문손에듀 · 2호

2026년 11월 셋째 주

겨울 준비



11월 셋째 주 — 겨울 준비

이번 주 이야기

찬바람이 불기 시작합니다. 겨울옷을 꺼내고 이불을 바꾸며 따뜻한 겨울을 준비합니다.
가족과 함께 — 어르신과 함께 겨울옷을 꺼내 정리해 보세요.

하루 진행 순서

오늘 장 10분 | 활동 A | 활동 B | 활동 C | 활동 D | 가족에게 한마디

하루 시간이 짧으면 네 가지 가운데 두세 가지를 골라 하시고, 남은 장은 다음 날 이어서 하셔도 됩니다.
모든 장은 도움 2단계(힌트)이고, 진행 방법은 장마다 아래 '진행' 줄에 있습니다.

날	A	B	C	D
1일째	●오늘 나를 소개합니다	■기억 장보기 목록 외우기	●살림 겨울 준비 장보기 셈	◆말글 속담 반쪽 잇기
2일째	■기억 겨울옷 꺼내기 순서 떠올리기	●살림 겨울옷 꺼내기 시간 셈	▲집중 규칙대로 표시하기	◆말글 노랫말 채우기 — 밀양 아리랑
3일째	●오늘 이번 주 계획표	▲집중 잘 듣고 손뼉 치기	★그리기 쌓인 상자 세기	❞이야기 겨울 준비 — 그때와 지금
4일째	◆말글 겨울 준비 낱말 모으기	●살림 우리 집 어디에 둘까요	★그리기 보자기 무늬 이어 칠하기	❞이야기 겨울 준비 이야기 나누기
5일째	■기억 어디에 두었더라	▲집중 우리 동네 길 찾기	★그리기 점 이어 그림 완성	❞이야기 어르신이 알려 주세요 — 겨울옷 꺼내기

준비물

연필·지우개, 굵은 펜, 벽시계·달력, 색연필(빨강·파랑·노랑·초록)

이번 주 이야기 거리

- 겨울 준비 중 꼭 하던 일은?
- 겨울에 가장 좋아하는 옷은?
- 겨울밤은 어떻게 따뜻하게 지내셨나요?
- 겨울 간식은 무엇을 좋아하시나요?
- 첫눈이 오면 무엇을 하셨나요?

오늘은 ____ 월 ____ 일 ____ 요일

날씨

☀️ 맑음 ⛅ 구름 🌧️ 비 🌨️ 눈

기분

😊 좋아요 🙂 괜찮아요 😐 그저 그래요 😟 안 좋아요



이번 주 이야기 · 겨울 준비

찬바람이 불기 시작합니다. 겨울옷을 꺼내고 이불을 바꾸며 따뜻한 겨울을 준비합니다.

오늘 할 일

- [ ] **A. 나를 소개합니다**
- [ ] **B. 장보기 목록 외우기**
- [ ] **C. 겨울 준비 장보기 셈**
- [ ] **D. 속담 반쪽 잇기**

✂ 닫는 10분 — 오려서 가족에게 전해 주세요

가족에게 전하는 오늘의 한마디

어르신 한마디 (오늘 가장 좋았던 것, 하고 싶은 말)

_____

_____

제공자 메모

_____

이름 _____ ____월 ____일 문손케어

나를 소개합니다

이렇게 해요

작은 글씨 도움말을 보고 빈칸을 채워 보세요.

내 이름	이름을 또박또박 적어 보세요
태어난 곳	고향 마을 이름
좋아하는 계절	그 계절이 좋은 까닭
좋아하는 음식	누가 해 주던 음식인가요
지금 오신 곳	기관 이름
오늘 함께한 사람	선생님 이름

+ 겨울 준비 중 꼭 하던 일은?

① 김장 ② 연탄 들이기 ③ 겨울옷 꺼내기

진행 적은 내용은 기관 안에서만 보관합니다. 가족 사진이 있으면 함께 보며 이야기합니다.

