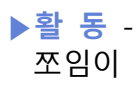
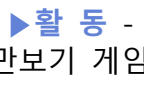


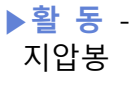
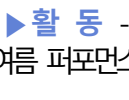
8월 미술 계획안 (박미정)

목적 정서 표현 및 감정 조절 - 색채·형태·재료를 통한 창작 활동으로 감정을 표현하고 정서적 안정감을 제공 집중력 향상 및 스트레스 완화 - 반복적·몰입형 작업을 통해 집중 시간이 늘어나고 스트레스 완화				
공통 ▶ 목간장 완화 스트레칭 ▶ 스팟 - 여름과일박수, 손가락숫자 ▶ 건강체조 - 무조건, 찔레꽃				
주차	활동명(준비물)	인지	대상자별 목표	기대효과
1주차	▶ 주제 - 종이기타만들기 ▶ 활동 - 악기종류 	상	기타 모양을 스스로 오리고 실을 일정한 간격으로 붙이기 창의적으로 꾸미보기	집중력 및 공간 구성 능력 향상 음악을 통한 긍정적인 회상과 정서 안정 작품 완성을 통한 자신감과 성취감 향상
		중	약간의 도움을 받아 실을 붙이고 기타를 꾸미기	
		하	강사의 도움을 받아 실을 붙이고 스티커를 활용하여 기타를 완성하기	
2주차	▶ 주제 - 광복절모자 ▶ 활동 - 대한민국, 태극기 	상	태극기 문양을 색칠하고 오리고기와 붙이기 활동으로 모자 완성하기	광복절의 의미와 나라 사랑하는 마음을 되새김 색과 모양을 구분하는 인지 능력을 향상 사회성과 의사소통 능력 향상
		중	준비된 도안에 색칠하고 오리고기와 붙이기 활동하기	
		하	도안에 색칠하고 강사의 도움을 받아 오리고 스티커 활동으로 마무리하기	
3주차	▶ 주제 - 패션 선글라스 ▶ 활동 - 여름악세사리 	상	선글라스도안을 직접 오리고 다양한 재료를 활용하여 창의적으로 꾸미기	소근육 기능 및 집중력 향상 창의력과 색채 감각 향상 자기표현 능력 증진 사회적 상호작용 및 자존감 향상
		중	미리 오려진 도안에 스티커와 색칠을 이용해 멋진 선글라스 완성하기	
		하	강사의 도움을 받아 큰 스티커와 색칠위주로 꾸며 활동에 즐겁게 참여하기	
4주차	▶ 주제 - 추억의 빨래널기 ▶ 활동 - 빨래줄, 우물 	상	지끈을 직접 붙여 빨래줄을 만들고 빨래도안을 오려 색칠한 후 집게로 빨래줄에 넣어 작품을 완성하기	회상요법을 통한 장기기억 자극 손가락 근력 및 소근육 기능 향상 정서적 안정과 자신감 증진 의사소통 능력 향상
		중	미리 준비된 빨래줄에 색칠한 빨래를 집게로 고정하고 배경꾸미기	
		하	강사가 준비한 빨래줄에 완성된 빨래를 집게로 고정하고 스티커로 꾸미기	

* 위 계획안은 프로그램 개선 및 원활한 진행을 위해 변경될 수도 있습니다. *

8월 음악 계획안 (박지현)

