기 안의 부정적인 생각들을 떨쳐버리는 데 효과적이다. 4. 어렵고 힘든 상황 속에서도 포기하지 않는 끈기함이 생긴다. 5. 항상 자신감이 넘치는 아동으로 변하게 된다.		

주제	자기선언문	영역	자기주도적 학습력
자료 및 활동 모습			
	나는 내가 좋다!	친구가 도와주니 용기가 생겨요.	
			
	우리는 할 수 있다!	나는 할 수 있다!	
소감문	♥ 건강해지고 기운이 팍팍 나는 것 같다. 그리고 더 좋아지는 것 같다. ☺중현초 1년 염화정 ♥ 건강하고 기운을 쓰니 상쾌한 아침 같았다. 그리고 '나는 할 수 있다'를 외치니 기억도 잘 나고 이제 선언을 해도 목이 안 따갑고 졸렸는데 잠이 달아났다. ☺중현초 1년 김주희 ♥ 나는 너무나 좋아서 마음이 상쾌해졌다. 팔딱 뛰고 싶다. 침대에서 오늘 뛰어야지 ! 바로 뛰어야지! 너무나 신이 나서 어쨌든 신이 났다. ☺중현초 1년 백정윤		

주제	푸시업	영역	자기주도적 학습력
학습 목표	푸시업을 통해 자신의 한계에 도전하고 자신감을 기를 수 있다.		
단계	내 용		시간
도입	1.푸시업의 효과를 설명한다. 2.푸시업의 바른 자세를 설명한다.		5분
전개	1.신나는 음악을 틀어 놓고 자신의 수준에 맞는 단계부터 실시한다. 2.시간을 정해 놓고 실시한 뒤 정해진 기록표에 체크한다. 3.목표 개수를 정한 뒤 초과 달성하면 보상한다.		5분
마무리	간단한 스트레칭으로 뭉치기 쉬운 근육을 풀어준다.		5분
유의점	1. 반동을 이용하지 않는다. 2. 몸이 아래로 내려 갔을 때 2초 이상을 멈춘 후에 다시 올라와야 근육이 단련된다. 3. 한계에 도달한 상태에서 몇 개 더 하는 것이 근력을 단련하는 좋은 방법이 된다 4. 푸시업은 팔로 하지만 그 힘은 하체에서 나온다. 그러므로 하체단련과 허리 단련을 해야만 푸시업 개수를 향상시킬 수 있다. 5. 푸시업을 하고 난 후엔 반드시 스트레칭을 해 준다.		
효과	1. 조금씩 근력이 단련되면서 목표치가 높아지게 된다. 2. 전체적으로 체력이 좋아지면서 매사에 자신감이 생긴다. 3. 체력이 좋아지니 사고방식이 긍정적으로 변하게 된다. 4. 매사에 의욕이 왕성해 진다.		

주 제	푸시업	영 역	자기주도적 학습력
자 료 및 활 동 모 습			
	푸시업 스티커 판	여학생이라고 알아보지 마세요.	
			
	모듬친구들과 함께 하나, 둘, 셋....	힘들어도 내 몸이 좋아져요.	
소 감 문	♥ 푸시업을 할땐 힘들지만 몸이 많이 튼튼해졌고 운동을 엄청 많이 한 것 같다. ☺ 덕상초 3년 박민강 ♥ 우리반은 운동으로 푸시업을 한다. 조금씩 한계가 높아졌고 우리의 팔도 아팠다. 힘이 들지만 열심히 하고 있다. 팔은 아팠지만 우리의 팔은 기운이 넘친다.. ☺ 덕상초 3년 이지원 ♥ 처음 푸시업을 땀 엉덩이만 들쭉날쭉 했는데 이젠 제대로 할수 있게 되었다. 4학년때도 집에서 많이 해야겠다. 다 하고 나면 언제나 마음이 상쾌하고 뿌듯하다. ☺ 덕상초 3년 김다연 ♥ 여럿이 복도에서나 반에서나 푸시업을 하는데 올렸다 내렸다 반복을 하며 재밌었다. 하고나면 기분도 좋아지고 얼굴이 상쾌해 지는 것 같다. ☺ 덕상초 3년 김아영		

주제	뇌체조	영역	자기주도적 학습력
학습 목표	뇌체조를 통해 몸과 뇌의 감각을 깨워 집중력을 향상 시킬 수 있다.		
단계	내 용		시간
도입	1.뇌체조의 원리를 설명해 준다. 2.수업을 할 때 가벼운 동작만을 해주는 것도 수업은 훨씬 효과적임을 알게 한다.		5분
전개	1.몸과 마음의 긴장을 푼다. 2.동작을 천천히 할수록 의식이 집중되고 기운이 모이게 됨을 안다. 3.호흡에 맞추어서 한다. 4.자기 몸에 맞는 동작을 취한다. 5.동작을 하면서 자기 몸을 점검한다.		5분
마무리	온 몸을 따뜻해진 손으로 머리끝에서 발끝까지 쓸어 준다.		1분
유의점	1. 뇌체조를 할 때는 마음을 몸에 집중하면서 몸에 느껴지는 감각에 주의한다. 2. 처음에는 호흡에 신경 쓰지 말고 동작에만 집중한다. 3. 차츰 동작이 익숙해지면서 자연스럽게 호흡을 조절해 나가되, 대체로 숨을 들이마시면서 동작을 시작하고 내쉬면서 동작을 끝낸다.		
효과	1. 뇌는 몸과 연결되어 있기 때문에 몸을 충분히 풀어줄수록 뇌도 유연해진다. 2. 뇌체조를 할 때는 평소에 사용하지 않던 근육까지 골고루 사용하기 때문에 몸의 좌우 불균형이 바로 잡히고 ,또 뇌가 자극을 받아서 뇌기능도 활성화된다. 3. 뇌체조는 몸의 각 부위에 있는 근육과 인대를 부드럽게 하여, 몸과 마음의 긴장을 풀어줌으로써 뇌의 긴장도 풀어준다. 4. 뇌체조를 통해서 온몸에 기혈 순환이 원활해지면 뇌에 더 많은 충분한 혈액과 산소가 공급됨으로써 뇌가 맑아진다. 5. 뇌의 감각이 깨어남으로써 집중력이 향상된다.		

주제	뇌체조	영역	자기주도적 학습력
자료 및 활동 모습			
	팔 각지 끼고 팔 펴주기	단전 치기	
			
	상체 늘여주기	온 몸 두드리기	
소감문	♥ 상쾌하고 머리가 좋아지는 느낌이 있어서 기분이 좋았다. 뇌체조를 많이 해야겠다는 생각이 들었다. ☺ 명진초 6년 구자연 ♥ 체육을 하기 전에 뇌체조를 하니 운동도 잘 되고 머리도 맑아졌다. 참 바람직한 것 같았고 재미있었다. ☺ 명진초 6년 박상진 ♥ 색다른 맛을 느낄 수 있었다. 국민체조와는 달리 평범하지 않으면서 쉽게 따라 할 수 있는 동작으로 이루어져 있어 재미있기도 했다. 체력단련에도 도움이 될 뿐만 아니라 쉽게 배울 수 있고 재미를 느낄 수 있어 좋다. ☺ 명진초 6년 서진희		

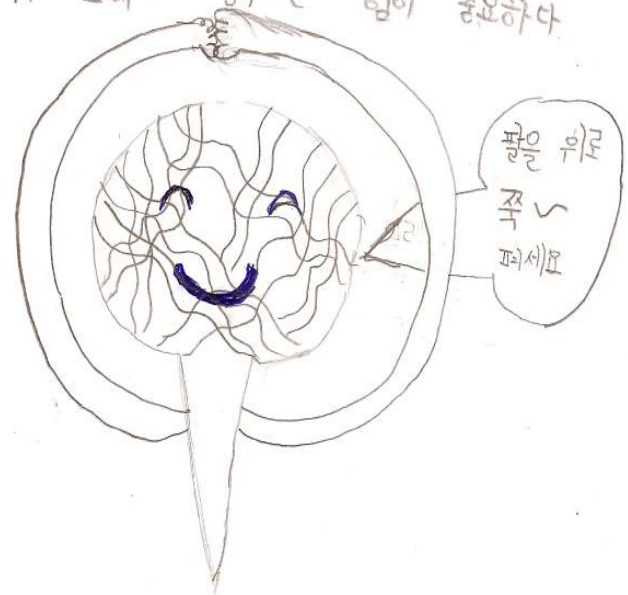
소
감
문

주제: '뇌체조'

모덕 초등학교 5605 박희태

단전치기는 몸에 기력을 넣어줄 뿐만 아니라 마음을 맑게 해준다.
그리고 배를 치면 살이 빠질 뿐만 아니라 박수를 치는 효과를 볼수 있다
그래서 건강에 1석2조인 셈이다.

몸을 두드리기는 팔은 몸은 두드리기 때문에 근육이 발달한다
그러면 자연스레 몸도 튼튼해져 배도 근육이 생길수 있다
그래서 몸을 살살 때리는것은 몸을 이롭게 하는것이다.
집중력을 강화시키는 뇌에게 묻기 건강, 집중력을 강화시킬수 있다
뇌에게 물어보면 자기의 감정을 알수 있다 자기의 감정을 알면
행동을 할수있다. 그래서 생각하는 힘이 중요하다.



브러쉬와 함께하는
뇌 체조 시간

주제: 뇌체조

모덕초등학교 5609 이준섭

단전을 치는것은 우리만이 주로 하는 구호나 다름없는것 이다.
 단전치기는 우리의 몸의 배꼽을 치는것 이다. 마치 스프링 처럼
 튕겨나가는 원리를 이용하여 우리몸의 장기(소장, 대장)를 좀더
 튼튼하게 만드는것 이다. 또 온몸을 두드리므로써 스트레스(?)를
 풀수있다. 머리부터 내려와서 어깨, 팔, 손바닥, 손등, 다리, 배.....
 그밖에도 많다. 그리고 폐와 심장 위장과 간장 그리고 소장과 대장
 단전 에서 등쪽에는콩팥.....
 이 장들을 모두 튼튼하게 할수있다.
 또 뇌한테 묻기도 있다. 사람들이
 저사람이 좀 이상한 사람이라고
 생각하지만 그게 이상한게 아니다.
 그사람이 이상한거지!!!
 뇌에게 묻는것은 아주 좋은 행동이다.
 "피곤하니, 기분어떠니?, 오늘수고했어,
 오늘하루 잘 보내자." 이런말을 할
 수록 우리의 뇌는 발달 하고 또
 발달 한다. 우리같은 성장기 사기에는
 꼭필요하다. 어른이 되서도 뇌가 잘
 발달되면 오래..... 오래 살수
 있겠지.....