장보기 목록 외우기

이렇게 해요

장보기 목록을 소리 내어 두 번 읽고 외워 보세요. 다 외웠으면 종이를 접어 목록을 가립니다.

겨울 준비 장보기 목록



수면 양말

내복



고구마



털장갑

✂ 여기를 접어 위를 가린 뒤 아래를 풀어요

첫 글자를 보고 목록에 있던 것을 적어 보세요.

수○ 양

○ _____

고○○ _____

털○○ _____

내○ _____

진행 목록을 가린 뒤 1~2분 다른 이야기를 나누고 떠올리게 하면 더 좋습니다. 다음 활동 '장보기 셈'에서 같은 목록을 씁니다.

겨울 준비 장보기 셈

이렇게 해요

가게에서 아래 물건을 사려고 해요. 값을 보고 물음에 답해 보세요.



수면 양말 한 켤레

3,000원

내복

한 벌

15,000원



고구마 한 봉지

5,000원

1. 모두 사면 얼마인가요?

_____ 원

2. 30,000원을 냈다면 거스름돈은 얼마인가요?

_____ 원

셈하는 칸

진행 값은 연습용입니다. 동전·지폐 모형을 쓰면 더 쉽습니다.

속담 반쪽 잇기

이렇게 해요

왼쪽 앞부분과 오른쪽 뒷부분을 선으로 이어 속담을 완성해 보세요. 다 이으면 소리 내어 읽어 봅니다.

금강산도	빚을 갚는다
구슬이 서 말이라도	식후경
소 잃고	외양간 고친다
호랑이도 제 말 하면	온다
말 한마디로 천 냥	꿰어야 보배

함께 이야기해요

첫눈이 오면 무엇을 하셨나요?

진행 속담을 쓰던 때를 여쭤보면 이야기가 이어집니다.

오늘은 ____ 월 ____ 일 ____ 요일

날씨

☀️ 맑음 ⛅ 구름 🌧️ 비 🌨️ 눈

기분

😊 좋아요 🙂 괜찮아요 😐 그저 그래요 😟 안 좋아요

🧣 이번 주 이야기 · 겨울 준비

오늘 할 일

- [ ] A. 겨울옷 꺼내기 순서 떠올리기
- [ ] B. 겨울옷 꺼내기 시간 셈
- [ ] C. 규칙대로 표시하기
- [ ] D. 노랫말 채우기 — 밀양 아리랑

✂ 닫는 10분 — 오려서 가족에게 전해 주세요

가족에게 전하는 오늘의 한마디

어르신 한마디 (오늘 가장 좋았던 것, 하고 싶은 말)

제공자 메모

이름 _____ ____월 ____일 문손케어

겨울옷 꺼내기 순서 떠올리기

이렇게 해요

위의 순서를 소리 내어 읽고 외워 보세요. 접어서 가린 뒤, 아래 일에 순서대로 번호를 적어 보세요.

겨울옷 꺼내기

1. 옷장 열기
2. 여름옷 개어 넣기
3. 겨울옷 꺼내기
4. 먼지 털기

✂ 여기를 접어 위를 가린 뒤 아래를 풀어요

( ) 겨울옷 꺼내기

( ) 여름옷 개어 넣기

( ) 먼지 털기

( ) 옷장 열기

진행 실제로 해 본 적이 있으신지 여쭤보고, 집마다 다른 방법도 존중합니다.

겨울옷 꺼내기 시간 셈

이렇게 해요

‘겨울옷 꺼내기’를 하는 날의 시간표입니다. 시계를 보고 물음에 답해 보세요.

할 일	시작	걸리는 시간
옷장 열기	 9시	30분
여름옷 개어 넣기	_____ 시 _____ 분	1시간
겨울옷 꺼내기	_____ 시 _____ 분	1시간
먼지 털기	_____ 시 _____ 분	30분

1. **빈칸에 시작 시각을 채워 보세요.**

2. **모든 일이 끝나는 때는 몇 시 몇 분인가요?**

_____ 시 _____ 분

함께 이야기해요

하루 가운데 가장 좋아하시는 때는 언제인가요?