목적	1. 인지 기능 유지 및 향상 (리듬·가사 따라 부르기, 악기 연주 활동을 통해 기억력·주의력 자극) 2. 신체적 리듬 감각 유지 (음악에 맞춘 간단한 움직임으로 균형감각과 운동 조절 능력 자극)			
공통	▶ 이완 스트레칭 ▶ 스팟 - 과일 박수 ▶ 건강체조 - 사랑은 나비인가봐			
주차	활동명	대상자별 목표		기대 효과
1주차	▶악 기 - 더블캐스터네츠 	상	리듬의 빠르기와 강약 변화를 조절하며 음악 흐름에 맞추어 연주하기	* 손목의 세밀한 움직임을 유도하여 소근육 사용 촉진 * 반복되는 리듬 자극을 통해 주의 집중 시간 점진적 향상
		중	한 손씩 번갈아 소리를 내며 일정한 박자에 맞춰 연주 활동에 참여하기	
		하	악기를 잡고 양 옆으로 흔드는 동작을 통해 소리를 인식하기	
	▶활 동 - 쪼임이 	상	압력 조절 능력을 발휘하며 근력 강화 활동	* 하지 근력과 관절 안정성 향상 * 신체 조절 능력 향상으로 균형감각 발달
		중	신체 부위를 인식하며 근육 사용 해보기	
		하	운동도구를 활용하며 신체 자극하기	
2주차	▶악 기 - 페트 드럼 	상	리듬 패턴을 구분하며 음악 흐름에 맞춰 연주하기	* 소리와 진동을 통한 정서 환기 효과 * 연주 성공 경험으로 자존감 고취 기대
		중	간단한 리듬을 기억하고 재현하기	
		하	채를 잡고 두드리는 동작을 따라 해보기	
	▶활 동 - 만보기 게임 	상	제한된 시간 안에 효율적인 전략을 세워 높은 점수를 획득하기	* 상지 협응력과 순발력 향상 * 결과를 확인하는 과정을 통해 성취 경험
		중	게임 규칙을 이해하고 만보기를 흔들어 점수를 측정	
		하	활동 과정에서 손목과 팔 움직임 사용하기	

주차	활동명		대상자별 목표	기대 효과
3주차	▶악기 - 핸드딸랑이 	상	핸드딸랑이를 흔들어 다양한 소리 표현 시도하기	* 명확하고 경쾌한 음색을 통해 청각적 만족감을 제공 * 반복 연주 과정에서 리듬 감각과 반응 속도 향상
		중	정해진 박자에 맞추어 연주 활동을 지속적으로 수행하기	
		하	핸드딸랑이의 소리를 듣고 반응하며, 간단한 흔들기	
	▶활동 - 지압봉 	상	신체 주요 혈자리를 이해하고 적절한 강도로 자가 지압하기	* 혈액순환 촉진과 근육 이완에 도움 * 말초 감각 활성화를 통해 신체 인식 능력 높이기
		중	반복적인 자극을 통해 신체 감각 인식하기	
		하	다양한 신체 부위를 탐색하며 감각 느껴보기	
4주차	▶악기 - 징글스틱 	상	음악의 시작과 끝을 인지하며 징글 스틱을 활용해 구간별로 연주하기	* 손과 팔의 큰 움직임을 통해 상지 운동 범위를 넓힘. * 맑고 울림 있는 소리가 정서적 활력을 제공
		중	강사의 신호에 따라 징글 스틱을 흔들며 집단 리듬 활동에 참여하기	
		하	징글 스틱의 소리를 듣고 흥미를 느끼며, 간단한 흔들기 동작으로 활동하기	
	▶활동 - 여름 퍼포먼스 	상	손가락 압력과 방향 조절을 통해 원하는 위치로 폼폼이를 이동 시키기	* 소근육 사용을 통한 손 기능 향상 * 여름 주제 놀이를 경험하며 긍정적인 감정을 형성
		중	비닐지퍼백 안의 재료를 조작하여 제시된 형태를 완성 해보기	
		하	다양한 색채를 관찰하고 감각적 경험을 확장 해보기	

* 위 계획안은 프로그램 개선 및 원활한 진행을 위해 변경될 수도 있습니다. *

8월 노래교실 계획안 (고정희)