주제	HSP GYM	영역	자기주도적 학습력
학습 목표	자신의 몸의 한계를 넘어서는 체험을 통해 의지력과 자신감을 기른다.		
단계	내 용		시 간
도입	1. HSP GYM의 의미를 설명한다. 2. HSP GYM의 동작을 설명한다.		3분
전개	1. 다리를 어깨너비로 벌리고 무릎을 살짝 굽힌다. 2. 엉덩이 꼬리뼈를 안으로 만다는 기분으로 엉덩이를 당겨준다. 3. 양손을 배에서 가슴 위로 천천히 끌어올린 다음 양 옆으로 뻗어 준다(손목은 직각으로). 4. 5분에서 시작해 점점 시간을 늘려간다. 5. 몸의 느낌에 집중하고 자세가 흐트러지지 않도록 주의한다.		5분~20분
마무리	1. HSP GYM을 하면서 무엇을 느꼈는지 물어보고 따뜻하게 안아준다. 2. 어렵고 힘든 상황을 이겨낸 친구들에게 서로 격려의 박수를 친다.		2분
유의점	1. HSP GYM을 시작하기 전에 벌이라는 느낌이 들지 않도록 충분히 설명한다. 2. 처음 시작할 때는 아이들이 충분히 버틸 수 있는 시간을 정해서 시작하며 점점 시간을 늘여 가도록 한다. 3. HSP GYM을 하면서 주의가 산만한 아동들은 눈을 반쯤 감게 한다.		
효과	1. HSP GYM은 뇌의 감각을 깨우고 조절하는 집중력을 향상시킨다. 2. HSP GYM은 좌우뇌의 평형감각과 지구력을 몸을 통해 키워준다. 3. 특정한 동작을 일정시간 유지면서 생기는 여러 가지 동작들이 몸을 단련함으로써 뇌기능이 향상된다. 4. 자신의 한계에 도전해서 극복을 해 봄으로써 참을성과 끈기를 길러준다.		

주제	HSP GYM	영역	자기주도적 학습력
자료 및 활동 모습			
	힘들어도 버티자~	이젠 이렇게 책을 읽어요	
			
	함께 하니 힘이 안드는 것 같아요.	참을수록 힘이 더 나요!	
소감문	♥ 할 때에는 너무나도 힘들었지만 하고 나서는 동생을 업었다가 놓은 것처럼 몸이 가벼웠다.. ☺ 덕상초 3년 김창수 ♥ 할 때는 힘이 들었지만 하고 나니 에너지 구슬도 점점 올라가고 단전에 힘이 생겨 에너지가 솟아나는 것 같았다.. ☺ 덕상초 3년 김채운 ♥ 처음에는 많이 힘들었지만 조금씩 실력이 늘어서 조금만 힘이 들었고 뇌가 맑아진 것 같았다. 더 열심히 해야지.. ☺ 덕상초 3년 김영은		

2. 연구과제2의 실행

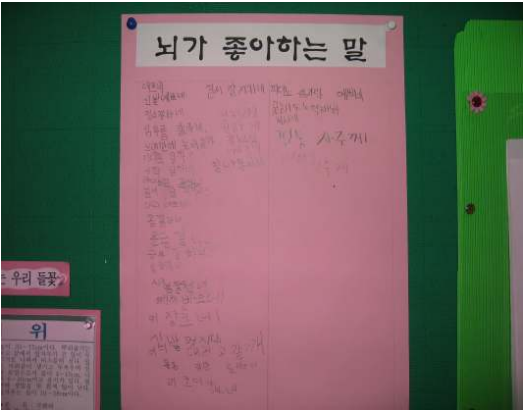
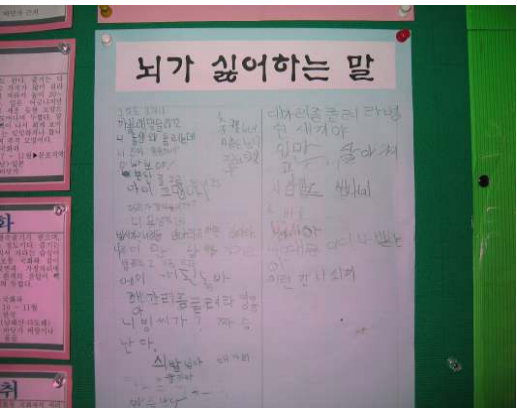
자기감정 조절을 위한 뇌교육 프로그램을 개발, 적용한다.

1)연간계획

주제	주요내용	실시방법	실시 시기
사랑주기	식물을 이용하여 사랑과 미움의 말을 하며 변화 관찰하기	재량시간	5월~6월
웃음	웃다 보면 즐겁게 됨을 체험 하기. 웃음왕 선발하기	수시	3월~11월
에너지 집중명상	뇌파를 내려서 수업의 집중도를 높이기	재량시간	3월~11월
긍정 마인드	감사하는 생활의 습관화 하기	재량시간	3월~11월

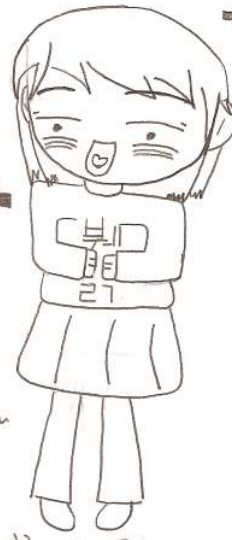
2) 프로그램 적용

주제	사랑주기	영역	자기감정 조절
학습 목표	우리가 하는 말에는 에너지가 담겨 있음을 실험을 통하여 이해하고 체험 할 수 있다		
단계	내 용		시간
도입	1. 에모토 마사루 박사의 화보집 <물의 메시지>를 보여준다. 2. 식물로 실험을 하는 방법을 설명한다.		5분
전개	1. 뇌가 좋아하는 말과 뇌가 싫어하는 말을 모두가 발표해 본다. 2. 비슷한 크기의 식물(양파, 고구마, 강낭콩 등)을 세 개씩 준비하여 각 한 개씩 사랑, 미움 무관심을 붙인다. 3. 똑같은 조건에서 물을 주며 각 식물에게 사랑, 미움, 무관심의 말을 들려준다. 4. 변화를 관찰한다.		7일~15일
마무리	칭찬, 사랑하는 말과 미움, 비난하는 말이 사람뿐만 아니라 식물에게도 어떤 영향을 주는지 알아보고 앞으로 어떤 말들을 선택해서 써야 할지 알게 한다.		5분
유의점	1. 우리가 하는 말이나 생각에는 모두 에너지가 담겨 있음을 ‘물결정 사진’을 통하여 확인하고 시작한다. 2. 평소에 내가 듣기 싫었던 말과 듣고 싶은 말을 나와서 적어 보게 한다. 3. 식물에게 사랑과 미움의 말을 들려줄 때 장난으로 말을 걸지 않도록 한다.		
효과	1. 칭찬하는 말을 듣고 자란 식물과 미워하는 말을 듣고 자란 식물의 변화를 눈으로 확실히 보기 때문에, 말을 함부로 하지 않고 고운 말을 써야 함을 안다. 2. 칭찬과 미움보다 무서운 것이 무관심인 걸 눈으로 보기 때문에, 친구를 외톨이가 되게 두는 현상이 사라진다. 3. 우리가 하는 말이나 생각에는 모두 에너지가 담겨 있어서 상대방에게 그대로 전달이 됨을 안다.		

주제	사랑주기	영역	자기감정 조절
자료 및 활동 모습			
	뇌가 좋아하는 말		뇌가 싫어하는 말
			
	처음에 접시에서 싹 틔울 때		처음과 엄청나게 차이를 보이며 자람
소감문	♥ 사랑을 준 강낭콩은 무럭무럭 크고 미움과 무관심은 썩어 가는데,, 사람들은 얼마나 큰 충격을 받았을지 생각이 된다. 아무리 나빠도 무관심은 주지 않을 것이다 ☺ 덕상초 3년 김영은 ♥ ~만약 진짜 사람이었다면 사람도 그렇게 되니 친구를 사랑해야겠다는 마음이 들었다. ☺ 덕상초 3년 김아영 ♥ ~이 세상에 살고 있는 생물들이 아무리 보잘 것 없더라도 사랑을 많이 주어야겠다고 생각했다. ☺ 덕상초 3년 김미소		

주제	웃음	영역	자기 감정 조절
학습 목표	웃음이 좋은 이유를 알고 웃음이 넘치는 교실을 만들 수 있다.		
단계	내 용		시간
도입	1. 웃음이 좋은 이유를 설명한다. 2. 웃는 방법을 설명한다.(웃음 버튼)		5분
전개	1. ‘하헤히호후’등으로 웃음소리를 재미있게 내면서 박수를 친다. 2. 눈, 코, 입을 얼굴 중앙으로 모았다, 벌렸다 하면서 얼굴 디스크를 추며 근육을 풀어준다. 3. 짝을 지어 둘 씩 마주보고 번갈아 가며 웃긴 표정을 짓는다. 4. 보기만 해도 웃음이 나오는 사진을 보여주고 웃어본다. 5. 신나는 음악을 틀어주고 각자 신나게 웃게 한다. 정말 신이 나서 웃는 사람을 뽑아 웃음 왕으로 선정한다.		15분
마무리	1. 웃음 왕에겐 특별한 보상과 특혜를 준다. 2. 웃음 버튼을 활용하여 언제 어느 때나 교사의 신호에 따라 웃을 수 있도록 한다.		5분
유의점	1. 웃기 전에 미리 얼굴 근육을 풀고 시작한다. 2. 처음에는 웃음이 터질만한 사진 자료나, 잘 웃는 친구들을 앞에 내세워서 함께 웃음을 시도하면 좋다. 3. 얼굴이 웃으면 뇌도 웃는 것을 알고 언제 어느 때건 웃을 수 있도록 연습한다.		
효과	1. 두뇌에 대량의 산소를 공급해줌으로써 두뇌회전이 빨라진다. 2. 스트레스를 해소하고 건강하게 한다. 3. 학습이해와 기억을 돕는다. 4. 긍정적인 학습 분위기를 만든다. 5. 주의집중력을 높여주고 인지적 발달을 돕는다. 6. 웃을 일이 없어도 웃음을 선택할 수 있는 단계가 되면, 자기의 감정을 쉽게 조절할 수 있다.		

