



2025년인지활동 교육계획안

월	주제	소주제	월	주제	소주제
3	우리 집	안녕하세요	9	우리나라와 세계 여러 나라	우리나라의 생활
		우리 집의 생활			우리나라의 자랑거리
		우리 요양 선생님			세계의 자연과 사회현상
4	봄과 동식물	함께 하는생활	10	가을	세계의 문화유산
		따스한 봄 날씨			선선한 가을 날씨
		따스한 봄 풍경			풍성한 가을
		궁금한 동식물			알록달록 가을 풍경
		생활 속 다양한 동식물			안전한 가을
5	나와 가족	자연과 함께 하는 우리	11	환경과 생활	행복한 가을
		소중한 나의 몸과 마음			우리 생활과 물
		소중한 나			우리 생활과 공기, 바람
		소중한 우리 가족			우리 생활과 돌, 흙
6	우리 동네	다양한 가족	12	겨울	우리 생활과 빛
		정겨운 우리 동네 모습			추운 겨울 날씨
		정겨운 우리 동네 생활			새하얀 겨울 풍경
		정겨운 우리 동네 사람들			건강한 겨울
7	건강한 여름	정겨운 우리 동네 기관	1	생활도구	나눔 속에서 피어나는 감사와 사랑
		청량한 여름 날씨			한 해의 마무리
		청량한 여름 풍경			생활 속 여러 도구
		안전한 여름 생활			움직이는 힘
		깨끗한 환경과 나			우리 주변의 도구와 기계
8	교통기관	건강하고 맛있는 음식	2	소중했던 우리 생활	미래의 생활도구
		다양한 교통기관			많은 생활
		교통기관의 변화			궁금한 새 생활
		교통 통신과 즐거운 교통 생활			소중했던 추억
		미래의 교통기관			즐거운 추억

※ 상기 계획은 집필 의도와 전개 방향에 따라 변경될 수 있습니다.



1. 인지활동 프로그램의 목적

- 인지 기능 유지 및 향상 시킨다
- 치매 진행 속도 완화 한다.
- 정서적 안정 및 사회적 교류 촉진한다.
- 일상생활 수행능력(ADL, IADL) 유지한다.

2. 주요 인지활동 프로그램

① 기억력 및 사고력 향상 활동

- 회상 치료: 옛 사진, 음악, 물건을 활용하여 과거 이야기 나누기
- 단어 연상 게임: 주어진 단어와 관련된 단어 떠올리기
- 숫자 기억 놀이: 짧은 숫자를 듣고 따라 말하기

② 집중력 및 문제 해결 능력 강화

- 퍼즐 맞추기: 조각 퍼즐, 숫자 퍼즐 블럭놀이
- 미로 찾기: 길 찾기 활동을 통해 공간 지각 능력 눈과 손의 협응력
- 틀린 그림 찾기: 세밀한 관찰력과 집중력 향상

③ 손과 눈의 협응력 향상

- 종이접기, 색칠하기: 소근육 운동 및 창의력 자극하기
- 실뜨기, 블록 쌓기: 손 조작 능력 향상하기
- 공 던지기 및 받기: 운동 신경 및 집중력 유지하기

3. 진행 시 유의사항

- 어르신의 현재 인지 수준에 맞춘 활동을 선택하기
- 피로감을 고려하여 쉬운 활동부터 시작한다

- 긍정적인 피드백을 제공하여 자존감을 유지한다.
- 개별 맞춤형 활동을 계획하고 수립한다

*** 필요에 따라서 수준에 맞는 프로그램을 조정하여 효과적인 인지 훈련이 이루어질 수 있도록 한다**

- **집중력 향상 프로그램**
 - 색칠하기, 틀린그림 찾기, 색깔맞히기, 기호로 바꾸기 등
- **시공간력 향상 프로그램**
 - 선연결하기, 그림자 찾기, 따라그리기, 도형찾기 등
- **언어능력 향상 프로그램**
 - 단어완성하기, 같은음으로 시작하는 글자찾기, 초성퀴즈 등
- **지남력 향상 프로그램**
 - 달력그리기, 계절알기, 다른시간 찾기, 24절기 기억하기 등
- **기억력 향상 프로그램**
 - 같은 그림 기억하기, 시간 기억하기, 단어기억하기 등
- **판단력 향상 프로그램**
 - 용도에 맞는 물건찾기, 음식과 재료연결하기 등
- **계산력 향상 프로그램**
 - 돈계산하기, 숫자 연결하기, 숫자 이어가기 등

1.그림 색칠하기

복잡하지 않은 그림 도안을 색칠하며 집중력 강화와 인지 능력 강화에 도움 주기
색을 칠하면서 자존감 이 향상 되며 자신만의 작품에 성취감을 키운다.

2.신체활동

근력이 부족하지 않도록 일상생활에서 운동성 부족으로 인한 기력 저하가 이동의 제한이 될 수 있다
컨디션에 맞게 가벼운 운동 손의 악력을 증강 시키기 위한

악력기 운동 가볍게 걷기 공던지기 풍선치기 등 다양한 신체활동 하기

3.종이접기

종이접기 자르기 손과 눈의 협응력 키우기 활동 인지능력 향상에 도움이 되며 치매예방에도 큰 도움이 된다.

모자이크 활동이나 주제에 맞는 종이접기 활동을 통해 작품을 완성 하며 자존감과 성취감을 느낀다.

4.낱말카드

여러 종류의 낱말카드를 활용하여 낱말의 뜻과 낱말을 말하면서 흥미를 느끼며 인지활동을 지루해 하지 않고 진행 다양한 교재를 통해 새로운 낱말을 익힌다