문손에듀 · 3호

2026년 12월 첫째 주

따뜻한 겨울 살림



12월 첫째 주 — 따뜻한 겨울 살림

이번 주 이야기

추운 날 집 안을 따뜻하고 안전하게 지키는 살림 지혜를 나눕니다. 이불, 내복, 난방, 미끄럼 조심을 이야기합니다.

가족과 함께 — 현관과 욕실에 미끄러운 곳이 없는지 어르신과 함께 살펴보세요.

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 겨울에 볼 수 있는 것	■기억 장보기 목록 외우기	●살림 따뜻한 겨울 살림 장보기 셈	💬이야기 어르신이 알려 주세요 — 잠자리 준비하기
2일째	■기억 잠자리 준비하기 순서 떠올리기	●살림 잠자리 준비하기 시간 셈	◆말글 따뜻한 겨울 살림 낱말 모으기	💬이야기 따뜻한 겨울 살림 이야기 나누기
3일째	●오늘 이번 주 계획표	▲집중 잘 듣고 손뼉 치기	◆말글 속담 반쪽 잇기	★그리기 어느 그림의 한 부분일까
4일째	■기억 어디에 두었더라	▲집중 우리 동네 길 찾기	◆말글 노랫말 채우기 — 군밤 타령	★그리기 보자기 무늬 이어 칠하기
5일째	▲집중 따뜻한 겨울 살림 그림 속에서 세기	●살림 어느 가게가 쌀까	★그리기 점 이어 그림 완성	💬이야기 내 인생 연표

준비물

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

이번 주 이야기 거리

- 겨울밤을 따뜻하게 보내는 방법은?
- 눈길에서 넘어질 뻔한 적이 있나요?
- 겨울에 즐겨 마시는 차는?
- 어릴 때 겨울 이불은 어땠나요?
- 겨울에 조심하는 것은?

오늘은 ____ 월 ____ 일 ____ 요일

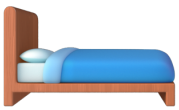
날씨

☀️ 맑음 ⛅ 구름 🌧️ 비 🌨️ 눈

기분

😊 좋아요 🙂 괜찮아요 😐 그저 그래요 😟 안 좋아요

이번 주 이야기 · 따뜻한 겨울 살림



추운 날 집 안을 따뜻하고 안전하게 지키는 살림 지혜를 나눕니다. 이불, 내복, 난방, 미끄럼 조심을 이야기합니다.

오늘 할 일

- [ ] **A. 겨울에 볼 수 있는 것**
- [ ] **B. 장보기 목록 외우기**
- [ ] **C. 따뜻한 겨울 살림 장보기 셈**
- [ ] **D. 어르신이 알려 주세요 — 잠자리 준비하기**

✂ 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

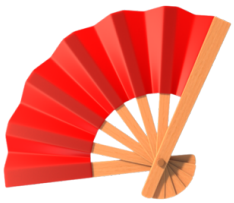
겨울에 볼 수 있는 것

이렇게 해요

그림의 번호를 알맞은 계절 칸에 적어 보세요.

1 

옥수수

2 

부채

3 

귤

4 

해바라기

5 

파도

6 

눈송이

7 

장갑

8 

목도리

겨울	여름
번호:	번호:

+ 지금은 몇 월인가요? _____ **월** **무슨 계절인가요?** _____

진행 창밖 날씨와 옷차림을 함께 보며 지금 계절을 확인합니다.

장보기 목록 외우기

이렇게 해요

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

따뜻한 겨울 살림 장보기 목록

- 실내화
- 핫팩
- 미끄럼 방지 매트
-  수면 양말

✂ 여기를 접어 위를 가린 뒤 아래를 풀어요

첫 글자를 보고 목록에 있던 것을 적어 보세요.

핫○ _____

수○ 양○ _____

실○○ _____

미○○ 방○ 매○ _____

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

따뜻한 겨울 살림 장보기 셈

이렇게 해요

가게에서 아래 물건을 사려고 해요. 값을 보고 물음에 답해 보세요.

실내화	핫팩	미끄럼 방지 매트
한 켤레	한 개	한 장
8,000원	1,000원	15,000원

1. 모두 사면 얼마인가요?

_____ 원

2. 30,000원을 냈다면 거스름돈은 얼마인가요?

