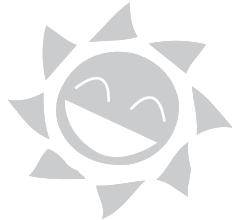


나의 마음

날씨 일기





# 나의 마음 날씨 일기

## ★ 마음날씨일기는 무엇일까요?

마음날씨일기는 자신이 하루동안 겪은 상황과 그 때 느낀 감정의 날씨를 그림과 글로 표현해 보는 것입니다.

날씨일기 쓸 때는 다른 사람이 아닌 자신의 마음날씨를 표현해 보는 것이 중요해요.  
우리의 마음은 날씨처럼 다양한 감정들이 있답니다.

## ★ 마음날씨일기 사용방법

1. 오늘 하루 어떤 일이 있었는지 생각해 보세요.
2. 오늘 나를 대표할 수 있는 마음날씨를 그림 (스티커)으로 표현하고 글로 써 주세요.
3. 오늘의 마음날씨 점수를 표시해 주세요. 그리고 점수의 이유를 설명해 주세요.
4. 내일 원하는 마음날씨를 표현해 주세요.

## ★ 마음날씨일기를 통해 어떤 효과를 얻을 수 있을까요?

1. 마음날씨일기를 통해 내가 주로 어떤 감정을 느끼고 있는지 알 수 있습니다.
2. 이후 감정에 대한 표현능력을 향상 시킬 수 있습니다.
3. 아이들의 정서적 성장에 도움이 됩니다.
4. 선생님과 부모님과의 소통과 관계형성에도 도움이 됩니다.
5. 부정적 감정과 생각을 긍정적 감정과 생각으로 바꿀 수 있는 상담자료로 활용 가능합니다.



씨앗아

마음이 자라나면 너는 반드시 멋진 꽃이 될 것이니  
너무 애타지마!

사용을 원하시는 분은 인천서부교육청 Wee센터로 문의 부탁드립니다.

제작·편집·디자인 : 인천서부교육청 Wee센터 상담교사 김영유



# 오늘의 나의 마음 날씨는?

월 일 월

★ 오늘 어떤 일들이 있었나요?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

★ 오늘 나의 마음 날씨는?

-----  
-----

★ 오늘의 마음 날씨가 마음에 드나요?

점수

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

이유는?

-----  
-----

★ 내일 내가 원하는 나의 마음 날씨는?

-----  
-----

# 오늘의 나의 마음 날씨는?

월 일 요일

## ★ 오늘 어떤 일들이 있었나요?

.....

.....

.....

.....

.....

## ★ 오늘 나의 마음 날씨는?

.....

.....

## ★ 오늘의 마음 날씨가 마음에 드나요?

점수

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

이유는?

.....

.....

## ★ 내일 내가 원하는 나의 마음 날씨는?

.....

.....

# 오늘의 나의 마음 날씨는?

월 일 월

★ 오늘 어떤 일들이 있었나요?

.....

.....

.....

.....

.....

★ 오늘 나의 마음 날씨는?

.....

.....

★ 오늘의 마음 날씨가 마음에 드나요?

점수

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

이유는?

.....

.....

★ 내일 내가 원하는 나의 마음 날씨는?

.....

.....

# 오늘의 나의마음 날씨는?

월 일 요일

★ 오늘 어떤 일들이 있었나요?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

★ 오늘 나의 마음 날씨는?

-----  
-----

★ 오늘의 마음 날씨가 마음에 드나요?

점수

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

이유는?

-----  
-----

★ 내일 내가 원하는 나의 마음 날씨는?

-----  
-----

# 오늘의 나의 마음 날씨는?

월 일 요일

★ 오늘 어떤 일들이 있었나요?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

★ 오늘 나의 마음 날씨는?

-----  
-----

★ 오늘의 마음 날씨가 마음에 드나요?

점수

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

이유는?

-----  
-----

★ 내일 내가 원하는 나의 마음 날씨는?

-----  
-----

# 오늘의 나의마음 날씨는?

월 일 요일

★ 오늘 어떤 일들이 있었나요?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

★ 오늘 나의 마음 날씨는?

-----  
-----

★ 오늘의 마음 날씨가 마음에 드나요?