진행 실제 벽시계를 함께 보며 짧은 바늘(시)부터 읽게 합니다.

규칙대로 표시하기

이렇게 해요

약속한 표시를 지키며 그림마다 표시해 보세요. 한 줄씩 왼쪽부터 살펴보면 쉬워요.

장갑 → ○ 모자 → △



○ 장갑	△ 모자
( ) 개	( ) 개

진행 한 줄씩 손가락으로 짚어 가며 찾게 합니다. 표시를 바꿔 그려도 고치지 말고 다음 줄로 넘어갑니다.

노랫말 채우기 — 밀양 아리랑

이렇게 해요

함께 노래를 불러 본 뒤, 빈칸에 들어갈 노랫말을 채워 보세요.

날 좀 보소 날 좀 보소 날 좀 보○

동○ 섣달 꽃 본 듯이 날 좀 보소

아리 아리랑 스리 스리랑 아라리가 났○

아리랑 고개로 날 넘겨주소

+ 노래를 함께 불러 보셨나요? ☐ 불렀다 ☐ 들었다

함께 이야기해요

이 노래를 들으면 누가 떠오르세요?

진행 전래 민요는 지역마다 가사가 조금씩 다릅니다. 어르신이 아시는 가사가 다르면 그 가사를 정답으로 인정합니다.

오늘은 ____ 월 ____ 일 ____ 요일

날씨


맑음


구름


비


눈

기분


좋아요


괜찮아요


그저 그래요


안 좋아요

🧣 이번 주 이야기 · 겨울 준비

오늘 할 일

- [ ] A. 이번 주 계획표
- [ ] B. 잘 듣고 손뼉 치기
- [ ] C. 쌓인 상자 세기
- [ ] D. 겨울 준비 — 그때와 지금

✂ 닫는 10분 — 오려서 가족에게 전해 주세요

가족에게 전하는 오늘의 한마디

어르신 한마디 (오늘 가장 좋았던 것, 하고 싶은 말)

제공자 메모

이름 _____ ____월 ____일 문손케어

이번 주 계획표

이렇게 해요

빈칸에 들어갈 일을 아래에서 골라 적고, 물음에 답해 보세요.

날짜	요일	이번 주 할 일 — 겨울 준비
11월 16일	월요일	옷장 열기
11월 17일	화요일	여름옷 개어 넣기
11월 18일	수요일	_____
11월 19일	목요일	_____
11월 20일	금요일	자주 입는 옷 앞에 걸기

먼지 털기 · 겨울옷 꺼내기

1. 오늘은 몇 월 며칠 무슨 요일인가요? 표에서 오늘 줄을 찾아 ○ 하세요.

11월 _____ 일 _____ 요일

2. '겨울옷 꺼내기'는 무슨 요일에 하나요?

_____ 요일

3. 내일은 무엇을 하나요?

진행 실제 달력과 나란히 놓고 오늘 날짜를 손가락으로 짚어 보게 합니다.

잘 듣고 손뼉 치기

이렇게 해요

선생님이 낱말을 하나씩 읽어 드립니다. 아래 낱말이 들릴 때만 약속한 동작을 해 보세요.

털신

이 낱말이 들리면
손뼉을 한 번 치세요

들은 횟수

솜이불

이 낱말이 들리면
손을 번쩍 드세요

들은 횟수

✂ 여기부터 제공자용 — 접어서 어르신 쪽에서는 보이지 않게 해 주세요

제공자가 읽는 낱말 (2초 간격, 같은 빠르기로)

1 털신 2 목도리 3 밤하늘 4 천둥 5 솜이불 6 털신 7 목도리 8 문풍지
9 솜이불 10 솜이불 11 솜이불 12 털신 13 밤 14 겨울옷 15 털신 16 군고구마
17 떡국떡 18 털신 19 밤 20 문풍지 21 솜이불 22 겨울옷 23 털신 24 천둥

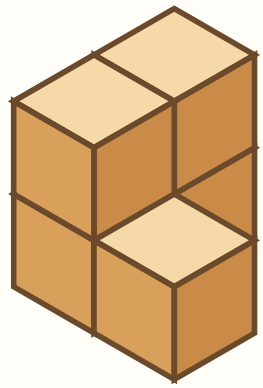
진행 낱말 목록은 제공자만 봅니다(어르신 쪽에서는 접어서 가려 주세요). 틀려도 멈추지 말고 끝까지 읽습니다.