주제	웃음	영역	자기감정 조절
자료 및 활동 모습			
	요일별 웃음 약속	신나게 웃어 봐요	
			
	웃는 얼굴 콘테스트	언제 어디서든 신나게 웃어 봐요	♥ 웃고 나니까 기분이 좋아지고 무엇이든지 할 수 있다는 느낌이 든다. ☺ 중현초 1년 황신혜 ♥ 웃고 나니 아주 기분이 좋아지고 스트레스가 확 풀렸다. ☺ 중현초 1년 전영준 ♥ 재미있고 나쁜 기억이 환하게 된 것 같습니다. 이제 나쁜 기억도 기뻐졌습니다. ☺ 중현초 1년 염화정 ♥ 웃고 나니 가슴이 환해졌다 그리고 참 재미 있었다. 기분이 아주 상쾌해졌다. 다음에는 더 재미있게 그리고 웃는 연습! 박수하기! 많이 연습할 것이다. 너무너무 참 좋았다. 정말 좋았다. ☺ 중현초 1년 양규원 ♥ 나의 웃음버튼은 정수리이다. 웃을때의 느낌은 산뜻하며,스트레스가 풀리는 것 같다. 소리내서 웃을때의 느낌은 세상을 다 가진 느낌이다. ☺ 모덕초 5년 박문열

주 제	웃음	영 역	자기감정 조절
소 감 문	주제: 웃음 모덕초등학교 5650 최혜수 나의 웃음버튼은 키이다 키를 살짝 숨털로 간질어주면 웃음이 뿜어져 “푸하하하” ㄱㄱ 이렇게 웃는다... 너무 웃길때에는? 웃을땐 난 항상 즐겁다 울다가도 금방웃게 되고... 내가 보기에 내가 제일 정열적 으로 웃었을 땐 항상 화끈하다. 전엔 웃다가 질식 할 뻔한... 목도 쉬었고 깨 머리는 난장판 눈에 눈물까지 나오고 ㄹㄹㄹ 내웃음을 본 친구들 ... 네 하면서도 ... ㄱㄱ ... 즐겁게 모두 다 함께 웃는다 그때 나도 뿌듯하고 친구들과 더 친해지곤 한다 그럴때면 모두 기쁘고 이득이 되니 얼마나 좋지 아니한가? ㄱㄱ 그러니까!! 이처럼 평소처럼 난 !! 항상 웃고 친구들도 모두 즐겁게 웃을 수 있도록 해야겠다 !!! 이전 나의 웃음은 만병통치약이다 !!! 푸 하 하 하 〰〰〰 〰〰〰 혜수네 웃음 사가세요~		

주제: 웃음
모덕초등학교 5646 박희진

2007년 11월 13일 화요일 오늘은 화끈하게 웃는 날이다.
화끈하게 웃는 것은 언제나 빙긋웃는 것이 아니라



3번째 그림처럼 눈가에 주름이 자글자글 생기도록 크게 소리를 내서 웃는 것이다. 그러면 기분도 좋아지고 뱃속의 장기들이 가만히 있다가 웃으면 출렁출렁 움직이는 것이 느껴진다.

그리고 자신의 웃음버튼을 정해서 꺾 하고 누르면 언제든지 뱃속의 장기들이 출렁이도록 웃을 수 있다 나는 손바닥이 웃음 버튼이다.

행복하고 기뻐서 웃는 것이 아니라 웃기 때문에 행복하고 기쁜 것이다.

그리고 웃을 때는 힘든 수학 숙제도 다가오는 기말고사도 모두 그 순간 만큼은 잊을 수 있다. 그리고 내가 웃으면 친구도 따라서 웃게 된다. 그렇게 웃음 바이러스는 순식간에 전염된다. 웃으면 웃고 그렇게 웃으면 모든일을 즐겁게 할 수 있게 된다. 언제나 웃어서 행복해질 수 있도록



주제	에너지 집중 명상	영역	자기감정 조절
학습 목표	효과적으로 뇌파를 이완하는 방법을 통해 집중력을 향상시킬 수 있다.		
단계	내 용		시 간
도입	1. 효과적으로 뇌파를 이완하는 에너지 집중 명상법을 설명한다. 2. 에너지 집중 명상을 통해 집중력을 향상시키는 원리를 설명한다.		5분
전개	1. 척추를 바르게 세우고 의자나 책상에 반가부좌 자세로 앉는다. 2. 아랫배로 숨을 깊이 들이 마시고 내쉬고, 자세를 바르게 한다. 3. 양손을 가슴 높이로 천천히 들어올린다. 4. 호흡과 함께 손을 5cm정도 벌렸다 모았다 한다. 5. 손바닥에 집중하면 손과 공기 사이의 에너지가 느껴진다. 6. 두 손을 천천히 무릎으로 내려놓는다. 7. 숨을 들이쉬고 내쉬면서 의식을 외부로 돌린다.		5분
마무리	1. 손뼉을 30번 정도 빠르게 치고 손바닥을 비빈다. 2. 두 손을 눈에 가져가서 눈 운동을 한다. 3. 에너지 집중 명상을 할 때의 느낌을 발표한다.		5분
유의점	1. 집중을 할 수 있도록 잔잔한 음악을 틀고 시작한다. 2. 집중했을 때 손 안에 느껴지는 작은 느낌이라도 인정해 줄때 그 느낌이 더욱 커짐을 알게 한다. 3. 시작하기 전에 허리와 척추, 양손을 벌렸다 모았다 하는 동작을 보여주고 한다. 4. 중간에 손 사이에서 에너지가 느껴지는지 고개를 끄덕이게 하여 어느 정도 체험되고 있는지 파악한다.		
효과	1. 에너지 집중명상을 하면 생각과 감정이 가라앉게 된다. 2. 에너지 집중명상을 하는 동안에는 생각이 끊어지기 때문에 뇌파가 안정되면서 마음이 평화로워지고 집중력이 높아진다.		

주제	에너지 집중명상	영역	자기감정 조절
자료 및 활동 모습			
	뇌에 집중하는 시간	두 손안의 에너지에 집중하는 시간	
			
	손이 찌릿찌릿~	손안에 집중하는 편안한 시간	
소감문	♥ 손바닥에서 이상한 물체가 왔다 갔다 하는 것 같았고 마음이 편안해졌다. ☺ 초음초 3년 백현지 ♥ 양 손바닥에 찌릿찌릿한 전기가 통하는 것 같고 그 느낌을 잃어버리지 않으려고 더욱 집중하게 되었다. ☺ 초음초 3년 홍수민 ♥ 내가 마치 숲 속에 있는 듯한 느낌이 들었고 마음이 편안했다. ☺ 초음초 3년 김지우 ♥ 마음이 가라앉고 스트레스가 풀리는 느낌이 든다. ☺ 초음초 3년 김재은		

주 제	에너지 집중명상	영 역	자기감정 조절
소 감 문	당평초등학교 6학년 6반 ♥ 머리에서 발끝까지 환한 느낌이 들고 머리가 개운해지는 것 같았다. 몸이 가벼워지면서 하늘을 나는 그런 느낌이 들었다. 발도 편안해지면서 시원한 느낌이 들고 숨을 내뿜고 들이마실 땐 가슴이 편안해졌다. (이주은) ♥ 명상을 하고 나니 자고 일어난 것처럼 개운했다. 집중을 하니까 편안해 진 것 같다. 명상을 하기 전에는 잠이 많이 왔는데 하고 나니 피곤이 다 풀린 듯하다. (이오령) ♥ 3분 명상을 하고 있으니까 마음이 편안해지고 개운해지는 것 같다. 또 정신이 맑아지고 마음이 진정되는 느낌이다. 좀더 집중을 할 수 있게 된 거 같다. 집중을 하니 아무 생각도 들지 않았다. (황효선) ♥ 3분 명상을 하고나니 머릿속이 편안해지고 그 속에 있던 스트레스들이 조금씩 조금씩 빠져나가는 듯하였다. 마음속이 편안해져서 계속 하품이 나오고 기분도 상쾌하였다. (김제경) ♥ 3분 명상을 하고나니 몸에 힘이 없고 편안하였다. 정말 누우면 바로 잘 수 있을 것 같은 그런 느낌이었다. 수업 시간에 명상 때처럼 집중하고 편안한 마음으로 열심히 해야겠다. (이정하) ♥ 몸속에서 심장이 뛰는 게 느껴졌고 바람이 통하는 것 같았고 몸 주위에 이상한 기운이 느껴졌다. (허동호) ♥ 몸이 편하고 온 몸이 따뜻해지는 느낌이 들었다. (김동영) ♥ 머릿속이 까맣졌다 하얗게 되었다 반복됐고 다 하고 나니까 잠이 온다. (심현보) ♥ 얼굴에 집중할 때는 조금씩 머릿속이 환해지고 몸에 집중할 땐 어깨가 아프기도 했으나 점점 조금씩 편안해졌다. (최은지)		

주제	긍정 마인드	영역	자기 감정 조절
학습 목표	긍정적 사고를 통해 자기의 감정을 조절할 수 있는 능력을 키울 수 있다.		
단계	내 용		시간
도입	1. 누군가가 나에게 분노하거나 짜증을 낼 때 감정적으로 대응하지 말고 한발 물러서 이해해 줄때 갈등이 쉽게 완화 됨을 설명해준다. 2. 구나, 쯤지, 감사의 화법을 설명한다.		5분
전개	1. 먼저 화가 나거나 짜증이 나려고 하면 한 발 물러서 심호흡을 세 번 해 보자. 2. 그 다음 상대방의 행동을 스포츠 중계하듯 그대로 언어로 표현한다. (예: 아! 지금 상대가 짜증을 내고 있구나.) 3. 그 다음은 그 행동의 이유를 나름대로 추측해 본다. (예: 아마 몸이 피곤한 것이겠지.) 4. 그런 후 그것보다 더 심한 경우를 생각하고 그렇지 않은 것에 감사하는 것이다. (예: 그래도 내쫓지는 않으니 감사합니다.) 5. 상황 학습지에 써 본다.		15분
마무리	1. 각 모둠별로 발표를 한다. 2. 가장 잘 된 발표는 모둠에서 한 명씩 뽑아 전체 발표를 한다.		5분
유의점	짧으나마 상황극을 통하면 내면화하기가 쉽다		
효과	1. 누군가가 나에게 분노하거나 짜증을 낼 때 나도 똑같이 반응하면 같이 서로 상처를 주고받게 됨을 안다. 2. 분노나 짜증 등의 감정을 충동적으로 표출하지 않고 다룰 수 있다.. 3. 친구 간에 다툼현상이 현저히 줄어든다.		