_____ 원

셈하는 칸

진행 값은 연습용입니다. 동전·지폐 모형을 쓰면 더 쉽습니다.

어르신이 알려 주세요 — 잠자리 준비하기

이렇게 해요

오늘은 어르신이 선생님입니다. '잠자리 준비하기'를 어떻게 하셨는지 알려 주세요.

순서	우리 집 비법 한마디
1. 방 환기하기	
2. 이불 펴기	
3. 물 한 컵 떠 두기	
4. 실내화 가지런히 두기	
5. 불 끄고 눕기	

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.

오늘은 ____ 월 ____ 일 ____ 요일

날씨


맑음


구름


비


눈

기분


좋아요


괜찮아요


그저 그래요


안 좋아요

🛏 이번 주 이야기 · 따뜻한 겨울 살림

오늘 할 일

- [ ] A. 잠자리 준비하기 순서 떠올리기
- [ ] B. 잠자리 준비하기 시간 셈
- [ ] C. 따뜻한 겨울 살림 낱말 모으기
- [ ] D. 따뜻한 겨울 살림 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

잠자리 준비하기 순서 떠올리기

이렇게 해요

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

잠자리 준비하기

1. 방 환기하기
2. 이불 펴기
3. 물 한 컵 떠 두기
4. 실내화 가지런히 두기

✂ 여기를 접어 위를 가린 뒤 아래를 풀어요

( ) 실내화 가지런히 두기

( ) 물 한 컵 떠 두기

( ) 방 환기하기

( ) 이불 펴기

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

잠자리 준비하기 시간 셈

이렇게 해요

‘잠자리 준비하기’를 하는 날의 시간표입니다. 시계를 보고 물음에 답해 보세요.

할 일	시작	걸리는 시간
방 환기하기	 10시	30분
이불 펴기	_____ 시 _____ 분	1시간
물 한 컵 떠 두기	_____ 시 _____ 분	1시간
실내화 가지런히 두기	_____ 시 _____ 분	30분

1. **빈칸에 시작 시각을 채워 보세요.**

2. **모든 일이 끝나는 때는 몇 시 몇 분인가요?**

_____ 시 _____ 분

함께 이야기해요

겨울에 조심하는 것은?

진행 실제 벽시계를 함께 보며 짧은 바늘(시)부터 읽게 합니다.

따뜻한 겨울 살림 낱말 모으기

이렇게 해요

첫 글자를 보고 '따뜻한 겨울 살림'과 어울리는 낱말을 완성해 보세요.

1. 핫 ☐
2. 미 ☐ ☐
3. 내 ☐
4. 환 ☐
5. 난 ☐
6. 이 ☐

+ 완성한 낱말 하나를 넣어 짧은 말을 만들어 보세요.

함께 이야기해요

고른 낱말로 짧은 이야기를 지어 볼까요?

따뜻한 겨울 살림 이야기 나누기

이렇게 해요

물음을 함께 읽고 떠오르는 대로 이야기해 보세요. 정답은 없습니다.

1. 겨울밤을 따뜻하게 보내는 방법은?

(예: 두꺼운 이불, 내복)

---

2. 눈길에서 넘어질 뻔한 적이 있나요?

(예: 있다, 조심해서 없다)

---

3. 겨울에 즐겨 마시는 차는?

(예: 유자차, 생강차)

---

4. 어릴 때 겨울 이불은 어땠나요?

(예: 솜이불, 무거웠다)

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 · 따뜻한 겨울 살림

오늘 할 일

- [ ] A. 이번 주 계획표
- [ ] B. 잘 듣고 손뼉 치기
- [ ] C. 속담 반쪽 잇기
- [ ] D. 어느 그림의 한 부분일까

✂ 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 — 따뜻한 겨울 살림
12월 1일	화요일	_____
12월 2일	수요일	이불 펴기
12월 3일	목요일	_____
12월 4일	금요일	실내화 가지런히 두기

방 환기하기 | 물 한 컵 떠 두기

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

12월 _____ 일 _____ 요일

2. ‘방 환기하기’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.