목적	노래를 매개로 하여 어르신들의 신체·정서·인지·사회적 기능을 통합적으로 활성화하는데 목적을 둔다. 음악적 자극을 통해 인지 기능(기억력·집중력)을 향상시키고 함께 부르는 합창을 통해 소속감 및 사회적 교류를 증진시킨다.			
공통	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 이완 스트레칭 및 참여자 확인 ▶ 복식호흡과 가-하 까지 소리내기 연습 ▶ 박자, 리듬, 가사, 포인트 체크 ▶ 전체 확인 후 다 같이 부르기 			
주차	활동명	인지	대상자별 목표	기대효과
1주차	▶노래 - 정든사람아(1,2절) 복습(노래울동배우기) 	상	신나는 새로운 노래에 맞추어 울동배우기	배운 가요 및 흘러간 노래, 애창곡을 다 같이 부르며 기억력을 자극하고 배운 노래 울동을 같이하며 수업 분위기에 적응하며 자신감 형성에 도움이 된다.
		중	애창곡 및 흘러간 노래 기억하고 신청하기	
		하	복식호흡(아에이오우)과 박자를 배워 노래에 맞추어 부르기	
2주차	▶노래 - 신곡배우기 첫가락 장단(1절)  전 시간 수업복습 및 가요부르기, 애창곡 불러보기	상	노래가사를 음미하고 감정을 넣어 부르며 노래에 맞는 추억 회상시켜보기	리듬감 있는 곡과 울동을 통해 신체 활동량이 자연스럽게 증가하여 활력이 높아진다. 노래와 동작을 함께 수행하면서 신체 협응력과 반응 속도가 향상된다.
		중	노래 중간에 나오는 포인트와 박자를 배워본다. 박수치며 손 흔들기 지도	
		하	복식호흡(아~하) 배우기 박자와 리듬을 타보기 큰소리 내보기 지도	
3주차	▶노래 - 신곡배우기 첫가락 장단(2절)  전 시간 수업복습 및 흘러간 노래 부르기, 애창곡 불러보기	상	포인트와 박자를 배워본 후 다 같이 노래 부르기	가사의 의미를 이해하며 부름으로써 정서적 공감 능력이 자극된다. 빠르고 느린 템포의 노래를 통해 호흡 조절 능력이 향상되고, 안정적인 발성이 유지된다.
		중	노래 중간에 나오는 포인트와 박자를 배워보기 트로트 꺾기, 박수 배우기	
		하	복식호흡(가,나,다,라)를 배우며 박자와 리듬타기	
4주차	▶노래 - 그동안 배운 신곡 및 애창곡 노래자랑, 레크리에이션, 손유희, 노래울동	상	배운 노래 및 노래 울동, 레크리에이션 어른들의 애창곡 기억하며 부르기	그동안 배운 신곡 및 노래, 노래 울동, 손 유희, 레크리에이션, 흘러간 노래 및 애창곡을 통해 성취감과 긍정의 감정을 공유하며 신체적 정신적 힐링을 할 수 있다.
		중	마이크 잡는 방법과 인사하기 노래에 맞는 박자에 맞춰 박수치기	
		하	복식호흡(하하하,히히히,후후후,헤헤헤,호호호)을 웃음으로 바꿔 리듬 타보기	