주 제	긍정 마인드	영 역	자기감정 조절
자 료 및 활 동 모 습			
	편식을 하는 친구가 있을 때		
			자기 방 정리정돈이 안되어 부모님께 꾸중을 들을 때
소 감 문	<우리 모둠에서 정한 상황> ---어머니께서 방을 치우지 않는다고 화를 내신다.--- 1. ~구나 : 내가 맨 날 치우지 않고 가는 곳마다 엉망진창으로 만들어서 화를 내시는 구나 2. ~겠지 : 내가 어지른 것을 치우는 것이 짜증나신 것이겠지 3. 감사 : 그래도 나를 때리거나 내쫓지 않으시니 감사하다. ‘~구나,~겠지’라는 말을 평소엔 많이 쓰지 않았는데 이 긍정 마인드 수업을 통해서 감사하는 마음과 상대방의 기분이 나쁘지 않게 대처하는 것이 아주 중요한 것이라고 느꼈다. 나도 항상 긍정마인드를 가져야겠다. ☺모덕초 5년 이준섭		

3. 연구과제3의 실행

교우관계 개선을 위한 집단활동 뇌교육 프로그램을 개발, 적용한다.

1)연간계획

주제	주요내용	실시방법	실시 시기
가족 인성	밝고 강한 나를 느끼는 통합 프로그램 실시하기	재량시간	9월~11월
칭찬하기	매일 친구 1명 이상씩 칭찬해 보기	재량시간	9월~11월
실수 OK	친구가 실수할 때 '실수OK'라고 말해주기	재량시간	9월~11월
하나되기 게임	팀을 위해 한마음이 되는 다양한 게임을 해 보기	재량시간 방과 후 10분	9월~11월
바숨댄스	신나는 리듬에 맞추어 몸과 마음을 풀기	방과 후 10분	9월~11월
왕따 체험	왕따를 당할때의 간접 체험을 통해 집단 따돌림 예방 교육하기	재량시간 20분	9월~11월

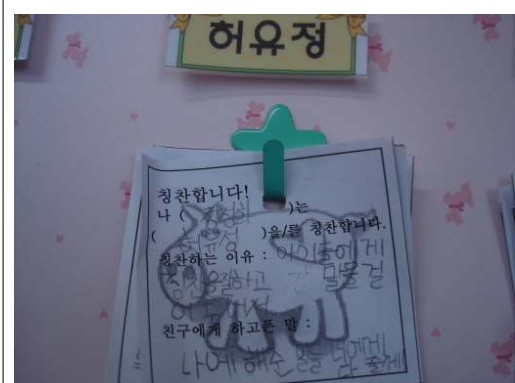
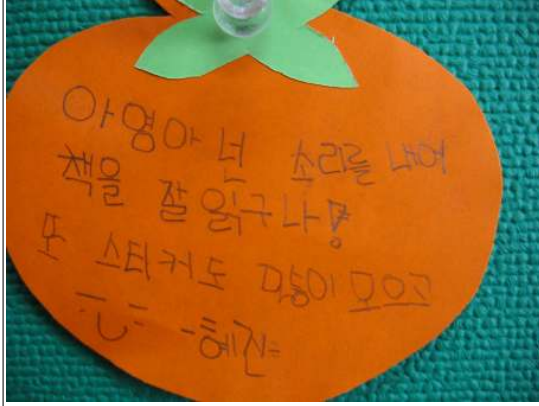
2) 프로그램 적용

주제	가족 인성	영역	집단인성
학습 목표	교사, 학생, 학부모가 함께 하는 인성교육을 활용하여, 아이들이 정서적으로 안정되고 행복한 교육을 할 수 있음을 알 수 있다.		
단계	내 용		시간
도입	1.가족 별칭짓기를 통해 행복한 가정의 소중함을 일깨운다. 2.즐거운 게임을 통해 마음을 활짝 열수 있게 한다.		80분
전개	1.서로에게 감사하는 마음을 표현해 본다. 2.웃음을 통해 감정을 정화한다. 3.서로 한가지씩 가족들을 칭찬해 본다. 4.사랑을 선택했을 때의 변화를 알고 표현해 본다. 5.감정이 부딪히지 않는 대화법을 알아본다. 6. 편지를 통해 사랑을 전달해 본다. 7.가족 약속을 정해 보고 지키도록 노력한다.		80분
마무리	오늘 정한 가족 약속을 붙여놓고 매일 실행 할 수 있도록 다짐한다.		20분
유의점	1. 다른 가족과 비교하지 않도록 한다. 2. 게임을 할때 가족별, 연령별, 남녀별로 고려해서 진행한다. 3. 보조진행자가 3~5명 있으면 도움이 된다. 4. 다양한 게임 도구를 활용한다.		
효과	1. 가정의 평화가 곧 모든 평화의 시작임을 안다. 2. 잊었던 가족의 소중함을 일깨워 준다. 3. 평소의 자기 모습을 돌아보고 반성하는 계기가 된다. 4. 가족간에 서로 배려하는 마음이 길러진다.		

주 제	가족 인성	영 역	집단 인성
자 료 및 활 동 모 습			
	가족 별칭 짓기		엄마, 아빠! 사랑해요~
			
	가족과 함께 신나는 레크리에이션		우리 가족나무예요
소 감 문			
	다른 가족 별칭을 함께 감상 해봐요		세상에서 우리 가족이 최고예요

제	가족 인성	영역	집단 인성
소 감 문	♣ 부모님 나눔 ♥ 가족의 소중함을 느낄 수 있었고 사랑만큼 훌륭한 치료약은 없다는 것을 느꼈습니다. ☺ 김윤경 ♥ 모든 가족이 참석한다면 더 좋은 시간이 되었으리라 여겨집니다. 아빠가 참석하지 못해서 아쉬움이 너무 큼니다. ...마음이 뭉클해지는 것 같습니다. ☺ 공미화 ♥ 즐겁고 유익한 시간이었습니다. 평소 딸과 단둘이 보내는 시간이 별로 없었는데 혜진이와 서로 사랑을 표현해보고 전달하는 활동들이 감동적이었습니다. ☺ 송정미 ♥ 어제 안 좋은 일이 있어 조금 우울하고 속상한 마음이 많이 웃고 즐기면서 많이 풀리고 기분이 좋아졌습니다. 아이들을 사랑하는 마음이 더욱 커지고 남편의 고마움이 새삼 느껴집니다. 이런 자리에 참석하게 되어 감사드립니다. ☺ 정진경 ♥ 너무 재미있고 즐거운 시간이었습니다. 무엇보다 아이들과 함께 할 수 있는 프로그램이 있어 더욱더 저에겐 의미 있는 시간이었습니다. 즐거웠습니다. ☺ 손승희 ♥ 아이들과 함께 하는 프로그램을 참여할 기회가 거의 없었는데 이런 기회를 얻어 아이랑 좀더 가까워지지 않았나 생각합니다. 늘 생각만하고 실천하지 못한 일들을 되짚어 생각하게 되고 계속 이런 맘으로 생활하도록 노력하려 합니다. 감사합니다. ☺ 송두연 ♣ 아이들 나눔 ♥ 정말 재미있고 신기했다. 그리고 가족들의 사랑을 느꼈다. ♥ 평소 다툼이 많아서 말 못 할 감정들을 웃고, 몸으로 풀 수 있어서 좋았다. ♥ 활공하면서 어디가 얼마나 굳었는지 직접 알고 나니, 엄마가 나를 위해 고생하신 게 느껴져서 가장 마음이 뭉클했다. ♥ 가족이 나에게 가장 소중한 느낌이 있었고 앞으로는 가족을 더욱 사랑해야겠다는 느낌이 들었습니다. ♥ 다른 가족들과도 협동심을 기를 수 있어서 기쁘고 즐거웠습니다.		

주제	칭찬하기	영역	집단 인성
학습 목표	칭찬을 통하여 사랑과 신뢰가 싹트는 분위기를 만들 수 있다.		
단계	내 용		시간
도입	1. 칭찬하는 학급문화의 중요성을 설명한다. 2. 매일 반복적인 칭찬의 습관이 형성되어야 함을 설명한다.		5분
전개	1. 페트병의 장점을 칭찬해 본다.(모듬별) 2. 나의 장점을 10가지 정도 찾아 적어본다. 3. 칭찬 릴레이 : 수업 시작 전에 칭찬할 사람을 한 사람 골라 1분 정도 그 사람을 다함께 칭찬한다. 칭찬 받은 사람이 다음 사람을 지명해서 계속 이어간다. 4. 칭찬빙고 : 빙고판을 이용하여 칭찬한다. 5. 칭찬쪽지 : 몰래 친구를 정해놓고 칭찬한다. 6. 마주보고 칭찬하기 : 짝이 칭찬할 때 마다 맞장구를 쳐준다. 7. 칭찬나무, 칭찬함, 칭찬통장, 칭찬쪽지 날리기 등으로 다양하게 칭찬을 해 본다		40분
마무리	서로를 칭찬하는 것이 일회성에 그치는 것이 아니라 습관으로 정착되고 그것이 학급의 문화, 학교의 문화로 발전 되도록 꾸준히 해야 함을 알려준다.		5분
유의점	1. 비교에 의한 장점이 아니라 나에게 힘이 되고 다른 사람도 좋아할 그런 나의 장점을 찾아 본다. 2. 남과 비교하는 기준에 의한 장점 찾기를 피한다.		
효과	1. 페트병의 장점 찾기를 통해 자신의 소중함을 일깨운다. 2. 칭찬이나 인정은 꼭 다른 사람에게 받아야만 하는 것이 아님을 알고 나 자신을 긍정하는 태도가 길러진다.		

