

계절 옷 입기 순서 카드

따뜻한 날 8장 + 추운 날 8장 · 아이가 순서를 보고 직접 시도하는 자조기술 자료

핵심 사용법

카드를 계절별로 잘라 아이와 함께 순서를 놓습니다. "무엇부터 할까?"라고 묻고, 아이가 고른 한 장부터 직접 해보게 기다려 주세요.

어른의 지원은 네 걸음이면 충분해요

1. 보여 주기

옷의 앞뒤와 구멍을 천천히 가리켜요.

2. 기다리기

곧바로 대신하지 않고 10초쯤 시도할 시간을 줘요.

3. 한 부분 돕기

소매 끝 잡기처럼 어려운 한 부분만 도와요.

4. 도움 말하기

"혼자 할래요 / 조금 도와주세요"를 선택해 말하게 해요.

순서는 아이와 환경에 맞게 바뀌도 돼요

- 카드의 숫자는 한 가지 예시입니다. 실내 온도, 옷의 모양, 기관의 일과에 맞춰 순서를 바꾸세요.
- 처음에는 혈령하고 앞뒤가 잘 보이는 옷으로 연습해요. 단추·지퍼는 마지막 한 단계만 맡겨도 좋아요.
- 성공보다 "고르기 - 시도하기 - 도움 요청하기 - 확인하기"의 경험을 칭찬해요.
- 목도리 끈, 조임끈, 작은 장식은 걸림 위험이 없는지 어른이 확인해요.

인쇄·준비

A4 세로, 실제 크기(100%)로 인쇄합니다. 카드 페이지의 점선을 따라 자르고, 오래 쓰려면 모서리를 둥글게 다듬어 코팅해요.

따뜻한 날 · 1-4

점선을 따라 잘라 순서 카드로 사용하세요.

1

따뜻한 날

날씨를 살펴요



햇빛과 바람을 보고 오늘 옷을 골라요.

2

따뜻한 날

속옷을 정돈해요



허리와 다리 둘레가 접히지 않았는지 만져 봐요.

3

따뜻한 날

반팔 윗옷을 입어요

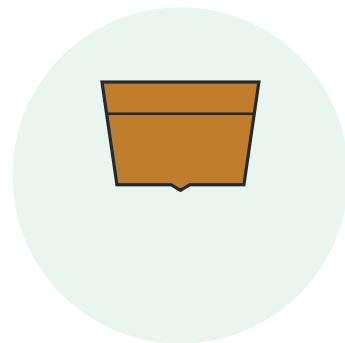


머리부터 쭉, 한 팔씩 쭉 넣어요.

4

따뜻한 날

반바지를 입어요



앉아서 한 다리씩 넣고 일어나 끌어올려요.

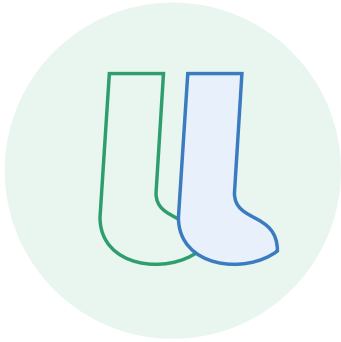
따뜻한 날 · 5-8

아이의 실제 옷 입기 순서에 맞춰 카드를 다시 놓아도 됩니다.

5

따뜻한 날

양말을 신어요

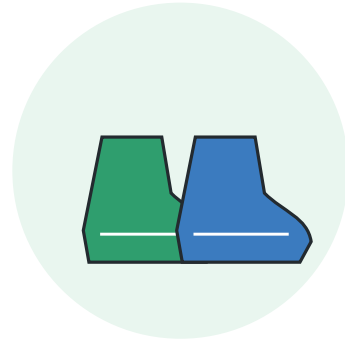


양말 입구를 벌려 발끝부터 넣어요.

6

따뜻한 날

신발을 신어요

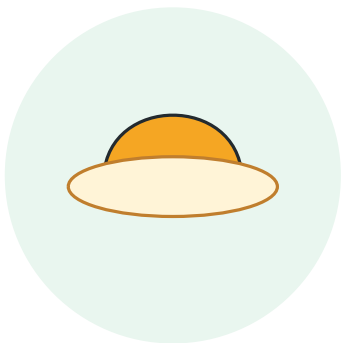


왼발과 오른발을 보고 뒤꿈치까지 넣어요.

7

따뜻한 날

모자를 써요

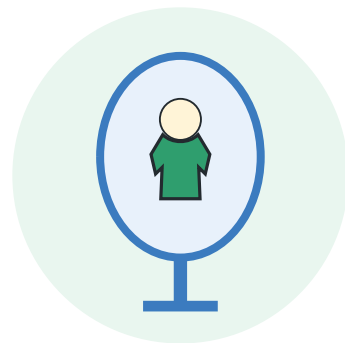


바깥 햇빛이 강한 날 챙이 있는 모자를 써요.

8

따뜻한 날

편안함을 확인해요



앞뒤, 접힌 곳, 답답한 곳이 없는지 살펴요.

추운 날 · 1-4

점선을 따라 잘라 순서 카드로 사용하세요.

1

추운 날

날씨를 살펴요



기온과 바람을 보고 따뜻한 옷을 골라요.

2

추운 날

속옷을 정돈해요



허리와 다리 둘레가 접히지 않았는지 만져 봐요.

3

추운 날

긴팔 윗옷을 입어요



머리를 넣고 소매 끝을 찾아 한 팔씩 넣어요.

4

추운 날

긴바지를 입어요



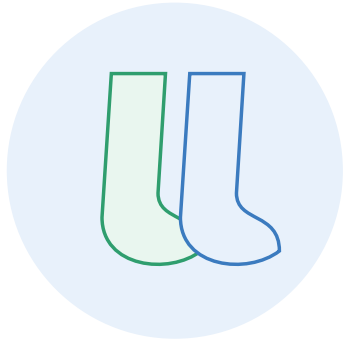
앉아서 한 다리씩 넣고 일어나 끌어올려요.

실내에서는 겹옷·모자·목도리 카드를 빼고 사용할 수 있습니다.

5

추운 날

양말을 신어요



발끝과 뒤꿈치를 맞추고 주름을 펴요.

6

추운 날

겹옷을 입고 잠가요

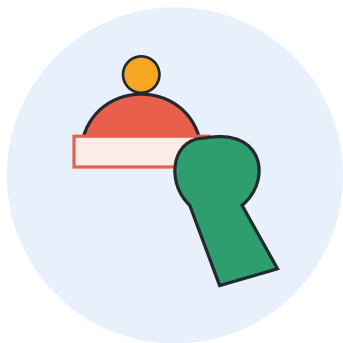


팔을 넣고 지퍼나 단추를 아래부터 맞춰요.

7

추운 날

모자·목도리를 해요

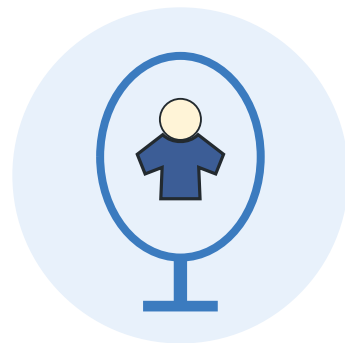


답답하지 않게 하고 긴 끈은 어른과 확인해요.

8

추운 날

신발 신고 확인해요



신발을 신고 움직임이 편한지 거울로 살펴요.