

일상생활 훈련 단계별 주간 요육지도계획

계획 단계별 / 주간별		지도 목표	지도 내용	제 재
연간 목표		식사 도구를 올바르게 사용한다.		
1 단계	1주차	수저를 올바르게 사용한다.	수저로 음식을 집어먹는다.	수저로 음식 먹기
	2주차	고형, 액체 음식을 먹는다.	고형, 액체 음식을 숟가락으로 먹는다.	고형, 액체 음식을 숟가락으로 먹기
	3주차	ナイ프와 포크로 음식을 먹는다.	ナイ프와 포크를 이용하여 음식을 먹는다.	ナイ프와 포크로 음식먹기
	4주차	캔과 통조림 음식을 먹는다.	캔과 통조림을 뜯다.	캔과 통조림 따기

계획 단계별 / 주간별		지도 목표	지도 내용	제 재
연간 목표		식사에절을 지키면서 음식을 먹는다.		
2 단계	1주차	상한 음식을 구별한다.	상한 음식을 구별하여 먹는다.	상한 음식 구별하기
	2주차	음식을 알맞게 떠먹는다.	음식을 떨어뜨리지 않고 적당량을 떠먹는다.	음식을 알맞게 떠먹기
	3주차	포장된 음식을 풀어서 먹는다.	포장된 음식의 포장을 잘 처리한다.	포장된 음식 풀어 먹기
	4주차	입을 다물고 음식물을 씹는다.	입안에 음식물을 나오지 않게 입을 다물고 음식을 먹는다.	입을 다물고 음식 먹기

계획 단계별 주간별		지도 목표	지도 내용	제 재
연간 목표		주방기기의 사용용도를 안다.		
3 단계	1주차	냉장고를 바르게 사용한다.	냉장고의 용도를 알고 바르게 사용한다.	냉장고 사용하기
	2주차	가스레인을 바르게 사용한다.	가스레인의 용도를 알고 바르게 사용한다.	가스레인지 사용하기
	3주차	후라이팬을 바르게 사용한다.	후라이팬의 용도를 알고 바르게 사용한다.	후라이팬 사용하기
	4주차	밥솥을 안전하게 사용한다.	밥솥의 용도를 알고 안전하게 사용한다.	밥솥을 안전하게 사용하기

계획 단계별 주간별		지도 목표	지도 내용	제 재
연간 목표		음식을 만들기 위한 준비를 한다.		
4 단계	1주차	음식물 재료를 시장에서 구입한다.	조리에 필요한 음식을 시장에서 구입한다.	음식 구입하기
	2주차	채소를 다듬는다.	음식에 따라 필요한 용도로 채소를 다듬는다.	채소 다듬기
	3주차	음식의 재료를 씻고, 썰다.	음식의 재료를 깨끗하게 씻고, 썰다.	음식 재료 씻고, 썰기
	4주차	계량기를 사용하여 알맞은 양의 음식 재료를 준비한다.	계량기를 사용하여 음식에 필요한 양의 재료를 준비한다.	음식 재료의 양 맞추기

계획 단계별 주간별		지도 목표	지도 내용	제 재
연간 목표		음식을 만든다.		
5 단계	1주차	음식을 삶는다.	감자나 고구마를 삶는다.	감자, 고구마 삶기
	2주차	밥을 짓는다.	여러 주방기구를 사용하여 밥을 짓는다.	밥 짓기
	3주차	샌드위치를 만든다.	재료를 다양하게 하여 샌드위치를 만든다.	샌드위치 만들기
	4주차	음식 재료를 다양한 방법으로 조리한다.	음식 재료를 끓이기, 데치기, 조리기, 찌기, 볶기, 굽기를 한다.	음식 조리하기

계획 단계별 주간별		지도 목표	지도 내용	제 재
연간 목표		밥상에 만든 음식을 바르게 놓는다.		
6 단계	1주차	음식을 그릇에 담는다.	밥과 국을 그릇에 담는다.	밥과 국을 그릇에 담기
	2주차	수저를 밥상에 놓는다.	수저를 밥상의 올바른 위치에 놓는다.	수저 놓기
	3주차	반찬을 바르게 놓는다.	밥상에 반찬의 위치를 바르게 하여 놓는다.	반찬을 위치에 맞게 놓기
	4주차	밥상을 옮긴다.	밥상을 안전하게 옮긴다.	밥상 옮기기