주 제	칭찬하기	영 역	집단 인성
자 료 및 활 동 모 습			봄 - 칭찬 나무 칭찬기차가 달려요!
			칭찬은 고래도 춤추게 한대요! 칭찬 메모지
			가을 - 칭찬 나무 칭찬 메모지(감나무 열매)

주 제	칭찬하기	영 역	집단 인성
소 감 문	-칭찬은 고래도 춤추게 한다- 모덕 초등학교 5-6 김태희 우리 반에는 칭찬판이 있다. 이름은 “칭찬은 고래도 춤추게 한다”이다 친구들이 하는 행동 중에서 칭찬할 만한 행동을 한 친구에게 잘한 점이나 고마운 점 등을 적고 그에 따른 내 생각이나 느낌을 종이에 적어 이름 밑에 붙여 주는 것이다. 나는 칭찬 종이를 6장 받았다. 친구들은 잘했다고 생각해서 붙여 주었겠지만 나는 당연히 해야 할 일을 한 것이라고 생각하여 부끄러울 때가 많았다. 물론 기쁘기도 했지만.... 나도 칭찬을 여러 명에게 해 주었다. 이 활동을 하면서 많은 것을 느꼈다 .칭찬을 해 주기 위해 친구들에게 관심을 가지게 되니 더 친하게 되었고 몰랐던 좋은 점을 발견하여 칭찬해 주는 기쁨까지 같이 느낄 수 있어서 참 좋았다. 이 활동을 통해서 앞으로도 쭉 우리 반 모두 친구들의 장점을 찾고 칭찬 받을 소 일만 할 수 있도록 노력하겠다. 모덕초등학교 5-6 박희진		
	우리 교실 뒤에는 “칭찬은 고래도 춤추게 한대요”라고 적혀 있는 칭찬판이 있다. 그 칭찬판은 누군가 칭찬을 받을 만한 일을 하면 칭찬 종이에 써서 친구의 이름에 걸어준다. 내가 다른 친구에게 칭찬 종이를 써 주었을 때는 내가 써준 칭찬 종이를 보고 미소 지을 친구를 생각하니 왠지 행복해지는 것 같았다. 나도 친구들이 써 준 칭찬 종이를 보니 정말 행복해졌다. 칭찬판은 친구들이 평소에 하는 행동들이 모두 나타나는 것 같다. 평소 친구들에게 친절하고 잘 대해 주는 친구는 칭찬 종이가 포도송이처럼 주렁주렁 달려 있고 그렇지 않은 친구들은 한 장도 없이 썰렁하다. 내가 친구들에게 칭찬을 해 준 이유는 받는 친구들이 행복해 했고 해 주는 나도 행복했기 때문이다. 칭찬을 받을 때도 역시 행복했으니 해 주는 친구들도 행복했을 것이다. 그리고 칭찬 받은 후로는 더욱 칭찬 받고 싶어서 모든 일을 더 열심히 잘 하려고 노력하게 되었다. 앞으로도 칭찬이 넘치는 우리 반이 되도록 열심히 노력할 것이다.		

주제	실수 OK	영역	집단 인성
학습 목표	실수 ok를 할 수 있을 때 뇌가 위축되지 않음을 이해 할 수 있다.		
단계	내 용		시간
도입	1. 서로 실수 ok 해 주는 분위기를 만들어 주는 의미를 설명한다. 2. 실수 ok하는 방법을 알려준다.		5분
전개	실수를 했을 때 놀림을 받으면 ‘창피하다, 부끄럽다’는 감정이 생긴다. 그러면 다음부터는 실수를 피하기 위해서 노력하게 되지만 뇌가 너무 긴장하게 되고 두려움 속에서 일을 하게 된다. 그러면 항상 주위를 의식하게 되고 자신감이 없어지게 된다. 실수와 실패를 두려워하는 마음으로는 창의적일 수도 도전할 수도 없다. 실수는 권장할 만한 일은 아니지만 절대 부끄러운 일은 아니다. 그런데 누군가 실수했을 때 놀리면 본인도 같은 경우에 놀림을 받게 되고 그러면 우리 모두가 긴장하면서 살게 된다. 그래서 누군가 실수했을 때 마다 손가락 엄지와 검지를 모아서 ‘실수 ok’를 외칠 수 있는 문화를 만들어 보자.(수업 째짤이 활용)		5분
마무리	서로 칭찬하고 실수를 인정해 주는 분위기 속에서는 어떤 일에서도 자신감 있게 일을 추진할 수 있음을 알게 한다.		5분
유의점	과거 실수한 경험을 떠올려 보게 하고, 실수ok가 얼마나 중요한지 설명하고 시작 한다.		
효과	1. 실수는 누구나 할 수 있음을 알고, 실수했을 때 서로 격려하는 분위기를 만들 수 있다. 2. 실수와 실패를 두려워 하지 않고 당당하게 도전하는 용기가 생긴다.		

주제	실수 OK		영역	집단 인성
자료 및 활동 모습				
	실수 ok		ok! 괜찮아!	
				
	괜찮아요~		“죄송합니다” -- 친구들: “실수 ok”	
소감문	♥ 마음이 푸근해지고 기분이 풀린다 그리고 친구들이 좋아지고 착한 마음이 생긴다 마음이 깨끗해지고 환해지는 것 같다 ☺ 안유진			
	♥ 긴장이 확 풀리고 마음이 편안해집니다. 마음이 안정이 되고 따뜻해지고 포근해집니다. ☺ 박동준			
	♥ 힘이 점점 더 생기고 더 잘 해라고 말하는 것 같다 실수 ok를 들으면 힘이 2배 3배 생기게 됩니다 그래서 발표를 더 잘 하게 되었습니다 ☺ 백정윤			

주제	하나되기 게임	영역	집단 인성
학습 목표	게임을 통하여 전체가 하나임을 알게 한다.		
단계	내 용		시간
도입	1.어떤 게임을 하든지 전체를 생각하는 마음을 가진다. 2.게임의 방법을 설명한다.		5분
전개	1. 의자나 책상 위에 앉는다. 2. 시작 신호와 함께 공을 주고 받기 시작한다. 3. 공이 땅에 떨어지면 다시 시작한다. 4. 목표를 정해 놓고 한다. 5. 목표 달성을 못했을 때에는 미리 약속된 HSP GYM을 한다. * 중간에 자기 실수로 공을 떨어뜨렸을 때에는 일어나서 한번 웃는다.		7분
마무리	신나게 노래를 부르든지 춤을 한 곡 추게 한다.		3분
유의점	1. 공이 머리 위로 올라간 것만 기록에 넣는다. 2. 음악 1곡이 끝날 때 까지 나온 기록을 측정하면 효과적이다. 3. 어떤 일이 있어도 자기의 몸은 보호해야 함을 주지시킨다.		
효과	1. 어떤 힘든 일이 와도 포기하기 않는 마음이 생긴다. 2. 약속된 HSP GYM을 함으로써 체력단련도 함께 이루어진다. 3. 학급 일에 있어서 ‘우리는 하나’라는 대단한 자부심이 생긴다. 4. 서로의 실수를 격려하며 팀웍으로 똘똘 뭉치게 된다.		

주제	하나되기 게임	영역	집단 인성
자료 및 활동 모습			
	안락의자 만들기		힘들어도 우린 해 낼 수 있어요
			
	우리는 한마음- 공놀이		우리 끝까지 붙어 있자!
소감문	♥ 하나되기 공놀이를 할 때 하나가 되면 참 잘된다. 하지만 하나가 못되면 계속 공이 땅으로 떨어진다. 하나 되는 공놀이를 하면서 집중도 잘되고 친구들과 한마음이 된 것 같아 기쁘다. ☺ 덕상초 3년 이예린 ♥ 하나되기 게임을 하니까 집중이 잘 되고 우리 반과 정말 하나가 된 것 같다. 매일 매일 하나되기 게임을 했으면 좋겠다. ☺ 덕상초 3년 이운정 ♥ 하나되기 게임을 하고 나니 우리가 한마음이 된 것 같고 생각할 때도 똑같이 생각하는 것 같다. ☺ 덕상초 3년 김종민 ♥ 우리반은 처음에 하나가 안 되었지만 자꾸자꾸 하다보니 마음이 맞아서 조금 잘하게 되었다. 여태까지 최고 신기록은 28개다. 아직은 마음이 하나가 되지 않은 것 같다. ☺ 덕상초 3년 김미소 ♥ 하나되기 게임을 하고나서 우리 반 친구들과 하나가 더욱 잘 되고 실패했을 때 벌칙을 받는데 친구들과 하니 벌칙이 재미있기도 했다. 성공 했을 때는 기분이 아주 좋았다. ☺ 덕상초 3년 김아영		

주제	바습댄스	영역	집단 인성
학습 목표	신나는 리듬에 맞춰 몸을 흔들며 에너지를 정화하고 적극성을 기를 수 있다.		
단계	내 용		시간
도입	1. 바습댄스의 의미를 설명한다. 2. 춤의 차례대로 동작을 설명한다.		5분
전개	1. 한 동작씩 따라서 춰 본다. 2. 한 소절씩 따라서 춰 본다. 3. 음악과 함께 춤을 춰 본다. 4. 좀더 창의적으로 변경해서 춰 본다. 5. 음악과 함께 신나게 자유롭게 춰 본다.		10분
마무리	1. 모둠별로 나와서 춰 본다. 2. 언제든 리듬에 맞춰 신나게 몸과 마음을 풀 수 있도록 한다.		3분
유의점	1. 남과 비교하지 말고 즐길 수 있도록 한다. 2. 동작이 조금 다르더라도 신나게 할 때 칭찬한다.		
효과	1. 신나게 즐기는 가운데 스트레스가 풀린다. 2. 춤을 추면서 감정정화가 된다. 3. 언제 어디서든 자신을 내 보일 수 있는 적극성이 길러진다.		

주제	바습댄스		영역	집단 인성
자료 및 활동 모습				
	음악에 맞춰 신나게....		우리 모두 다함께...	
				
