

- 1 내가 참지 못하는 일이나 행동을 순위를 정해 써 보고, 이것을 인내할 수 있는 계획표를 만들어 봅시다.

이건 너무 힘들어!	
1위	
이렇게 이겨내기	
2위	
이렇게 이겨내기	
3위	
이렇게 이겨내기	
4위	
이렇게 이겨내기	
5위	
이렇게 이겨내기	

같이놀기 tip

친구가 세운 계획을 서로 살펴보고, 친구에게 응원의 메시지를 작성하여 전달해 봅시다.

- 1 내가 참지 못하는 일이나 행동을 순위를 정해 써 보고, 이것을 인내할 수 있는 계획표를 만들어 봅시다.

이건 너무 힘들어!	
1위	컴퓨터 게임 하루에 1시간만 하기
이렇게 이겨내기	컴퓨터 게임 시간을 1시간이 될 때까지 하루에 10분씩 줄여 나가기
2위	싫어하는 채소 먹기
이렇게 이겨내기	내가 싫어하는 채소를 하루에 한 입씩 입에 넣고 맛보기
3위	일주일에 책 한 권 읽기
이렇게 이겨내기	매일 읽을 수 있는 만큼 책 읽기를 실천하며 한 권이 될 때까지 늘려 나가기
4위	줄넘기 하루에 30분씩 하기
이렇게 이겨내기	줄넘기를 시간을 정해놓지 않고 하루에 30번씩 하기
5위	매운 음식 먹지 않기
이렇게 이겨내기	매운 음식을 5번 먹고 싶을 때마다 1번 먹는 방식으로 줄이기

같이놀기 tip

친구가 세운 계획을 서로 살펴보고, 친구에게 응원의 메시지를 작성하여 전달해 봅시다.