실내화

이 낱말이 들리면
손뼉을 한 번 치세요

들은 횟수

환기

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 선풍기 2 환기 3 환기 4 실내화 5 열무 6 보온 7 전기장판 8 실내화
9 진달래 10 소쿠리 11 실내화 12 난방 13 미끄럼 14 열무 15 보온
16 전기장판 17 열무 18 환기 19 난방 20 진달래 21 전기장판 22 실내화
23 난방 24 실내화

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

속담 반쪽 잇기

이렇게 해요

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

윗물이 맑아야	산으로 간다
누워서	구멍이 있다
하늘이 무너져도 솟아날	아랫물이 맑다
사공이 많으면 배가	떡 먹기
티끌 모아	태산

함께 이야기해요

어른들께 자주 듣던 말씀이 있나요?

진행 속담을 쓰던 때를 여쭤보면 이야기가 이어집니다.

어느 그림의 한 부분일까

이렇게 해요

위의 동그라미는 그림 한 부분을 크게 본 것입니다. 아래 그림 번호를 찾아 적어 보세요.

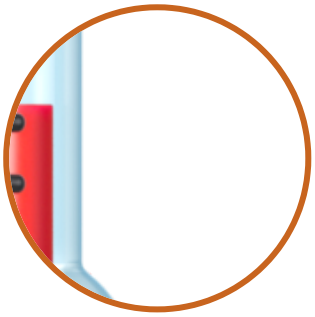
Ⓐ



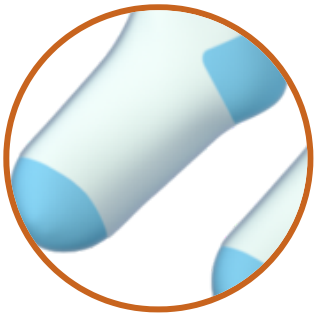
Ⓑ



Ⓒ



Ⓓ



1

시계

2

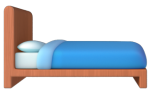
양말

3

토마토

4

체온계

5

침대

Ⓐ → ( ) Ⓑ → ( ) Ⓒ → ( ) Ⓓ → ( )

함께 이야기해요

가장 정이 가는 그림은 무엇인가요?

진행 색깔·무늬·모양을 먼저 말로 짚게 합니다(“초록색에 잎맥이 있네요”). 어려우면 아래 그림을 손으로 가리며 하나씩 견주게 합니다.

오늘은 ____ 월 ____ 일 ____ 요일

날씨


맑음


구름


비


눈

기분


좋아요


괜찮아요


그저 그래요


안 좋아요

🛏 이번 주 이야기 · 따뜻한 겨울 살림

오늘 할 일

- [ ] A. 어디에 두었더라
- [ ] B. 우리 동네 길 찾기
- [ ] C. 노랫말 채우기 — 군밤 타령
- [ ] D. 보자기 무늬 이어 칠하기

✂ 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

📒 **공책**은 👟 **신발장 위**에 두었어요.

⏰ **자명종**은 📻 **라디오 옆**에 두었어요.

👜 **가방**은 🪴 **화분 옆**에 두었어요.

👓 **안경**은 🪑 **의자 위**에 두었어요.

✂ 여기를 접어 위를 가린 뒤 아래를 풀어요

1. 📒 '공책'은 어디에 두었나요? _____

2. 👜 '가방'은 어디에 두었나요? _____

3. ⏰ '자명종'은 어디에 두었나요? _____

4. 👓 '안경'은 어디에 두었나요? _____

의자 위 | 라디오 옆 | 화분 옆 | 신발장 위

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 1칸, 그다음 오른쪽으로 3칸 가면 무엇이 있나요?

_____

2. 우리 집에서 위쪽으로 3칸, 그다음 오른쪽으로 2칸 가면 무엇이 있나요?

_____

3. 우리 집에서 '병원'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.

노랫말 채우기 — 군밤 타령

이렇게 해요

함께 노래를 불러 본 뒤, 빈칸에 들어갈 노랫말을 채워 보세요.

바람이 분다 바○ 이 불어

연평 바다에 어허얼싸 돈○○ 분다

얼싸 좋다 얼싸 좋○

군밤이여 에헤라 생률밤이로구나

+ 노래를 함께 불러 보셨나요? ☐ 불렀다 ☐ 들었다

함께 이야기해요

이 노래는 언제 즐겨 부르셨나요?