	신나는 빙고춤....		스트레스 안녕!!!	
소감문	♥ 빙고춤을 추기전에는 소심했는데 춤을 추면서 점점 기분이 좋아지고 집중도 되어서 좋았다. ☺덕상초 3년 김다연 ♥ 춤을 출때 몸과 입이 즐겁고 정말 신이 난다. 처음에는 쩡그리며 어떻게 하냐고 했는데 생각을 바꾸니 정말 쉬웠다. 생각을 바꾸면 안되는게 없다는 것을 알아서 기분이 너무 좋다. ☺덕상초 3년 김수민 ♥빙고춤을 추고나서 자주 춤을 춘다. 친구에게도 보여주고, 어머니께도 보여줬었다. 춤을 추고나서 집중력도 조금 길러졌어요. ☺덕상초 3년 김종민			

주제	왕따 체험	영역	집단 인성
학습 목표	체험을 통해 왕따현상의 문제점을 알 수 있다.		
단계	내 용	시간	
도입	1. 여태까지 왕따를 당한 경험이나 왕따를 해본 경험을 떠올려 본다. 2. 그 때의 심정을 되새겨본다.	5분	
전개	1. 6~7명으로 그룹을 만든다. 2. 둥글게 앉고 한명은 원의 가운데 들어가서 눈을 감는다. <왕따돌림 현상 체험> 3. 가운데 친구를 향해 한사람씩 돌아가며 평소 자기가 들었을때 가장 기분 나빴던 말을 해 준다. (손으로 툭 치면서) 4. 다 돌아가고 나면 그 다음 차례가 안으로 들어가서 계속 진행한다. <왕따스함 현상 체험> 5. 모두가 끝난 뒤 이번엔 평소 자기가 들어서 가장 기분 좋았던 말을 해준다.(두손을 살며시 갖다대면서) 6. 다 돌아가고 나면 조용히 원으로 둘러앉아 눈을 감고 느껴본다.	10분	
마무리	1. 왕따돌림을 체험할때의 느낌과 왕따스함을 체험할때의 느낌을 비교해 본다. 2. 앞으로의 마음가짐에 대해서 발표해 본다.	3분	
유의점	1. 원 안에 있는 친구에게 하는 소리가 아닌 자기자신에게 한다고 생각하고 말을 하도록 한다. 2. 장난스럽게 하지 않도록 주의한다. 3. 다른 그룹과 속도가 맞아지도록 교사는 조절한다.		
효과	1. 학급 내 왕따돌림 현상이 확실하게 사라지게 된다. 2. 친구들간에 사이가 좋아진다. 3. 칭찬을 할 수 있는 친구들이 된다.		

주 제	왕따 체험	영 역	집단 인성
자 료 활 동 및 모 습			
	무슨 말을 할까?		난 네가 싫어!
			
	듣기 싫었던 말을 되새겨보며...		넌 해낼수 있을거야!
			
	널 사랑해!		따뜻한 말들을 되새겨보며...

주 제	왕따 체험	영 역	집단 인성
	당평초등 6학년 6반 ♥ 왕따 체험을 할 때 ‘처음에는 이런 걸 왜하나’ 이렇게 생각하고 짜증내고 했는데 막상 체험하고 보니 왠지 내가 왕따를 당하는 것 같은 느낌이 들었다. 나에게 욕하는 말을 들었을 때 ‘왕따를 당하는 아이들이 이런 마음이겠구나’ 하는 느낌이 들었다. 다른 친구에게 놀리는 말을 할 때 내가 놀림을 받을 때와 같은 느낌이 들었다. 왕따스함 체험을 했을 때 “넌 해낼 수 있을 거야” 라는 말이 들려왔다. 그 때 ‘따랑 왕따스함이랑 느낌이 이렇게 다르구나’ 내가 친구에게 따스함을 전해주었을 때 그 친구가 얼마나 감동받는지 알 수 있었다. 좋은 체험인 것 같다. ☺ 김은총 ♥ 토요일 특활 시간에 왕따와 왕따스함 체험을 했다. 왕따체험에서 욕을 들었을 때는 마음이 쿡쿡 찌시고 내가 남에게 했던 말이 많이 나왔다. 그리고 내가 들어서 기분 나쁜 말은 남한테도 하지 말아야겠다고 생각했다. 이런 말을 듣고 있는 친구를 보면 이제는 감싸줘야겠다. 소 감 문 반면에 왕따스함 체험은 기분이 너무 좋았고 실제로 이런 말을 듣고 싶었다. 또 이런 말을 사용해야겠다고 생각했다. 욕을 할 때나 들을 때나 기분이 나쁘지만 칭찬은 들을 때나 말할 때 너무 기쁜 것 같다. ☺ 조주현 ♥ 내가 했을 상처준 말들이 아직 남아있을 친구를 생각하게 되었다. 평소에 생각 안하던 걸 생각해보니 다 후회스러웠다. 나도 가슴에 남아있는 상처받은 말들이 많은데 도리어 내가 상처를 주고 있었다니, 앞으로는 친구가 상처 받는 말을 하면 안 되겠다. 왕따스함 체험은 따뜻하고 친절하 말들이 얼마나 기쁘지 알게 해주었다. ☺ 정지은 ♥ 토요일 특활 시간에 우리 반 전체가 왕따 체험을 하였다. 처음에 무엇을 하는지 어떻게 하는지 몰랐지만 체험해보니 무척 슬프고 마음이 아팠다. 친구들이 나보고 말하는 것을 듣고 기분이 안 좋았다. 나도 친구들을 욕했는데 그 기분을 알 것 같다. 앞으로는 친구들을 때리거나 욕하지 말아야겠다. ☺ 이정훈		

V. 연구과제 최종평가

본 연구는 사전 평가를 통해 학생들의 자기주도적 학습력과 직접적으로 관련이 있는 자기감정 조절력을 파악한 후 세 영역에 맞게 뇌교육 프로그램을 적용하여 자기 주도적 학습력 향상을 하고자 계획하여 실행했다.

첫째, **자기주도적 학습력 향상**을 위해 수업 시작 전 무한대 회로 그리기, 당당하게 자기 선언하기, 푸시업, 뇌체조를 통하여 뇌의 감각을 깨워 나갔으며, HSP GYM (연단) 프로그램을 통해 자신감을 향상시킴으로써 뇌의 무한한 가능성을 개발하여 자신의 삶에 주체임을 인식하게 되었다.

둘째, 자기 주도적 학습을 위해 꼭 필요한 **자기 감정 조절**을 위하여 식물을 이용하여 사랑과 미움과 무관심의 에너지 파장을 체험하는 사랑주기 프로그램, 언제나 웃음을 선택할 수 있는 웃음수업, 심신이 안정되는 에너지 집중명상, 감사하는 마음의 생활화를 위한 긍정마인드 프로그램을 적용하여 자신의 감정상태를 파악하고 스스로 감정을 조절하는 능력이 생겼다.

셋째, 뇌의 감각을 깨우고 스스로 내 뇌의 주인으로 학습하는 자세가 형성되면서 **집단인성** 프로그램을 활용하여 모두가 하나라는 큰 의식으로 확장하는 가족인성, 칭찬하기, 실수ok, 하나되기 게임, 바숨댄스, 왕따체험 프로그램을 적용했는데, 나에게서 친구와 가족, 사회까지 생각의 폭을 넓힘으로서 친구들을 배려하는 마음이 길러지고 자연스럽게 학급 내 왕따현상이나 폭력현상이 현저히 감소했다.

매일 각 수업 전 실시되는 무한대 회로 그리기를 통해 뇌파를 안정되게 떨어뜨리고 수업이 시작되므로 단시간에 최대의 효과를 보는 수업을 할 수 있었으며, 누구나 따라 할 수 있는 간단한 뇌체조를 통하여 아이들의 긴장된 몸을 풀어주고 마음까지 활짝 열리는 모습을 볼 수 있었으며, 식물에게 사랑주기를 통해 학급 친구들 사이에 서로 고운 말을 쓰고 더욱 사이좋게 지내는 모습을 볼 수 있었으며, 하나되기 게임을 통해 공동체 의식을 함양할 수 있어서 특히 좋았다.

본 연구는 자기학습력 향상을 위한 다양한 뇌교육 방법을 지속적으로 체험하게 함으로써 학습력 향상은 물론 자신감 회복을 통해 자신의 숨은 능력을 찾아내고 개발하여 누구나 삶의 주인공으로 당당하게 살아가는 힘, 나뿐만 아니라 남을 생각하고 배려하는 마음이 따뜻한 삶을 살아가는 미래사회가 요구하는 인재를 키워주는 것에 더욱 큰 의의가 있다.

VI. 앞으로의 과제

본 연구는 다양한 뇌교육 프로그램 개발 및 적용을 목적으로 하였기 때문에 각 프로그램의 깊이 있는 성과에 대한 연구에는 한계가 있었다. 따라서 각 뇌교육 프로그램에 대한 과학적인 지식을 바탕으로 한 장기적이고 지속적인 적용을 통하여 각 프로그램별로 구체적인 성과에 대한 연구의 필요성이 제기되었다.

또한 각 교과목별 특성에 맞는 학습능력 향상 뇌교육 프로그램의 개발 및 적용에 대한 연구의 필요성도 제기 되어 앞으로 지속적인 연구가 이루어질 것이다.

지난 8개월 동안의 본 연구를 통한 연구는 학생이 자신의 뇌와 정보의 주인, 자신의 능력과 잠재력을 개발하는 주체가 되게 하는 체계적인 교육법인 뇌교육이 현재의 제반 교육의 문제점을 해결하는 하나의 대안임을 확신하는 시간이었다. 이 확신을 바탕으로 앞으로 지속적으로 연구를 할 것이며, 끝으로 본 연구에 도움을 주신 많은 분들께 감사를 드린다.

❖ 참고 문헌 ❖

- 이승현 「홍익인성」. 대한교과서주식회사, 2004
- BR Consulting, Inc. 「뇌교육 인성」. (사)한국뇌교육원, 2007
- 이승현 「내영혼의 푸시업」. 한문화, 2003
- 이승현 「아이 안에 숨어있는 두뇌의 힘을 키워라」. 한문화, 2005
- 「뇌교육 인성」-교원연수 교재. (사)한국뇌교육원, 2007
- 「뇌교육인성의 이해와 실제」-원격연수 교재. 국제뇌교육종합대학원대학교
- 「브레인」-뇌교육전문지. 한국뇌과학연구원, 2007

부록1. 설문자료 취합

♣ 나를 돌아보며...