쌓인 상자 세기

이렇게 해요

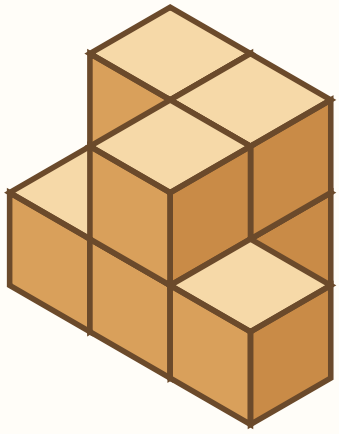
광에 상자를 쌓아 두었어요. 아래에 깔려 보이지 않는 상자까지 모두 세어 보세요.

1



상자는 모두 몇 개인가요? _____ 개

2



상자는 모두 몇 개인가요? _____ 개

위에 올린 상자 밑에는 받치는 상자가 있어요.

함께 이야기해요

짐을 차곡차곡 쌓던 기억이 있나요? 무엇이었나요?

진행 블록이나 각설탕, 빈 상자로 실제로 쌓아 보며 세면 쉽습니다. 한 줄씩(앞줄·뒷줄) 나누어 세게 합니다.

겨울 준비 — 그때와 지금

이렇게 해요

그때 모습을 읽고, 지금은 어떻게 하는지 적어 보세요.

그때(옛날)	지금(요즘)은 어떻게 하나요?
연탄을 수백 장씩 들였어요	
솜이불을 틀어 새로 꿰맸어요	

보일러를 켜요 · 가벼운 극세사 이불을 써요

떠오르는 장면 그려 보기

이야기하며 떠오른 장면을 그려 보세요. 그리기 어려우시면 낱말로 적어도 됩니다.

진행 어르신이 겪은 그때 모습이 더 자세하면 그 이야기를 먼저 들어 주세요.

오늘은 ____ 월 ____ 일 ____ 요일

날씨


맑음


구름


비


눈

기분


좋아요


괜찮아요


그저 그래요


안 좋아요

🧣 이번 주 이야기 · 겨울 준비

오늘 할 일

- [ ] A. 겨울 준비 낱말 모으기
- [ ] B. 우리 집 어디에 둘까요
- [ ] C. 보자기 무늬 이어 칠하기
- [ ] D. 겨울 준비 이야기 나누기

✂ 닫는 10분 — 오려서 가족에게 전해 주세요

가족에게 전하는 오늘의 한마디

어르신 한마디 (오늘 가장 좋았던 것, 하고 싶은 말)

제공자 메모

이름 _____ ____월 ____일 문손케어

겨울 준비 낱말 모으기

이렇게 해요

첫 글자를 보고 '겨울 준비'와 어울리는 낱말을 완성해 보세요.

1. 솜 ☐ ☐
2. 문 ☐ ☐
3. 연 ☐
4. 털 ☐
5. 내 ☐
6. 난 ☐

+ 완성한 낱말 하나를 넣어 짧은 말을 만들어 보세요.

함께 이야기해요

이 낱말들을 보니 떠오르는 사람이 있나요?

우리 집 어디에 둘까요

이렇게 해요

아래 물건을 우리 집 어느 방에 두면 좋을까요? 물건 번호를 평면도의 알맞은 방에 적어 보세요.