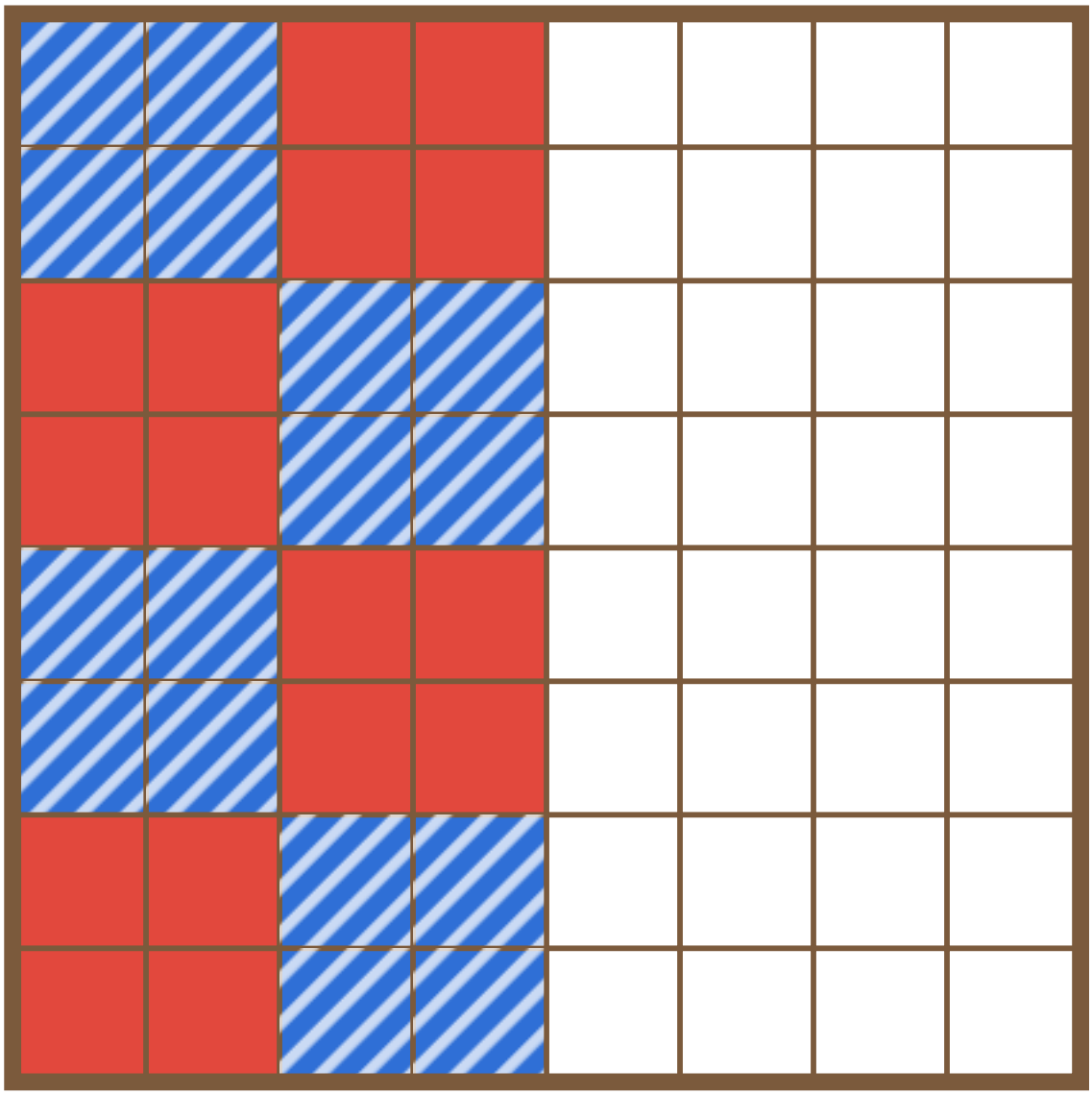
진행 전래 민요는 지역마다 가사가 조금씩 다릅니다. 어르신이 아시는 가사가 다르면 그 가사를 정답으로 인정합니다.