* 위 계획안은 프로그램 개선 및 원활한 진행을 위해 변경될 수도 있습니다. *

8월 신체 계획안 - 장재원

목적	근력 유지 및 신체 기능 저하 예방 규칙적인 신체 활동을 통해 어르신의 대근육과 소근육을 고르게 사용함으로써 근력 저하를 예방하고, 신체 기능을 최대한 오래 유지하여 일상생활에서의 독립성을 높이는 것을 목적으로 한다.			
공통	인사: 안부 인사를 나누며 오늘의 날짜와 요일을 함께 확인하고 수업 참여 의지를 높인다. 몸풀기 체조: 상·하체를 천천히 풀어주는 관절 중심 체조로 겨울철 경직된 몸을 이완한다. 주의집중: 강사의 동작을 보고 따라 하는 간단한 모방 활동으로 집중력과 반응 능력을 자극한다.			
주차	활동명(준비물)	인지	대상자별 목표	기대효과
1주차	▶신체활동 밸런스스톤 ▶레크활동 파이프릴레이	상	밸런스스톤 위에 양발을 올리고 중심을 유지하며 이동한다.	하체 근력과 체간 안정성을 향상 신체 조절 능력과 낙상 예방 능력 강화
			파이프를 양손으로 잡고 공을 떨어뜨리지 않도록 빠르게 전달한다.	
		중	밸런스스톤을 밟거나 이동하며 균형 잡기 동작을 시도한다.	협동 놀이를 통해 상지 사용과 눈-손 협응을 향상하고 집중력과 사회적 상호작용 능력 증진에 도움을 준다
			파이프를 잡고 공을 옆 사람에게 전달하는 동작을 시도한다.	
		하	밸런스스톤을 만지고 발을 올려보며 기본 균형 활동에 참여한다.	
			파이프를 잡고 공의 움직임을 바라보며 기본 전달 활동에 참여한다.	
2주차	▶신체활동 스트레칭 밴드 ▶레크활동 천달리기	상	스트레칭 밴드를 양손으로 잡고 팔을 벌리고 당기며 어깨와 팔, 체간 근육을 적극적으로 사용한다.	스트레칭 활동을 통해 근육 긴장을 완화 관절 가동범위와 유연성을 유지
			천을 양손으로 잡고 빠르게 흔들거나 이동하며 목표 지점까지 이동	
		중	스트레칭 밴드를 잡고 팔을 앞뒤 또는 좌우로 움직이며 상지와 어깨 관절을 사용한다.	협동 놀이를 통해 상지·하체 사용과 협응 능력을 향상
			천을 잡고 일정한 속도로 이동하거나 흔들리는 동작을 시도한다.	
		하	스트레칭 밴드를 잡고 천천히 늘려보며 손과 팔의 기본 움직임을 경험한다.	
			천을 잡고 천천히 움직여보며 촉감과 움직임을 경험한다.	

3주차	<p>▶ 신체활동 토닝볼</p> <p>▶ 레크활동 하드돔콘</p>	상	공의 무게를 인식하며 힘과 속도를 스스로 조절해 반복 동작을 수행한다	상지와 체간 근육 사용을 유도 근력 유지와 신체 조절 능력 향상에 도움
			팔과 하체를 함께 사용해 방향과 속도를 스스로 조절하며 순발력 활동을 반복 수행한다	
		중	토닝볼을 잡고 앞뒤 또는 좌우로 움직이며 상지와 체간 움직임을 사용한다.	하체 근력과 순발력, 균형 능력을 향상 공간 인지와 신체 조절 능력 강화
			하드돔콘을 옮기거나 피해 이동하는 동작을 시도한다.	
		하	토닝볼을 만지고 굴려보며 손과 팔의 기본 움직임을 경험한다.	
			하드돔콘을 만지고 위치를 옮겨보며 기본 움직임 활동에 참여한다.	
4주차	<p>▶ 신체활동 요가링</p> <p>▶ 레크활동 손가락 펀치</p>	상	힘의 강도와 유지 시간을 스스로 조절하며 반복적인 저항 운동을 수행한다	저항 운동을 통해 상지 근력과 관절 가동범위를 유지
			손가락 힘과 속도를 스스로 조절하며 양손을 번갈아 사용	
		중	상지와 어깨 관절을 사용해 무리하지 않는 범위에서 근육 움직임을 반복한다	손가락 사용 놀이를 통해 소근육 기능과 눈-손 협응을 향상
			손가락으로 목표물을 누르거나 터치하는 동작을 시도한다.	
		하	요가링을 잡고 천천히 눌러보며 손과 팔의 기본 움직임을 경험한다.	
			목표물을 가볍게 눌러보며 기본 조작 활동에 참여한다.	

* 위 계획안은 프로그램 개선 및 원활한 진행을 위해 변경될 수도 있습니다. *