1 양파 · 2 목도리 · 3 주전자 · 4 외투 · 5 고구마 · 6 오이



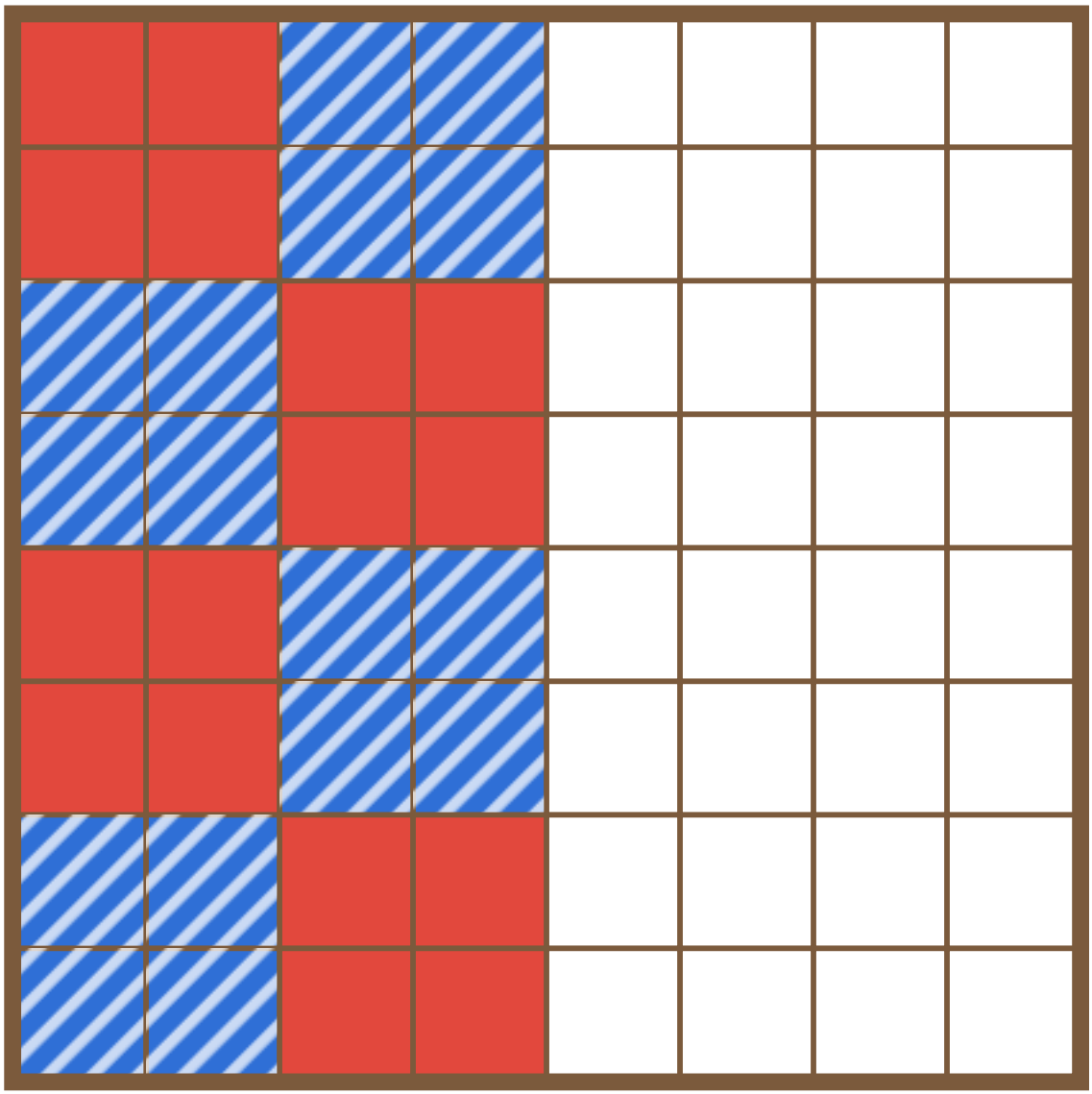
진행 어르신 댁의 방 이름으로 바꿔 말해도 됩니다. 집마다 두는 곳이 다르니 까닭이 맞으면 맞은 것으로 봅니다.

