

## 나의 생활 습관 점검해보기

### 1. "나는 건강한 생활을 잘하고 있을까?" 나의 생활 습관을 점검해 봅시다.

#### 1. 올바른 식습관

- ☐ 아침, 점심, 저녁을 골고루 잘 챙겨 먹는다.
- ☐ 채소, 과일, 단백질(고기, 생선, 두부, 계란 등)을 균형 있게 먹는다.
- ☐ 물을 하루에 5~8잔 이상 마신다.
- ☐ 음식을 천천히 꼭꼭 씹어 먹는다.
- ☐ 패스트푸드나 탄산음료 등 간식을 너무 많이 먹지 않는다.

#### 2. 규칙적인 운동 습관

- ☐ 하루 30분 이상 몸을 움직이며 운동한다.
- ☐ 학교에서 쉬는 시간이나 운동장에서 활동적으로 논다.
- ☐ 몸을 쭉 펴는 스트레칭을 매일 한다.
- ☐ TV나 핸드폰을 보는 시간보다 몸을 움직이는 시간이 더 많다.
- ☐ 바른 자세를 유지하며 걷고 앉는다.

#### 3. 건강한 수면 습관

- ☐ 밤 9시까지는 잠자리에 든다.
- ☐ 잠을 충분히 꼭 잘 잔다.
- ☐ 잠자기 전 스마트폰이나 TV를 보지 않는다.
- ☐ 기상 시간과 취침 시간을 일정하게 유지한다.
- ☐ 낮잠을 너무 오래 자지 않는다.

#### 4. 위생과 청결 습관

- ☐ 손을 씻을 때 비누를 사용하고 꼼꼼히 씻는다.
- ☐ 양치질을 하루 3번 이상 한다.
- ☐ 손톱을 깨끗하게 유지한다.
- ☐ 땀을 흘린 후에는 깨끗이 씻고 옷을 갈아입는다.
- ☐ 내 물건(책상, 가방, 필통 등)을 깨끗하게 정리한다.

#### 5. 건강한 마음 습관

- ☐ 매일 감사한 일을 떠올리며 긍정적인 생각을 한다.
- ☐ 화가 날 때는 깊이 숨을 쉬거나 긍정적인 방법으로 기분을 조절한다.
- ☐ 친구나 가족에게 친절한 말을 한다.
- ☐ 하루에 한 번은 나 자신을 칭찬한다.
- ☐ 힘들거나 속상한 일이 있으면 믿을 수 있는 사람과 이야기한다.

25개 중 몇 개를 체크했나요?

20개 이상: 나는 건강한 생활 습관을 잘 지키고 있어요!

15~19개: 좋아요! 조금 더 노력하면 더 건강해질 수 있어요!

10~14개: 생활 습관을 조금씩 바꾸어 더 건강한 습관을 만들어봐요!

9개 이하: 건강을 위해 작은 습관부터 실천해봐요! 오늘부터 하나씩!

나의 점검결과

개