

내수용 감각 기술의 탐색

내수용 감각 기술의 탐색			
내수용 감각의 양상 / 신체 인식	달성된 날짜	나에게 이것을 알려주는 내부 신호	내가 이것에 대응할 수 있는 유용한 방법

나는 내가...느낄 수 있다			
근육이 긴장되고 이완되는 것을			
추울 때			
더울 때			

나는 내가...알 수 있다			
화장실에 가야할 때			
통증을 느낄 때			
통증을 느낄 때 어디가 아픈지			
몸이 좋지 않다고 느낄 때			
몸이 좋지 않을 때 무엇이 문제인지			

나는 내가...알 수 있다			
숨이 가쁠 때			
심장박동수가 빠를 때			

나는 내가...알 수 있다			
목마를 때			
배고플 때			
피곤할 때			
행복할 때			
차분할 때			

나는 내가...알 수 있다			
기분이 나빠지기 시작할 때			
불안해지기 시작할 때			
좌절감을 느끼기 시작할 때			
지루하다고 느끼기 시작할 때			
화가 나기 시작할 때			
과도하게 흥분하고 있을 때			
압도당한다고 느낄 때			

Department for Education South Australia 의 크리에이티브 커먼즈 라이선스 HSP421 내수용 감각 지원 계획에서 채택