보자기 무늬 이어 칠하기

이렇게 해요

왼쪽 반이 본보기입니다. 같은 무늬가 이어지도록 오른쪽 반을 칠해 보세요.

1 = 빨강 2 = 파랑



진행 색연필을 색 번호 순서대로 늘어놓아 드립니다. 칸을 벗어나도 괜찮다고 말씀드립니다.

겨울 준비 이야기 나누기

> **이렇게 해요**
> **물음을 함께 읽고 떠오르는 대로 이야기해 보세요. 정답은 없습니다.**

1. 겨울 준비 중 꼭 하던 일은?

(예: 김장, 연탄 들이기)

---

2. 겨울에 가장 좋아하는 옷은?

(예: 내복, 두꺼운 외투)

---

3. 겨울밤은 어떻게 따뜻하게 지내셨나요?

(예: 아랫목, 난로)

---

4. 겨울 간식은 무엇을 좋아하시나요?

(예: 군고구마, 귤)

진행 한 물음에 오래 머물러도 괜찮습니다. 맞고 틀림을 따지지 않고 “그때 기분은 어떠셨어요?”처럼 느낌을 여쭙습니다.

오늘은 ____ 월 ____ 일 ____ 요일

날씨


맑음


구름


비


눈

기분


좋아요


괜찮아요


그저 그래요


안 좋아요

🧣 이번 주 이야기 · 겨울 준비

오늘 할 일

- ☐ A. 어디에 두었더라
- ☐ B. 우리 동네 길 찾기
- ☐ C. 점 이어 그림 완성
- ☐ D. 어르신이 알려 주세요 — 겨울옷 꺼내기

✂ 닫는 10분 — 오려서 가족에게 전해 주세요

가족에게 전하는 오늘의 한마디

어르신 한마디 (오늘 가장 좋았던 것, 하고 싶은 말)

제공자 메모

이름 _____ ____월 ____일 문손케어

어디에 두었더라

이렇게 해요

물건을 둔 곳을 소리 내어 두 번 읽고 외워 보세요. 접어서 가린 뒤 물음에 답해 보세요.

오늘 아침 물건을 둔 곳

🔑 **열쇠**는 🪞 **거울 앞**에 두었어요.

⏰ **자명종**은 🪑 **의자 위**에 두었어요.

📒 **공책**은 🪴 **화분 옆**에 두었어요.

☂️ **우산**은 👟 **신발장 위**에 두었어요.

✂ 여기를 접어 위를 가린 뒤 아래를 풀어요

1. ☂️ **'우산'은 어디에 두었나요?** _____

2. 🔑 **'열쇠'는 어디에 두었나요?** _____

3. 📒 **'공책'은 어디에 두었나요?** _____

4. ⏰ **'자명종'은 어디에 두었나요?** _____

신발장 위 | 의자 위 | 거울 앞 | 화분 옆

진행 외울 때 "안경은 텔레비전 옆"처럼 물건과 자리를 한 번에 묶어 말하게 합니다. 방 안 실제 물건으로 숨겼다 찾기를 해 봐도 좋습니다.

우리 동네 길 찾기

이렇게 해요

지도에서 '우리 집'을 먼저 찾으세요. 물음에서 말하는 대로 길을 따라가면 무엇이 나오는지 답해 보세요.



위쪽 ↑ · 아래쪽 ↓ · 왼쪽 ← · 오른쪽 →

1. 우리 집에서 위쪽으로 4칸, 그다음 오른쪽으로 2칸 가면 무엇이 있나요?

_____

2. 우리 집에서 위쪽으로 4칸, 그다음 오른쪽으로 1칸 가면 무엇이 있나요?

_____

3. 우리 집에서 위쪽으로 1칸, 그다음 오른쪽으로 3칸 가면 무엇이 있나요?