덕상초 3의3

순 번	이 름	자기주도적 학습력		자기감정 조절		집단인성		계		자료분석 및 특 징
		전	후	전	후	전	후	전	후	
1	박민강	31	33	34	37	30	34	95	104	학기초와 학기말 2회에 걸쳐 설문지를 했었는데 자기주도적 학습력 7.6 % , 자기감정조절 부분 9.0 % 집단인성 부분 10.8 % 총 9.2 % 로 세 영역이 골고루 향상되었음을 알 수 있었다. 부분적인 항목에서는 발표력 9.8 % 집중력 10.5 % 성적향상 33.57 % 라는 놀라운 결과를 나타냈다. 이는 자기 주도적 학습력 향상을 위해 뇌교육프로그램을 적용한 결과라고 볼 수 있다. 스스로 학습을 계획하고 스스로 점검해 나가며, 친구를 사랑하고 자기 자신을 사랑하는 멋진 친구들로 변한 것 같다.
2	권재영	34	40	33	33	34	35	101	108	
3	김영동	33	37	26	29	35	37	94	103	
4	최명진	26	31	27	43	26	42	79	116	
5	김종민	25	33	30	49	32	48	87	130	
6	이준표	35	35	39	45	38	39	111	119	
7	박재성	31	41	44	47	45	48	120	136	
8	김지석	35	43	37	43	28	45	100	131	
9	김정호	24	24	32	36	31	44	87	104	
10	황태경	38	39	35	40	37	41	110	120	
11	김창수	38	47	40	44	35	36	113	127	
12	박희창	39	42	41	44	38	38	118	124	
13	우정민	43	44	38	45	40	42	121	131	
14	변지학	37	40	40	43	42	47	119	130	
15	김미소	43	43	42	43	43	47	128	133	
16	김수민	35	48	45	49	40	42	120	139	
17	김아영	42	42	44	46	41	40	127	128	
18	김영은	37	43	43	46	39	51	119	140	
19	김다연	42	45	40	44	42	43	124	133	
20	김새해나	43	46	40	43	40	44	123	133	
21	김채운	45	45	47	50	43	45	135	140	
22	이예린	32	40	36	43	32	42	100	125	
23	이윤정	38	41	42	45	40	43	120	129	
24	이혜진	40	42	40	42	29	44	109	128	
25	이소정	40	40	45	45	37	41	122	126	
26	강민진	32	34	37	40	41	41	110	115	
계		938	1,038	997	1,114	958	1,099	2,892	3,252	
비 율		72.2	79.8	76.7	85.7	73.7	84.5	74.2	83.4	
변화율		7.6		9.0		10.8		9.2		

부록2. 설문지 양식

나를 돌아보며

()초등학교 ()학년 ()반 이름()

♥ 아래 질문은 여러분이 생활하면서 겪었던 여러 가지 일이나 문제에 대해서 어떻게 느끼는지를 알아보고자 하는 것입니다.

자신의 현재 모습을 돌아보며 솔직하게 V로 표시해 보세요.

1. 자기주도적 학습력

번호	질문	전혀 아니다	아니다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	자신 있게 발표를 잘 하는 편이다	1	2	3	4	5
2	나는 감기와 같은 잔병치레를 자주 하지 않는 편이다	1	2	3	4	5
3	모듬활동이나 친구들과 어울릴 때 내가 주로 앞장선다	1	2	3	4	5
4	공부시간에 짝과 이야기하기 보다는 공부에 집중하는 편이다	1	2	3	4	5
5	준비물을 잘 챙기고 준비물을 잘 빌려 준다	1	2	3	4	5
6	조사 학습 과제를 스스로 잘 하는 편이다	1	2	3	4	5
7	주어진 과제를 미루지 않고 스스로 해결 한다	1	2	3	4	5
8	공부 시간에 집중력이 좋은 편이다	1	2	3	4	5
9	노력한 만큼 성적의 결과가 잘 나오는 편이다	1	2	3	4	5
10	장래희망을 위해 차근차근 노력하는 편이다	1	2	3	4	5

2. 자기감정 조절

번호	질문	전혀 아니다	아니다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 내가 마음에 든다	1	2	3	4	5
2	나는 누구와도 거리낌 없이 이야기할 수 있다	1	2	3	4	5
3	나는 평소 웃기를 잘 하는 편이다 (또는 잘 웃는 편이다.)	1	2	3	4	5
4	친구와 다투었을 때 내가 먼저 사과하는 편이다	1	2	3	4	5
5	전체 의견이 나와 달라도 일단 결정된 사항은 적극 협조한다	1	2	3	4	5
6	내가 정한 약속을 잘 지키는 편이다	1	2	3	4	5
7	스트레스를 받으면 나름대로 푸는 방법이 있다 (또는 없다)	1	2	3	4	5
8	남의 잘못을 너그럽게 이해해 주는 편이다	1	2	3	4	5
9	누가 나를 도와 주었을 때 ‘고맙다’고 말을 하는 편이다	1	2	3	4	5
10	고운말을 사용하고 행동이 부드러운 편이다	1	2	3	4	5

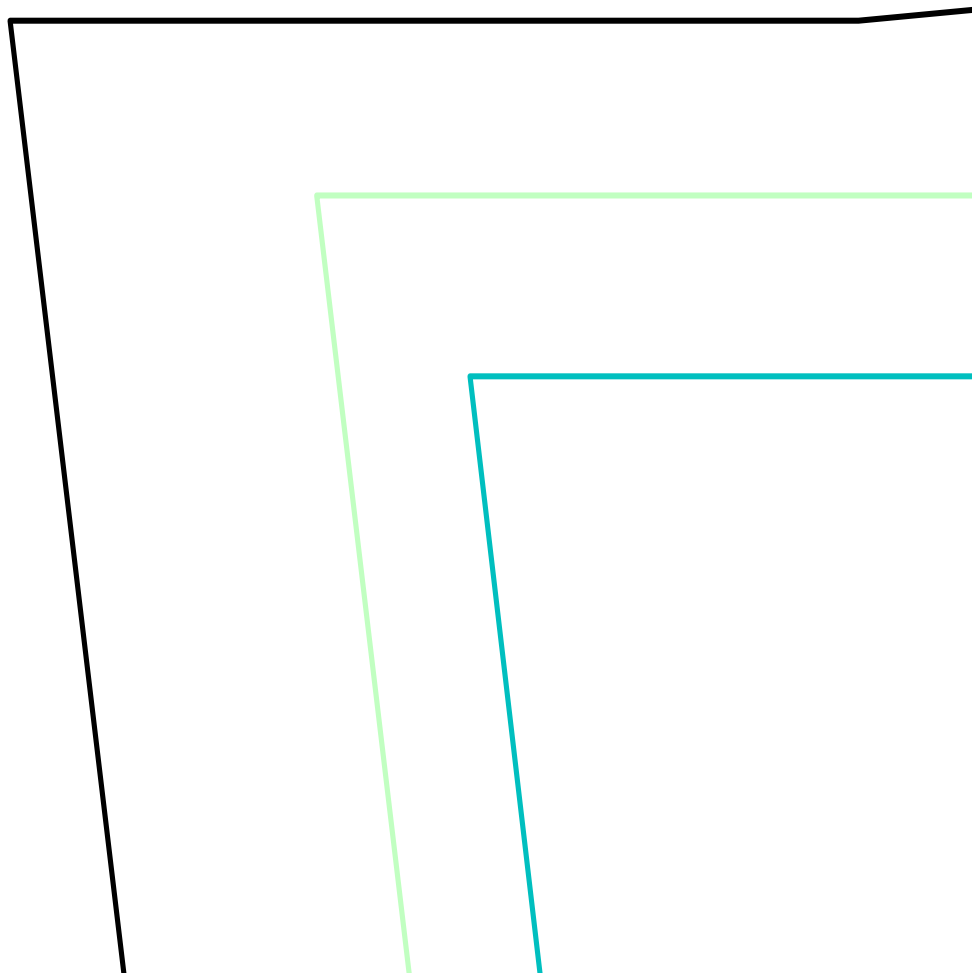
3. 집단 인성

번호	질문(집단인성관련)	전혀 아니다	아니다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 친구 칭찬을 잘 하는 편이다	1	2	3	4	5
2	여럿이 맡은 청소를 끝까지 잘 하는 편이다.	1	2	3	4	5
3	친구들 앞에서 춤을 추거나 노래하는 것을 잘 하는 편이다	1	2	3	4	5
4	모든 사람과 친하게 사귀려고 하는 편이다	1	2	3	4	5
5	어려운 일 당한 사람을 도와주는 것을 좋아한다	1	2	3	4	5
6	친구의 실수를 이해하는 편이다	1	2	3	4	5
7	친구들에게 따돌림 당한다고 생각한 적이 없다	1	2	3	4	5
8	친구를 따돌린 경험이 없다	1	2	3	4	5
9	우리 반 친구끼리 서로 '하나'라고 생각하는 편이다	1	2	3	4	5
10	부모님의 은혜를 항상 생각하고 행동하는 편이다	1	2	3	4	5

부록3. 아동 소감문 양식

주제 : _____

()초등학교 ()학년()반 ()번 이름()



부록4. 소감문

♣ 뇌체조를 가족들과 해 보고

모덕 초등학교 5학년 6반

♥ 박희진 : 자기 전에 뇌체조를 해 보니 기분이 상쾌해지고 잠이 더욱더 잘 올 것 같았다. 그리고 정말 뇌가 말랑말랑 젤리가 되는 듯 했다. 뇌체조를 하고 일기를 쓰니 집중이 더 잘 된다. 매일 해서 뇌가 말랑 젤리가 되는 날까지 계속 해야겠다.

♥ 서효선 : 어디에서나 가볍게 할 수 있는 그런 체조였다. 쉬우면서도 재미있는 동작들로 되어 있어 놀이 삼아서도 할 수 있어 좋았다.

♥ 정태원 : 가족이 함께 뇌체조를 했다. 참으로 시원하면서 기분이 맑아지는 느낌이었다. 그중에서도 특히 손바닥을 비벼서 눈을 감싸니 시원하면서 눈에 피로가 풀리는 것 같았다. 그리고 정수리를 누르면서 목덜미를 마사지하는 것도 시원하였다. 뇌체조를 하니 정신이 맑아지는 것 같고 가족들과 더욱 친밀함을 느껴서 뇌 체조가 참 좋다.

