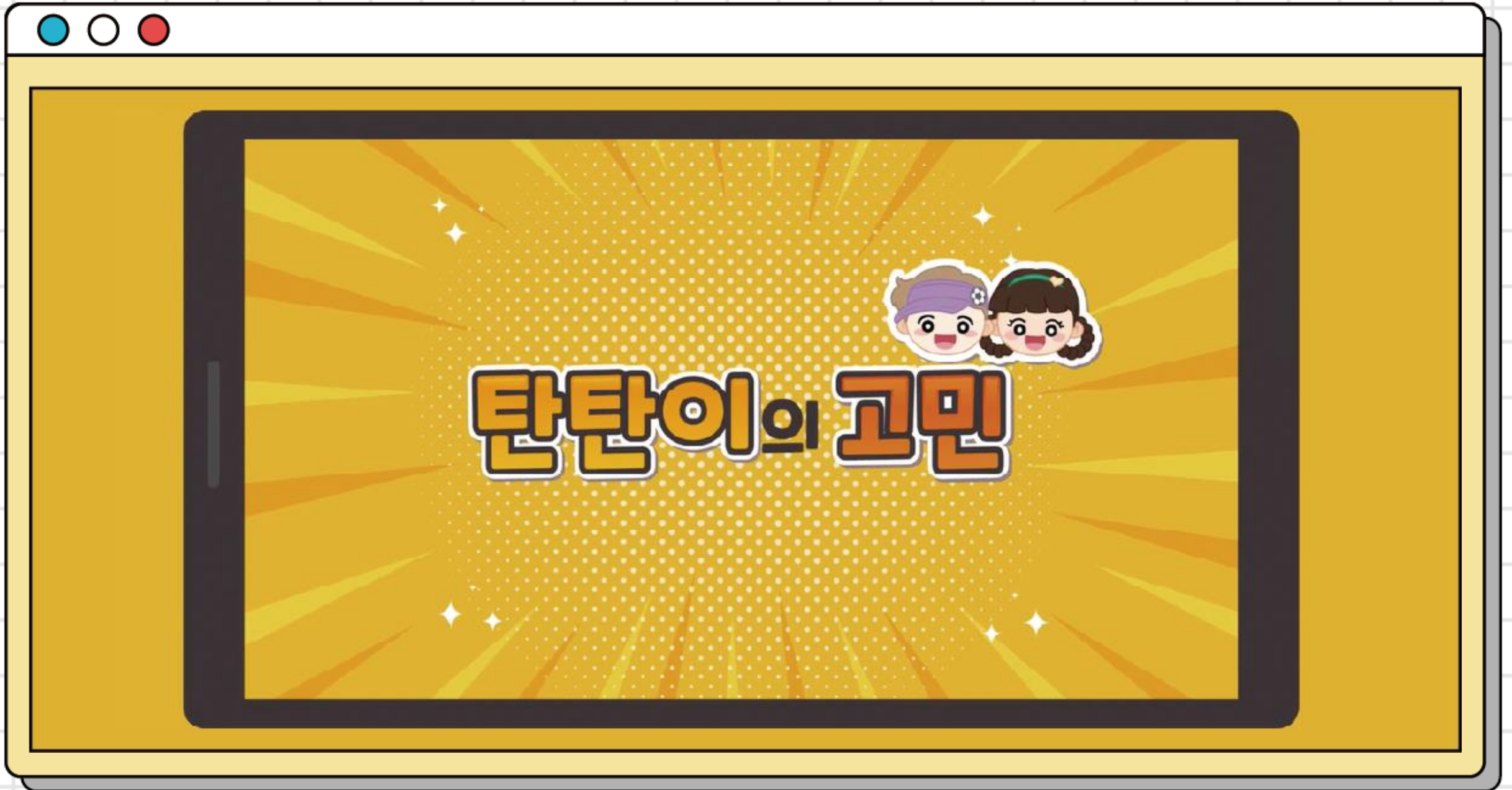


 몸 튼튼 마음 탄탄! 유아보건교육 



**비만예방!**  
**운동교실을 열어요**





# 탄탄이의 고민

이미지 클릭 시 영상으로 연결

# 함께 생각해 보아요!



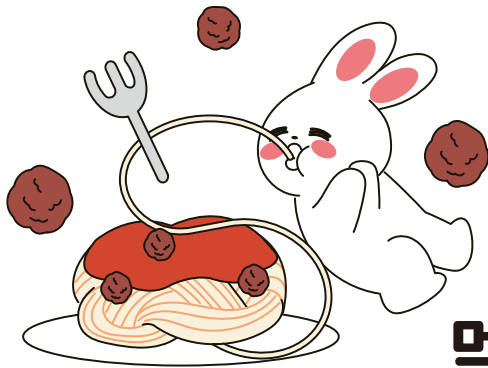
탄탄이의 **고민**은  
무엇인가요?



탄탄이는 **어떤 생활**을  
했나요?

**비만**이란?

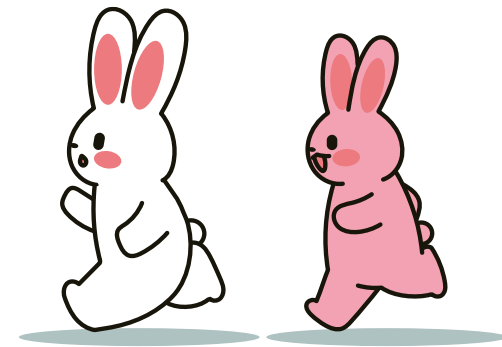
우리 몸에 지방이 필요 이상으로  
많이 쌓인 상태



먹는 양



사용하는 양



# 비만을 예방하려면?

## 건강한 식습관



## 활발한 신체활동



- ✓ 규칙적으로 좋아하는 운동을 해요
- ✓ 가까운 거리는 걸어다녀요



**운동교실을 열어**

**우리 함께 운동해 볼까요?**

# 운동을 하면 어떤 점이 좋을까요?



**체력증진**



**체중조절,  
비만예방**



**스트레스 해소**



**빠른,  
근육 발달**

# 어떻게 운동 할까요?

1



준비된 종이에 운동 친구 그리기

2



그림을  
Animated Drawings에  
업로드

3



운동을 위한 공간 확보

4



그림 움직임을 따라해보며 함께 운동





**운동교실시작!!**

# 느낌을 나누어요



✔ **운동을 해 보니** 어떤가요?

✔ 예전의 건강한 모습을 되찾고 싶어하는  
탄탄이에게 **해주고픈 말**이 있나요?

# 몸 튼튼 마음 란란! 유아보건교육