_____

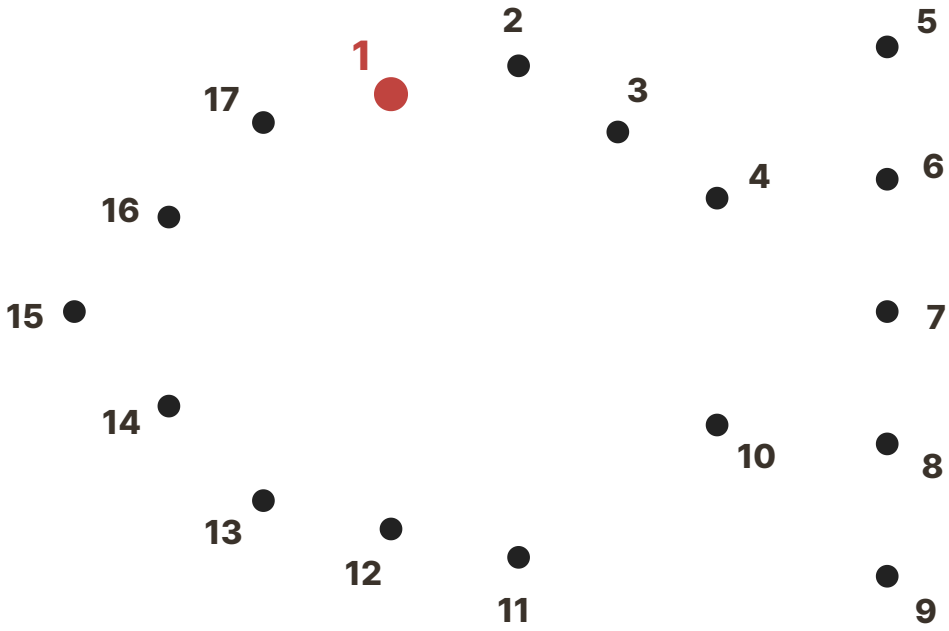
4. 우리 집에서 '약국'까지 가는 길을 지도에 손가락으로 따라가 본 뒤, 연필로 그려 보세요.

진행 물음을 천천히 읽어 드리고, 어르신 손가락이 지도 위에서 한 칸씩 움직이도록 함께 셉니다. 실제 동네 지도로 바꿔 해 봐도 좋습니다.

점 이어 그림 완성

이렇게 해요

1번(빨간 점)부터 17번까지 차례로 이은 뒤, 마지막 점을 1번과 이어 보세요. 무엇이 나올까요?



힌트 · 물속에 사는 것

무엇이 나왔나요? _____ 다 그렸으면 색칠도 해 보세요.

진행 다음 숫자를 소리 내어 말하며 찾게 합니다. 숫자를 찾기 어려우면 손가락으로 근처를 짚어 드립니다.

어르신이 알려 주세요 — 겨울옷 꺼내기

이렇게 해요

오늘은 어르신이 선생님입니다. '겨울옷 꺼내기'를 어떻게 하셨는지 알려 주세요.

순서	우리 집 비법 한마디
1. 옷장 열기	
2. 여름옷 개어 넣기	
3. 겨울옷 꺼내기	
4. 먼지 털기	
5. 자주 입는 옷 앞에 걸기	

떠오르는 장면 그려 보기

이야기하며 떠오른 장면을 그려 보세요. 그리기 어려우시면 낱말로 적어도 됩니다.

진행 "가르쳐 주세요"라는 말로 시작하면 자신감을 갖고 참여하십니다. 받아 적은 뒤 소리 내어 읽어 드립니다.

정답과 진행 메모

채점은 맞은 곳에 크게 동그라미를 그려 드립니다. 틀린 곳에 가위표(×)를 치지 않고, 함께 다시 해 본 뒤 고쳐 쓰신 답에 동그라미를 그려 드립니다.