계획 단계별 / 주간별		지도 목표	지도 내용	제 재
연간 목표		식사 후 그릇을 설거지 한다.		
7 단계	1주차	남은 음식을 올바르게 처리한다.	남은 음식의 처리법을 알고 보관한다.	남은 음식 보관하기
	2주차	그릇을 씻는다.	적당량의 세제를 사용하여 그릇을 씻는다.	그릇 씻기
	3주차	그릇을 소독한다.	그릇을 삶아 소독한다.	그릇 소독하기
	4주차	그릇을 보관한다.	종류별로 그릇을 보관한다.	그릇 보관하기

계획 단계별 / 주간별		지도 목표	지도 내용	제 재
연간 목표		상황에 맞는 의복을 선택한다.		
8 단계	1주차	옷의 종류를 구분한다.	용도에 따라 옷의 종류를 구분한다.	옷의 종류 구분하기
	2주차	의복의 종류를 이해한다.	의복의 색상과 무늬를 이해한다.	의복의 색상과 무늬 이해하기
	3주차	계절에 따라 옷을 선택하여 입는다.	계절에 맞는 옷을 선택하고 입는다.	계절에 맞게 옷 입기
	4주차	각종 행사에 따라 옷을 입는다.	각종 행사에 맞는 옷을 선택하여 입는다.	각종 행사에 맞는 옷 입기

계획 단계별 주간별		지도 목표	지도 내용	제 재
연간 목표		다양한 종류의 의복을 적절하게 착용한다.		
9 단계	1주차	신발을 구별하여 신는다.	신발의 왼쪽과 오른쪽을 구별하여 신는다.	신발 구별하여 신기
	2주차	종류에 따라 상의와 하의를 구분하여 입는다.	종류에 따라 상의와 하의를 구분하여 바르게 입는다.	상의와 하의 입기
	3주차	옷을 입을 때 착탈의를 할 수 있다.	단추, 지퍼, 호크, 혁대를 바로 사용한다.	단추, 지퍼, 호크, 혁대를 바로 사용하기
	4주차	각종 예복을 바로 입는다.	각종 전통 예복을 바로 입는다.	예복 바로 입기

계획 단계별 주간별		지도 목표	지도 내용	제 재
연간 목표		의복을 올바르게 관리한다.		
10 단계	1주차	옷을 종류별로 구분한다.	옷을 종류에 맞게 바르게 구분한다.	옷 구분하여 정리하기
	2주차	옷을 개어 서랍장에 보관한다.	종류별로 옷을 개어 서랍장에 보관한다.	옷을 개어 서랍장에 보관하기
	3주차	양말, 장갑을 보관한다.	양말, 장갑을 보관한다.	양말, 장갑 보관하기
	4주차	여러 종류의 신발을 보관한다.	다양한 종류의 신발을 적절하게 보관한다.	신발 보관하기

계획 단계별 주간별		지도 목표	지도 내용	제 재
연간 목표		더러워진 의복을 세탁한다.		
11 단계	1주차	빨랫감을 구분한다.	옷감에 종류에 따라 빨랫감을 구분한다.	빨랫감 구분하기
	2주차	빨래를 한다.	손빨래를 한다.	손빨래 하기
	3주차	세탁기구를 사용한다.	세탁기와 탈수기를 사용한다.	세탁기, 탈수기 사용하기
	4주차	빨래를 건조한다.	빨래를 건조한다.	빨래 건조하기

계획 단계별 주간별		지도 목표	지도 내용	제 재
연간 목표		신체의 건강을 위해 항상 청결을 유지한다.		
12 단계	1주차	손발을 깨끗이 씻는다.	손발을 깨끗이 씻는다.	손발 깎기
	2주차	세수를 한다.	세수를 한다.	세수하기
	3주차	몸을 깨끗이 씻는다.	목욕과 샤워를 한다.	목욕과 샤워하기
	4주차	이발을 한다.	자기에게 알맞은 헤어스타일을 알고 이 용실이나 미용실을 이용한다.	이용실이나 미용실을 이용하기

