



# 스트레스를 완화하고 지금 평온해지는 간단한 방법을 찾고 계십니까?

장난감을 활용해 보세요. 말그대로입니다.

장난감은 연령에 관계 없이 긍정적 역할을 할 수 있습니다. 긴장감을 풀어주고 재충전하고 집중하는 데 도움이 되기 때문입니다. 촉각, 시각, 청각 등의 감각을 활용한 감각적 장난감은 특히 효과적일 수 있습니다.

## 자신만의 감각 놀이시간을 재미있게 즐겨보세요!

가정에서 흔히 볼 수 있는 재료들을 사용하여 간단히 만들 수 있는 플레이도 레시피<sup>1</sup>는 다음과 같습니다. 하나의 플레이도 볼을 만들려면 다음 재료를 혼합하십시오.

½컵(120 g)의 밀가루

2테이블 스푼(30 g)의 소금

¼컵(60 ml)의 따뜻한 물

1테이블 스푼(15 ml)의 식물성 기름

식용 색소(선택 사항)



플레이도를 재사용하려면 밀폐 용기에 넣어 냉장고에 보관하면 됩니다.

출처:

<sup>1</sup>BBC. How to make your own playdough — sensory play for early years. 접속 일자, 2024년 1월 23일.

The American Stress Institute. Relieve stress, play with toys. 접속 일자, 2024년 1월 23일.

Diversified. The benefits of sensory toys. 접속 일자, 2024년 1월 23일.

Government of Canada. Mind: Surround your child with chances to learn. 접속 일자, 2024년 1월 23일.

The National Association for the Education of Young Children (NAEYC). Playdough power. 접속 일자, 2024년 1월 23일.

WF12723010 142688-012024