1일째 A	● 오늘 나를 소개합니다	정답이 없는 활동입니다. 이름·기관 이름·오늘 함께한 사람을 바르게 썼는지만 확인합니다.
1일째 B	■ 기억 장보기 목록 외우기	수면 양말, 내복, 고구마, 털장갑
1일째 C	● 살림 겨울 준비 장보기 셈	1. 23,000원 / 2. 7,000원
1일째 D	◆ 말글 속담 반쪽 잇기	금강산도 식후경 / 구슬이 서 말이라도 꿰어야 보배 / 소 잃고 외양간 고친다 / 호랑이도 제 말 하면 온다 / 말 한마디로 천 냥 빚을 갚는다
2일째 A	■ 기억 겨울옷 꺼내기 순서 떠올리기	3 / 2 / 4 / 1 (위에서부터)
2일째 B	● 살림 겨울옷 꺼내기 시간 셈	1. 9시, 9시 30분, 10시 30분, 11시 30분 / 2. 12시
2일째 C	▲ 집중 규칙대로 표시하기	○ 장갑 5개, △ 모자 6개
2일째 D	◆ 말글 노랫말 채우기 — 밀양 아리랑	보소, 동지, 났네
3일째 A	● 오늘 이번 주 계획표	1. 11월 18일 수요일 / 2. 수요일 / 3. 먼지 털기
3일째 B	▲ 집중 잘 듣고 손뼉 치기	'털신' 6번, '솜이불' 5번
3일째 C	★ 그리기 쌓인 상자 세기	1번 6개, 2번 8개
3일째 D	💬 이야기 겨울 준비 — 그때와 지금	연탄을 수백 장씩 들였어요 → 보일러를 켜요 / 솜이불을 틀어 새로 꿰맸어요 → 가벼운 극세사 이불을 써요
4일째 A	◆ 말글 겨울 준비 낱말 모으기	솜이불, 문풍지, 연탄, 털신, 내복, 난로
4일째 B	● 살림 우리 집 어디에 둘까요	안방: 2번 목도리, 4번 외투 / 부엌: 3번 주전자, 6번 오이 / 광: 1번 양파, 5번 고구마
4일째 C	★ 그리기 보자기 무늬 이어 칠하기	무늬: 두 칸 바둑판 (빨강·파랑)
4일째 D	💬 이야기 겨울 준비 이야기 나누기	정답이 없는 활동입니다. 어르신이 하신 이야기 가운데 기억할 만한 것을 주간 진행 기록에 적어 두세요.
5일째 A	■ 기억 어디에 두었더라	열쇠: 거울 앞 / 자명종: 의자 위 / 공책: 화분 옆 / 우산: 신발장 위
5일째 B	▲ 집중 우리 동네 길 찾기	1. 버스 정류장 / 2. 시장 / 3. 교회 / 4. 오른쪽으로 4칸

5일째 C	★ 그리기 점 이어 그림 완성	물고기 (점 17개)
5일째 D	💬 이야기 어르신이 알려 주세요 — 겨울옷 꺼내기	정답이 없는 활동입니다. 알려 주신 방법은 보호자 안내문에 “이달의 어르신 비법”으로 옮겨 적어도 좋습니다(동의 후).

더 많은 활동지는 문손케어 블로그에서 받아 보세요

새 활동지를 주기적으로 올립니다. 네이버나 구글에서 이렇게 찾아보세요.

문손케어

네이버 구글 문손케어 블로그

- 기관·가정 어디서든 자유롭게 인쇄해 쓰세요. 판매·재배포는 삼가 주세요
- 써 보시고 좋았던 점, 고쳤으면 하는 점을 알려 주시면 다음 호에 반영합니다

문의 · 문손케어 son@moonsoncare.com

문손에듀는 문손케어의 인지활동 자료입니다. 인지활동 프로그램 운영을 돕는 학습 자료이며, 치료나 증상 개선을 보장하지 않습니다. 글꼴: Pretendard(SIL Open Font License 1.1) · 그림: Google Noto Emoji(SIL Open Font License 1.1).