보자기 무늬 이어 칠하기

이렇게 해요

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

1 = 파랑 2 = 빨강



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

오늘은 ____ 월 ____ 일 ____ 요일

날씨


맑음


구름


비


눈

기분


좋아요


괜찮아요


그저 그래요


안 좋아요

🛏 이번 주 이야기 · 따뜻한 겨울 살림

오늘 할 일

- [ ] A. 따뜻한 겨울 살림 그림 속에서 세기
- [ ] B. 어느 가게가 쌀까
- [ ] C. 점 이어 그림 완성
- [ ] D. 내 인생 연표

✂ 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

따뜻한 겨울 살림 그림 속에서 세기

이렇게 해요

그림 속 물건을 종류마다 세어 아래에 적어 보세요. 센 것에는 ✔ 표시를 하면 헷갈리지 않아요.



시계	침대	외투
( ) 개	( ) 개	( ) 개

+ 가장 많은 것은 무엇인가요? _____

진행 한 종류씩 정해 세게 하고, 센 그림에 표시하도록 돕습니다.

어느 가게가 쌀까

이렇게 해요

두 가게의 값을 견주어 보고 물음에 답해 보세요. (연습용 값입니다)

물건	윗마을 가게	아랫마을 가게
유자차 한 병	9,000원	7,500원
털조끼 한 벌	19,500원	20,000원
실내화 한 켤레	7,000원	8,000원
수면 양말 한 켤레	3,000원	2,000원

1. 물건마다 더 싼 쪽 값에 ○ 하세요.

2. 한 가게에서 모두 산다면 어느 가게가 더 쌀까요?

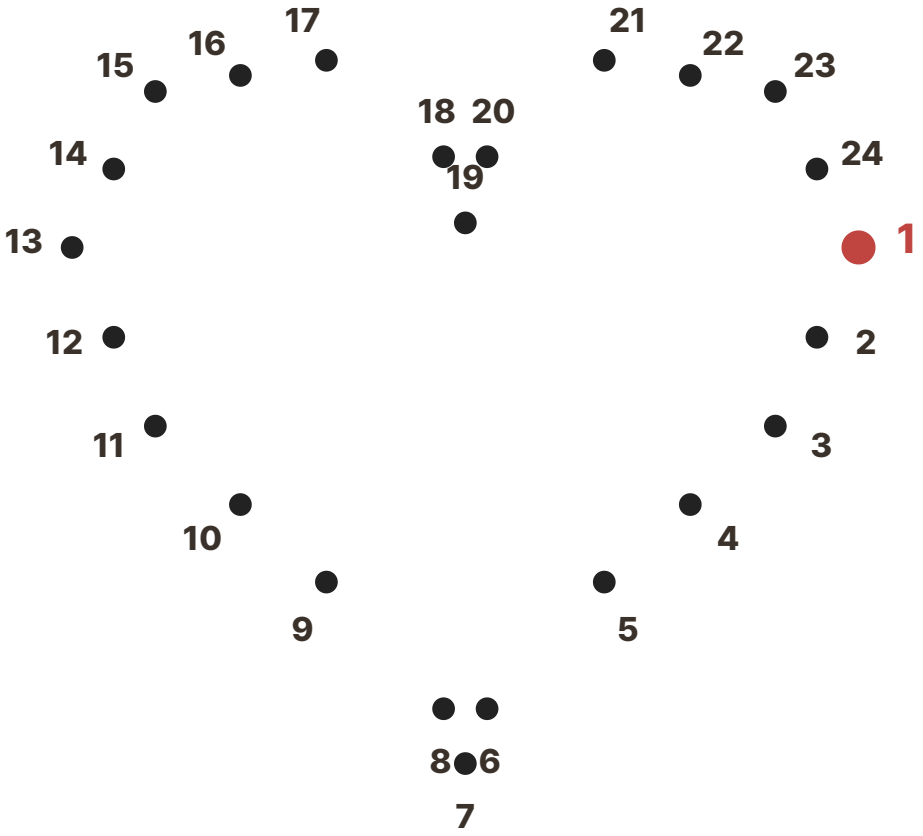
① 윗마을 가게 ② 아랫마을 가게 ③ 똑같다

셈하는 칸

점 이어 그림 완성

이렇게 해요

1번(빨간 점)부터 24번까지 차례로 이은 뒤, 마지막 점을 1번과 이어 보세요. 무엇이 나올까요?