♥ 하진선 : 진선이가 뇌체조를 한다는 말을 하였을 때 어! 그게 뭐지? 하면서 신기하다는 생각을 하였다. 많이 들어본 것 같기도 하고... 인터넷을 뒤져서 찾아보고 따라해 보고, 잘 안되겠지만... 뇌 체조를 한다는 것 자체만으로 가족들이 함께 하하 호호 즐거운 시간을 보내서 행복하고 유익했다.

♥ 최혜수 : 뇌가 따뜻해지는 것 같으면서 상상력이 풍부해지면서 기분이 상쾌해지는 것 같았다. 몸 전체의 느낌도 좋아지면서 혈액순환도 잘 되는 것 같았다. 집중력이 향상되고 마음도 안정되는 것 같아 평소에도 자주 하도록 하겠다.

♥ 홍현수 : 우리 귀염둥이 현수의 지도를 따라 체조를 하며 서로를 향한 다정함도 새롭고 입가에 가족들의 미소가 가득 잠깐 짧은 시간이었지만 기쁨 가득한 시간이었다. 머리는 개운하고 굳어버린 몸도 부드럽게 풀려서 피로가 싹 가시는 기분이다.

♥ 허유정 : 가족과 함께 라서 그런지 즐겁고 신났다. 머리가 맑아지는

느낌이었고 몸이 가뿐해지는 기분까지 들어 좋았다. 자주 자주 할 수 있도록 가족 모두 노력할 것이다.

♥ 김민지 : 아버지, 어머니와 함께 한 뇌 체조! 어머니께서는 특히 머리 지압하기가 제일 좋았다고 하시고 아버지께서는 어깨 두드리기가 좋았다고 하신다. 내 동생은도 따라하더니 온몸 쓸어버리기를 하면서 정말 시원하단다. 아버지께서 뇌체조를 하면서 담배를 끊어보겠다고 하셔서 더 기분이 좋았다.

♥ 손종현 : 머리에 지압이 들어가서 상쾌하고 시원한 느낌이 들었습니다. 잡념이 사라지는 듯 했습니다.

♥ 김태희 : 태희의 설명을 들어보니 일종의 스트레칭과 단전호흡 그리고 지압효과 같았다 실제 해 보니 몸의 편안함과 호흡의 간결함, 그리고 온몸의 이완 작용이 탁월해서 피로가 싹 풀렸다. 자주 하도록 노력할 것이다.

♥ 김병수 : 머리를 지압하고 팔과 다리를 마사지 하고 나니 기분이 상쾌해 지고 몸이 편해지는 느낌과 동시에 몸 전체 상태가 안정이 된다.

♥ 박희태 : 몸이 개운하고 상쾌하였다. 허리, 팔, 다리가 유연하며 집에서 기본 체조 삼아 늘 하고 있다.

♥ 박인재 : 전체적으로 몸을 이완시켜서 긴장을 풀고 뇌를 편안하게 해서 쉬게 하는 것에 목적이 있는 것 같다. 덕분에 가족 모두 인재를 따라해 보면서 즐겁게 웃었다. 수업중간에 졸음도 쫓거나 집중시키는데 효과를 얻을 것 같다.

♥ 최재용 : 손자와 함께 하니 재미있고 건강에도 도움이 되는 것 같다. 앞으로도 자주 같이 했으면 좋겠다.

♥ 정성화 : 성화가 이렇게 잘 배워서 우리 가족에게 가르쳐 주는 그런 모습이 정말 자랑스럽고 학교에서 아주 잘 키웠다는 생각이 들었다. 우리 가족이 뇌체조를 한 후 머리가 맑아지는 것 같아서 하루 한번씩은 꼭 같이 하기로 약속했다.

♣ 뇌교육을 받고 나서 변화된 점

덕상초 3의3 친구들

♥ 집중력은 2학년때 보다 많이 좋아졌다. 성적은 원래 75번 이렇게 받았는데 요즘은 80점 85점을 받는다. 발표력은 2학년 1학기때는 소리가 작았는데 3학년때는 소리가 커졌다. 신중함도 2학년때보다 좋아졌다. (이예린)

♥ 2학년때는 성적이 많이 안 좋았다. 그런데 3학년 올라와서 성적이 많이 좋아졌다. 2학년때 70점 밑으로도 나왔는데 지금은 70점 위로만 나온다. 지금은 옛날보다 어른스러워졌다.(이혜진)

♥ 옛날에는 집중을 조금 하지 않았지만 3학년 올라와서는 집중을 잘 하게 되었다, 그리고 발표는 목소리가 작고 아예 안했지만 지금은 소리가 커지고 발표력이 무척 늘었다. (김아영)

♥ 공부에 자신감이 늘고 집중력이 늘었습니다. 매일 수업시작할 때 무한대를 그려서 맑은 마음으로 수업을 하게 되었습니다. 공부도 성적도 더 좋아졌습니다. (김새해나)

♥ 무한대를 하니깐 집중이 잘 되고 성적이 오른 것 같다. 그리고 싸움을 별로 안하는 것 같다. (변지학)

♥ 집중이 잘되고 성적이 2학년 보다는 많이 올라갔다. 공부할때는 선생님 눈도 잘 바라본다. 2학년때는 수학이 70점이었는데 3학년 올라오고 나서 수학을 100점을 맞았다. 엄마가 착해지고 공부도 잘 한다고 칭찬을 해 주었다. (이소정)

♥ 집중은 더욱 잘 되고 성적은 그럭저럭이지만 친구와 더욱 가까이 지내고 친구 앞에서 무엇을 해도 부끄럽지 않다. 지금성적은 옛날에는 90점이었는데 사회가 100점이다. 친구들에게도 내가 먼저 말을 걸고 잘 웃지 않고 고

집을 잘 부리지 않게 되어 잘 혼나지 않게 되었다.(김수민)

♥ 집중력이 많이 좋아졌고 외우는 것도 좋아졌다. 착해지고 편식도 안하게 되었다.(최명진)

♥ 1~2학년때는 집중이 잘 되지 않았는데 지금을 집중이 한 곳으로 잘되었다. 부끄러워서 발표도 못하던 내가 지금을 자신감있게 발표를 잘 하게 되었다. 준비물, 사물함, 서랍정리정돈을 엄마의 도움 없이도 잘하게 되어서 어른스러워졌다는 말을 많이 듣게 되었다. (김다연)

♥ 요즘은 수줍음이 많이 없어지고 목소리가 커져서 발표를 잘하게 되었다. 2학년때 보다 훨씬 활기차졌다.(강민진)

♥ 성적도 많이 올랐고, 집중력도 많이 생겼고, 준비물도 2학년때보다도 잘 챙겨오고 발표도 두렵지가 않다. 수학은 80점이고 과학은 100점 사회는 85점 이렇게 많이 올라서 기쁘다. (김영은)

♣ 뇌교육을 받고 나서 변화된 점

덕상초 3의3 학부모

♥ 건강한 모습과 적극적인아이로 변했어요.(민진엄마)

♥ 긍정적인 사고방식이 생긴 것 같고 조금 점잖아진 것 같습니다.
(준표아빠)

♥뇌교육을 접하면서 행동면에서 모든 일을 스스로 해 나가는 것 같습니다. 우리나라 역사에 대해서도 관심을 많이 갖는 것 같습니다. 생각하는 부분이

굉장히 깊고 남을 배려하는 마음이 더욱 커진 것 같습니다.(채윤엄마)

♥ 지난해에 비해 부모님 말씀도 잘 듣고 형님 말도 잘듣고 심부름도 잘 하고 공부도 열심히 하고 운동도 열심히 합니다.(지학엄마)

♥ 집중을 더 잘하게 되었습니다.(명진엄마)

♥ 성격이 조금 밝아진 것 같고 자신감도 조금 생긴 것 같아 마음이 놓입니다. 학교가 너무 좋다고 합니다. (민강엄마)

♥ 3학년 올라와서 많이 튼튼해졌다. 특히 자주 감기에 걸려 고생하고 했는데 많이 건강해졌다. 그리고 공부를 하는데 집중력이 좋아졌고 생각을 할 때 긍정적으로 많이 한다.(예린엄마)

♥ 새해나는 감성이 풍부하여 사물을 아름답게 보는 장점이 있는 반면 타인에게 자신의 감정을 표현하는 일에 서투른 편입니다. 3학년이 되어 가장 긍정적인 행동변화가 자신의 감정을 적극 표현하게 되었다는 점입니다. 또한 본인도 이야기하듯이 수업시간에 집중이 더 잘 된다고 합니다. 그리고 모든 일에 자신감을 보이고 있어 부모로서 기쁘고 감사하게 생각합니다.
(새해나 엄마)

♥ 마음에 여유가 생기고 집중력이 좀 더 늘어난 듯 합니다(정민엄마)

♥ 2학년이 끝나고 3학년이 되었을 때 무지 산만하고 무엇이든 어른들에게 의지하려 했습니다. 그러나 지금의 모습은 나 스스로도 할 수 있다는 자신감과 자기 스스로 해결하려고 하는 모습이 보입니다. 이 모습 그대로 커갔으면 좋겠습니다.(다연 엄마)

♥ 예전보다 집중시간이 많이 길어진 것 같고 성격도 차분하게 좋아지는 것 같습니다. 그리고 공부 할 때도 생각을 깊이 하는 것 같습니다.(종민엄마)

♥ 수민이에게 가장 부족한 것이 자신을 표현하는 법이었습니다. 어느 누구에게나 싫고 좋다하는 표현조차도 들어내지 않아 답답하기도 하고 걱정스러웠는데 이제 조금씩 감정을 정확하게 표현하려는 것 같아 걱정을 들었습니다.(수민엄마)

♥ 자기의 주장이 강해졌고 혼자 할 수 있는 일은 스스로 하는 습관이 생겼다.(윤정 엄마)

♥ 부끄러움이 많고 내성적인 성격이었으나 지금은 많이 활발해지고 자신감이 넘쳐 보여 좋아요. 무엇보다 자신의 소중함을 알고 실천해 가는 모습이 너무 예쁘네요. (미소 엄마)

♥ 무엇인가를 판단할 때 망설이지 않고 하게 된 것 같습니다.(태경엄마)

♥ 자신의 의견을 얘기할 때 좀더 명확하게 표현하고 독서습관이 확실히 자리 잡혔으며, 더 적극적이고 자신감이 생긴 듯 합니다.(영은엄마)