점수

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

이유는?

-----  
-----

★ 내일 내가 원하는 나의 마음 날씨는?

-----  
-----

# 오늘의 나의 마음 날씨는?

월 일 요일

## ★ 오늘 어떤 일들이 있었나요?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ★ 오늘 나의 마음 날씨는?

.....

.....

## ★ 오늘의 마음 날씨가 마음에 드나요?

점수

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

이유는?

.....

.....

## ★ 내일 내가 원하는 나의 마음 날씨는?

.....

.....

# 오늘의 나의마음 날씨는?

월 일 요일

★ 오늘 어떤 일들이 있었나요?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

★ 오늘 나의 마음 날씨는?

-----  
-----

★ 오늘의 마음 날씨가 마음에 드나요?

점수

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

이유는?

-----  
-----

★ 내일 내가 원하는 나의 마음 날씨는?

-----  
-----

# 오늘의 나의 마음 날씨는?

월 일 요일

## ★ 오늘 어떤 일들이 있었나요?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ★ 오늘 나의 마음 날씨는?

.....

.....

## ★ 오늘의 마음 날씨가 마음에 드나요?

점수

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

이유는?

.....

.....

## ★ 내일 내가 원하는 나의 마음 날씨는?

.....

.....

# 오늘의 나의마음 날씨는?

월 일 요일

★ 오늘 어떤 일들이 있었나요?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

★ 오늘 나의 마음 날씨는?

-----  
-----

★ 오늘의 마음 날씨가 마음에 드나요?

점수

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

이유는?

-----  
-----

★ 내일 내가 원하는 나의 마음 날씨는?

-----  
-----

# 오늘의 나의 마음 날씨는?

월 일 요일

★ 오늘 어떤 일들이 있었나요?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

★ 오늘 나의 마음 날씨는?

-----  
-----

★ 오늘의 마음 날씨가 마음에 드나요?

점수

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

이유는?

-----  
-----

★ 내일 내가 원하는 나의 마음 날씨는?

-----  
-----

# 오늘의 나의마음 날씨는?

월 일 요일

★ 오늘 어떤 일들이 있었나요?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

★ 오늘 나의 마음 날씨는?

-----  
-----

★ 오늘의 마음 날씨가 마음에 드나요?

점수

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

이유는?

-----  
-----

★ 내일 내가 원하는 나의 마음 날씨는?

-----  
-----

# 오늘의 나의 마음 날씨는?

월 일 요일

## ★ 오늘 어떤 일들이 있었나요?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ★ 오늘 나의 마음 날씨는?

.....

.....

## ★ 오늘의 마음 날씨가 마음에 드나요?

점수

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

이유는?

.....

.....

## ★ 내일 내가 원하는 나의 마음 날씨는?

.....

.....

# 오늘의 나의마음 날씨는?

월 일 요일

★ 오늘 어떤 일들이 있었나요?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

★ 오늘 나의 마음 날씨는?

-----  
-----

★ 오늘의 마음 날씨가 마음에 드나요?

점수

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

이유는?

-----  
-----

★ 내일 내가 원하는 나의 마음 날씨는?

-----  
-----

# 오늘의 나의 마음 날씨는?

월 일 요일

★ 오늘 어떤 일들이 있었나요?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

★ 오늘 나의 마음 날씨는?

-----  
-----

★ 오늘의 마음 날씨가 마음에 드나요?

점수

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

이유는?

-----  
-----

★ 내일 내가 원하는 나의 마음 날씨는?

-----  
-----

# 오늘의 나의마음 날씨는?

월 일 요일

★ 오늘 어떤 일들이 있었나요?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

★ 오늘 나의 마음 날씨는?

-----  
-----

★ 오늘의 마음 날씨가 마음에 드나요?