계획 단계별 주간별		지도 목표	지도 내용	제 재
연간 목표		화장실을 올바르게 사용한다.		
13 단계	1주차	화장실의 예의를 안다.	화장실 사용의 예의를 알고 사용한다.	화장실 예의에 맞게 사용하기
	2주차	대변기의 종류에 따른 사용법을 안다.	수세식과 재래식 대변기의 사용법을 안다.	대변기 사용법 알기
	3주차	소변기의 종류에 따른 사용법을 안다.	수세식과 재래식 소변기의 사용법을 안다.	소변기 사용법 알기
	4주차	화장실을 사용하고 뒤처리를 한다.	화장실을 사용하고 뒤처리를 한다.	화장실 뒤처리 하기

계획 단계별 주간별		지도 목표	지도 내용	제 재
연간 목표		상처나 부상에 올바르게 대처한다.		
14 단계	1주차	약품의 사용법을 안다.	구급 약품의 사용법을 안다.	구급 약품의 사용법 알기
	2주차	간단한 상처를 처치한다.	간단한 찰과상을 처치한다.	간단한 찰과상 처치하기
	3주차	지혈 방법을 안다.	간단한 상처의 지혈 방법을 안다.	지혈 방법 알기
	4주차	열을 내리는 방법을 안다.	해열 방법을 안다.	해열 방법 알기

계획 단계별 주간별		지도 목표	지도 내용	제 재
연간 목표		자신의 건강을 관리한다.		
15 단계	1주차	신체의 징후를 알고 대처한다.	신체의 징후를 알고 적절하게 대처한다.	신체의 징후를 알고 대처하기
	2주차	예방 접종을 제 때에 한다.	예방 접종을 적절한 시기에 한다.	예방 접종 하기
	3주차	건강을 위한 운동을 한다.	건강을 위하여 정기적으로 운동을 한다.	건강을 위한 운동하기
	4주차	신체의 이상을 발견되면 의료 기관을 이용한다.	신체의 이상을 발견되면 의료 기관을 이용한다.	의료 기관 이용하기

계획 단계별 주간별		지도 목표	지도 내용	제 재
연간 목표		가사일을 돕는다.		
16 단계	1주차	물건을 제 위치에 정리한다.	물건을 정해진 위치에 놓는다.	물건 정리하기
	2주차	화분을 관리한다.	베란다에 놓아둔 화분을 관리한다.	화분 관리하기
	3주차	침구를 정리한다.	이불과 베개를 정리한다.	이불, 베개 정리하기
	4주차	필요한 물건을 일광 소독한다.	이불과 베개를 일광 소독한다.	이불, 베개 일광 소독하기

계획 단계별 주간별		지도 목표	지도 내용	제 재
연간 목표		청소를 한다.		
17 단계	1주차	먼지떨이로 먼지를 툰다.	먼지떨이로 가구와 창틀의 먼지를 툰다.	가구와 창틀의 먼지떨기
	2주차	빗자루로 쓴다.	빗자루로 방과 거실을 쓴다.	빗자루 쓸기
	3주차	진공청소기로 청소를 한다.	진공청소기를 이용하여 방과 거실을 청소한다.	진공청소기를 이용하여 청소하기
	4주차	청소 후 뒷정리를 한다.	청소 후 뒷정리를 한다.	청소 후 뒷정리 하기

계획 단계별 주간별		지도 목표	지도 내용	제 재
연간 목표		손님이 왔을 때 대접을 한다.		
18 단계	1주차	손님을 맞이하는 방법을 안다.	손님을 맞이하는 적절한 방법을 안다.	손님 맞이하기
	2주차	자리를 권한다.	손님이 불편을 느끼지 않을 자리를 권한다.	자리 권하기
	3주차	손님과 얘기한다.	예우를 갖추면서 손님과 얘기한다.	예우를 갖추면서 손님과 얘기하기
	4주차	손님을 배웅한다.	손님을 천천히 배웅한다.	손님 배웅하기