힌트 · 좋아하는 마음을 나타내는 모양

무엇이 나왔나요? _____ **다 그렸으면 색칠도 해 보세요.**

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

내 인생 연표

이렇게 해요

살아온 때를 차례로 떠올리며 칸을 채워 보세요. 생각나는 때부터 해도 됩니다.

어린 시절	살던 곳과 즐겨 하던 놀이
학교 다닐 때	학교 가던 길과 친한 친구
젊은 시절	하던 일과 기억나는 일
자녀 키울 때	가장 바빴던 일과 보람
지금	요즘 즐거운 일

+ '따뜻한 겨울 살림'과 이어지는 추억은 어느 때의 일인가요?

진행 힘든 기억이 나오면 서두르지 말고 들어 드리고, 원하지 않으시면 다음 칸으로 넘어갑니다.

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 겨울에 볼 수 있는 것	겨울: 3, 6, 7, 8 / 여름: 1, 2, 4, 5 / 지금: 12월, 겨울
1일째 B	■ 기억 장보기 목록 외우기	실내화, 핫팩, 미끄럼 방지 매트, 수면 양말
1일째 C	● 살림 따뜻한 겨울 살림 장보기 셈	1. 24,000원 / 2. 6,000원
1일째 D	▬ 이야기 어르신이 알려 주세요 — 잠자리 준비하기	정답이 없는 활동입니다. 알려 주신 방법은 보호자 안내문에 “이달의 어르신 비법”으로 옮겨 적어도 좋습니다(동의 후).
2일째 A	■ 기억 잠자리 준비하기 순서 떠올리기	4 / 3 / 1 / 2 (위에서부터)
2일째 B	● 살림 잠자리 준비하기 시간 셈	1. 10시, 10시 30분, 11시 30분, 12시 30분 / 2. 1시
2일째 C	◆ 말글 따뜻한 겨울 살림 낱말 모으기	핫팩, 미끄럼, 내복, 환기, 난방, 이불
2일째 D	▬ 이야기 따뜻한 겨울 살림 이야기 나누기	정답이 없는 활동입니다. 어르신이 하신 이야기 가운데 기억할 만한 것을 주간 진행 기록에 적어 두세요.
3일째 A	● 오늘 이번 주 계획표	1. 12월 3일 목요일 / 2. 화요일 / 3. 실내화 가지런히 두기
3일째 B	▲ 집중 잘 듣고 손뼉 치기	‘실내화’ 5번, ‘환기’ 3번
3일째 C	◆ 말글 속담 반쪽 잇기	윗물이 맑아야 아랫물이 맑다 / 누워서 떡 먹기 / 하늘이 무너져도 솟아날 구멍이 있다 / 사공이 많으면 배가 산으로 간다 / 티끌 모아 태산
3일째 D	★ 그리기 어느 그림의 한 부분일까	Ⓐ 침대(5번), Ⓑ 시계(1번), Ⓒ 체온계(4번), Ⓓ 양말(2번)
4일째 A	■ 기억 어디에 두었더라	공책: 신발장 위 / 자명종: 라디오 옆 / 가방: 화분 옆 / 안경: 의자 위
4일째 B	▲ 집중 우리 동네 길 찾기	1. 교회 / 2. 약국 / 3. 오른쪽으로 2칸
4일째 C	◆ 말글 노랫말 채우기 — 군밤 타령	바람, 돈바람, 좋아
4일째 D	★ 그리기 보자기 무늬 이어 칠하기	무늬: 두 칸 바둑판 (파랑·빨강)

5일째 A	▲ 집중 따뜻한 겨울 살림 그림 속에서 세기	시계 6개, 침대 5개, 외투 4개 / 가장 많은 것: 시계
5일째 B	● 살림 어느 가게가 쌀까	1. 유자차: 아랫마을, 털조끼: 윗마을, 실내화: 윗마을, 수면 양말: 아랫마을 / 2. 아랫마을 가게(37,500원 < 38,500원)
5일째 C	★ 그리기 점 이어 그림 완성	하트 (점 24개)
5일째 D	💬 이야기 내 인생 연표	정답이 없는 활동입니다. 다 채운 연표는 다음 달 이야기 나누기에 다시 써도 좋습니다.

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).