점수

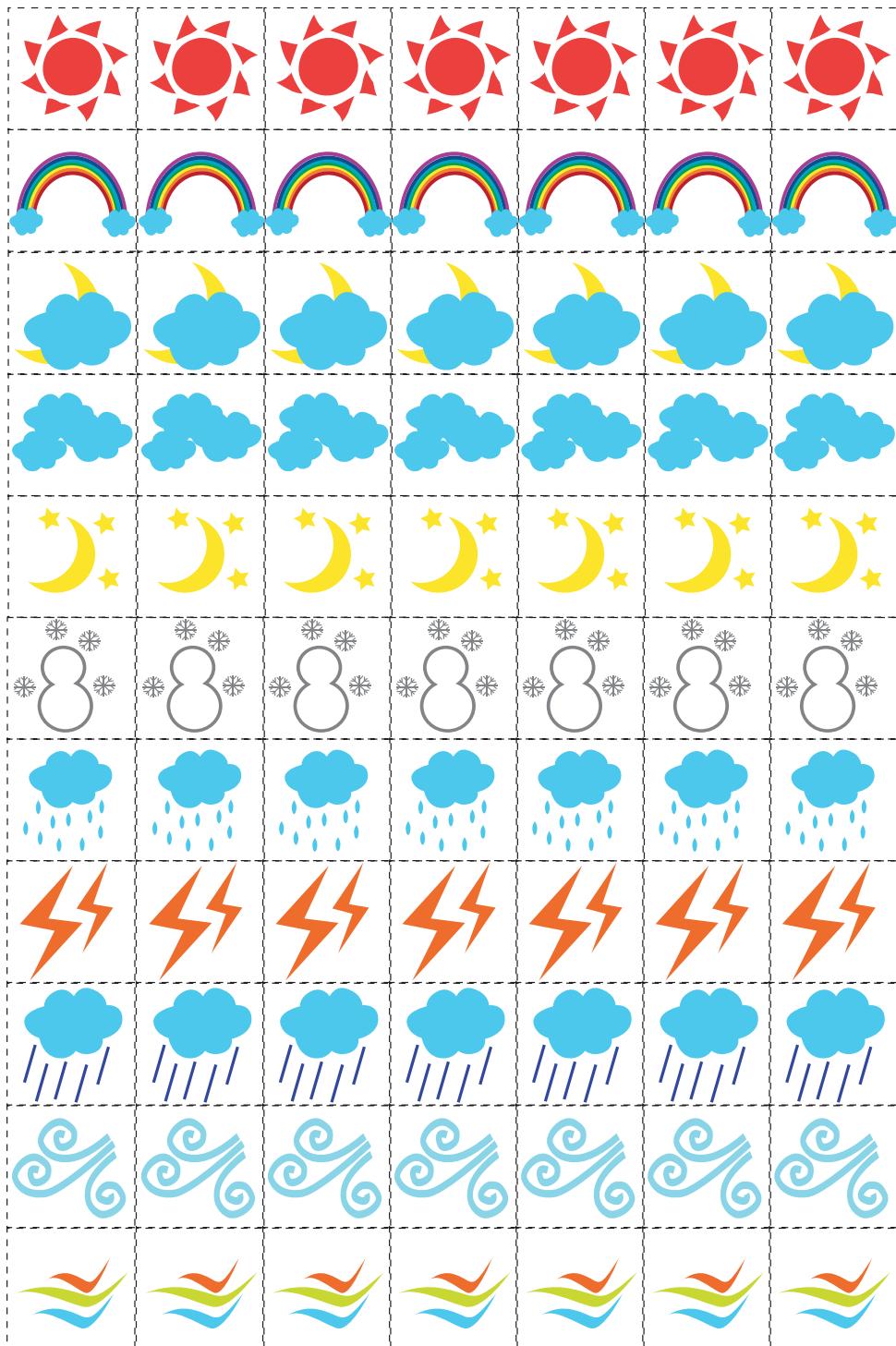
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

이유는?

-----  
-----

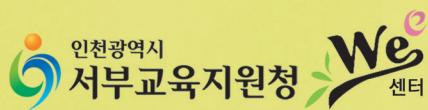
★ 내일 내가 원하는 나의 마음 날씨는?

-----  
-----









#### 인천서부1 Wee센터

인천광역시 계양구 장제로 948번길 13(양촌중학교)

#### 인천서부 2 Wee센터

인천광역시 새오개로 111번지 15 (신현여자중학교 1층)

Tel: 032-555-7179 Fax: 032-553-7179

<https://seobu.ice.go.kr/org28>