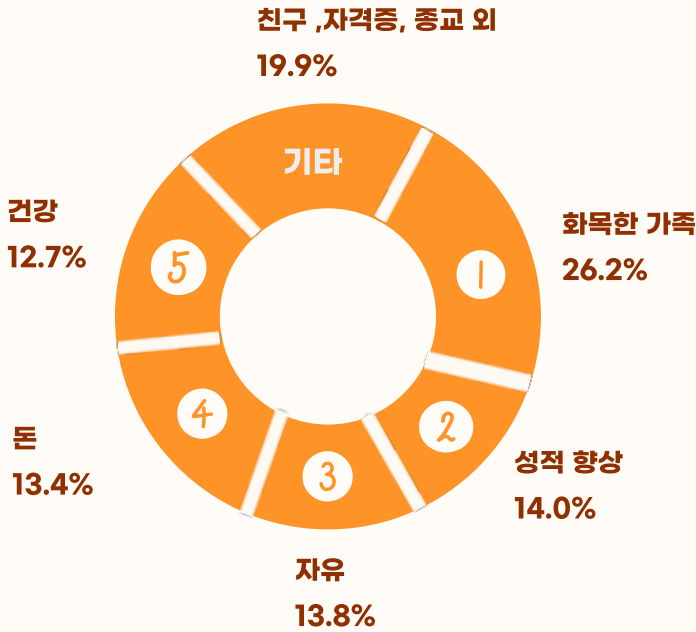




밥상머리교육, 왜 필요할까요?

아이들이 생각하는 '행복의 요건'은?



아이들은 화목한 가족 > 성적향상 > 자유 > 돈 > 건강 순으로 생각했습니다.




밥상머리에 답이 있다.

OECD 주요 선진국에서는 가족 식사시간을 중요하게 생각합니다. 우리 아이와 가족의 행복, 그 비밀은 바로 밥상머리교육에 있습니다.

가족과 함께하는 식사, 왜 중요할까요?

<밥상머리교육에 숨은 4가지 비밀>


01
첫 번째 비밀



건강

건강한 자녀, 건강한 가족
가족식사는 균형적인 영양섭취를 통해 자녀가 건강하게 성장하도록 도와줍니다.

03
세 번째 비밀



성공

더불어 사는 인성, 사회성
식사시간에 약속, 규칙, 사회문제를 이야기하면서 아이의 인성과 사회성이 고루 발달합니다.


02
두 번째 비밀



행복

긍정적이고 화목한 가족
가족이 서로 공감하고, 친밀한 유대감과 함께 정서적인 안정감과 긍정적인 마음을 갖게 합니다.

04
네 번째 비밀



지혜

문제해결능력이 있는 똑똑한 아이
가족식사는 풍부한 대화를 통해 어휘력, 인지력, 이해력, 문제해결력을 길러줍니다.





우리 가족, 밥상머리교육은 어떤가요?

<우리 집 밥상머리 교육 체크리스트>

항목	우리 집은 실천하고 있나요?	YES
1	매주 가족식사 요일과 시간을 정하여 규칙적으로 식사한다.	
2	주 2회이상, 반드시 온 가족이 동일한 장소에 모여 식사를 한다.	
3	가족 건강을 위하여 아침식사는 반드시 먹는다.	
4	식사는 가족이 함께 준비하고, 식사 후 정리도 함께한다.	
5	식사시간에는 TV,신문,휴대폰을 보지 않고 통화를 하지 않는다.	
6	식사 전후에는 꼭 '잘 먹겠습니다', '잘 먹었습니다'라고 인사한다.	
7	'손 씻기'등 기본적인 식사에절들을 공유하고 실천한다.	
8	식탁에는 가족마다 정해진 자리가 있다.	
9	여유 있게 대화할 수 있도록 천천히 식사한다.	
10	식사 중에는 가족끼리 다양한 주제로 따뜻한 대화를 나눈다.	
11	대화할 때는 서로 잘 경청하고 공감해준다.	
12	식사 중에는 화를 내거나 잔소리를 하거나 혼내지 않는다.	
13	부정적인 말보다는 칭찬과 격려의 말을 많이 한다.	
14	밥상머리에서 자녀의 인성, 사회성, 절제력, 배려를 길러주기 위해 노력한다.	
15	화목한 가족이 되기 위한 우리 집만의 밥상머리교육의 비결이 있다.	



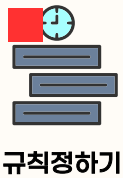
- yes가 11~15개면 밥상머리교육을 잘 실천하고 있는 가족입니다.
- yes가 6~10개면 조금만 더 체계적으로 배우고 적용해보세요.
- yes가 5개 이하면 온 가족의 적극적인 노력이 절실합니다.

밥상머리교육, 이렇게 시작해보세요.

<4단계 밥상머리교육 실천방법>

01

1단계



규칙정하기

주 1회 이상 정기적인 '가족식사의 날'을 정하세요.

- TV는 끄고 전화통하는 하지 않기
- 함께 식사 준비하고 함께 정리하기

02

2단계



예절지키기

식사시간에 지켜야 할 기본예절을 정해 실천하세요

- 바른 자세로 앉고, 식사 중에 자리 뜨지 않기
- '잘 먹겠습니다.' '잘 먹었습니다' 인사하기

03

3단계



사랑으로 대화하기

부정적인 말은 피하고 서로 공감과 칭찬을 하세요.

- 상대의 말을 끊지 않고 끝까지 경청하기
- '어떻게 하면 좋을까?'식의 열린 질문하기

04

4단계



대화영역 넓히기

아이 연령에 맞게 폭넓은 주제로 대화를 나누세요

- 처음에는 부모와 자녀의 일과를 나누기
- 신문,이슈 등 유아가 이해할 수 있는 주제 발굴하기