계획 단계별 주간별		지도 목표	지도 내용	제 재
연간 목표		가정 외례에 참여한다.		
19 단계	1주차	가정 의례에 준하는 의식을 안다.	제사의식을 안다.	제사의식 알기
	2주차	가정 의례에 자기 역할을 한다.	제사때 자신의 역할을 안다.	제사에 자신의 역할 알기
	3주차	가정 의례에서의 예의 범절에 대해 안다.	제사때 예의 범절에 대해 안다.	제사때 예의 범절에 대해 안다.
	4주차	경· 조사에 맞는 인사말을 안다.	제사와 생신에 맞는 인사말을 안다.	제사와 생신에 맞는 인사말 알기

계획 단계별 주간별		지도 목표	지도 내용	제 재
연간 목표		구난 사태에 대처한다.		
20 단계	1주차	재난시 119에 신고한다.	화재, 가스누출시 119에 신고한다.	화재, 가스누출시 119에 신고하기
	2주차	화재에 대피한다.	화재가 났을 때 대피한다.	화재가 났을 때 대피하기
	3주차	소화기의 사용법을 안다.	소화기의 사용법을 안다.	소화기 사용법 알기
	4주차	이웃의 도움을 청한다.	비상시 이웃의 도움을 청한다.	비상시 이웃에게 도움 청하기

계 획 단 계 별 주 간 별		지 도 목 표	지 도 내 용	제 재
연 간 목 표		근검·절약을 한다.		
21 단 계	1주 차	전기 플러그를 바르게 사용한다.	여러개의 콘센트가 있는 전기플러그를 바르게 사용한다.	여러개의 콘센트가 있는 전기플러그 바르게 사용하기
	2주 차	각종 전기 스위치의 위치를 파악하고 있다.	형광등과 백열등의 스위치 위치를 파악하고 있다.	형광등, 백열등의 스위치 위치 파악하기
	3주 차	각종 전기 제품의 사용 방법을 안다.	다리미, 세탁기의 사용방법을 안다.	다리미, 세탁기의 사용방법 알기
	4주 차	물자를 재활용 한다.	폐지와 빈BOX를 재활용 한다.	폐지, 빈 BOX 재활용 하기

계 획 단 계 별 주 간 별		지 도 목 표	지 도 내 용	제 재
연 간 목 표		공공 시설, 통신수단을 이용한다.		
22 단 계	1주 차	각종 공연을 관람한다.	극장에서 영화를 관람한다.	극장에서 영화 관람하기
	2주 차	병원을 이용한다.	집근처의 병원을 이용한다.	집근처 병원 이용하기
	3주 차	자기 전화 번호부를 관리한다.	친한 친구의 전화번호를 관리한다.	친한 친구의 전화번호 관리하기
	4주 차	금융기관을 이용한다.	은행을 이용한다.	은행 이용하기

계획 단계별 / 주간별		지도 목표	지도 내용	제 재
연간 목표		화폐를 이용한다.		
23 단계	1주차	돈의 종류를 구분한다.	동전과 지폐를 구분한다.	동전과 지폐 구분하기
	2주차	신용카드의 이용법을 안다.	현금카드의 사용법을 안다.	현금카드 사용법 알기
	3주차	자동 판매기에서 물건을 산다.	자동 판매기에서 물건을 산다.	자동 판매기에서 물건 사기
	4주차	각종 공과금을 낸다.	수도세, 전기세를 낸다.	수도세, 전기세 내기

계획 단계별 / 주간별		지도 목표	지도 내용	제 재
연간 목표		대인 관계 유지하기		
24 단계	1주차	자기를 소개한다.	자기의 장·단점을 말한다.	자기의 장·단점 말하기
	2주차	선물을 포장해서 준다.	친구에게 선물을 포장하여 준다.	친구에게 선물 포장하여 주기
	3주차	주위 사람에게 적절한 축하와 조의의 말을 한다.	친구나 어른에게 적절한 축하와 조의의 말을 한다.	친구나 어른에게 적절한 축하, 조의의 말하기
	4주차	도움을 받았을 때에 감사의 말을 한다.	주변 사람에게 도움을 받았을 대에 감사의 말을 한다.	도움을 받고 감사의 말하기