

라운아띠 4기 스리랑카팀 귀국 보고

강민지(Ruwani)
김보람(Hiruni)
정동민(Damith)
한상진(Supun)
허소현(Sagari)

발표 순서

첫 번째, 스리랑카에서의 생활

두 번째, 정규 프로그램

세 번째, 특별 프로젝트

네 번째, 스리랑카를 떠나오며



첫 번째, 스리랑카에서의 생활

스리랑카에서의 생활

숙소 - 모라투와 YMCA에서 약 3km 떨어진 Rawathawatha에 위치



스리랑카에서의 생활



아침

간단하게

빵
씨리얼
우유
과일
등등

점심

근처 식당에서 구입

밥 & 커리
스리랑카식 볶음밥
중국식 볶음밥
등등

저녁

직접 요리

다양한 메뉴

스리랑카에서의 생활



6:30

기상



8:00

YMCA로 출근



09:00~12:00

오전 일과



12:30

점심 식사



13:30~17:30

오후 일과



18:30

집으로 퇴근



20:00

팀 회의

전체 스케줄 (정규 프로그램 & 특별 프로젝트)

월	화	수	목	금	토	일
-모라투와 YMCA 앞 나무 돌보기, 모라투와 YMCA 일손 돕기						
-Digrolla Garden 수업보조 -RCM (RaonAtti Committee Meeting)	-현지어 배우기	-Herbal Drink -Angulana 태권도 교실 -Youth Club	-현지어 배우기	-Children Club -한국어 교실	-YMCA 태권도 교실 -전통 춤 배우기	

9월	10월	11월	12월	1월	2월
-지역 병원 일손 돕기		-Smile Moratuwa			
		-라운아띠 Garden			
			-벽화 그리기		
-노인 복지 시 설 자원 활동 1	-노인 복지 시 설 자원 활동 2 -문화 탐방 1 -그림 그리기 & 글 쓰기 대회 및 시상식 진행		-장애인 시설 자원 활동 -Body Building 대회 진행 -크리스마스 캐롤 서비스	-문화 탐방 2	-Children Club 캠프 진행



두 번째, 정규 프로그램

RCM (RaonAtti Committee meeting)



Why- To share and check the plan

Who- Board members, Coordinators, RaonAtti 4th batch

When- Every Monday
05:30PM~06:30PM

Where- Moratuwa YMCA

What- Our schedule and suggestion

How- Checking and discussing

Digrolla Garden 수업 보조



Why- To help the poor area children

Who- RaonAtti 4th batch

When- Every Monday
4:00PM~5:30PM

Where- Digrolla garden in Moratuwa

What- Teaching children

How- As a Assistant teacher,
to teach mathematics,
English, and origami

Digrolla Garden



Herbal Drink



Why- To improve Diabetic patients' health

Who- RaonAtti 4th batch

When- Every Wednesday
07:30AM~08:30AM

Where- Lunawa Government Hospital

What- Herbal drink

How- Distributing and collecting cups

Herbal Drink -만들기



Herbal Drink - 나누기



Angulana 태권도 교실



Why- To give new experience to poor children

Who- RaonAtti 4th batch

When- Every Wednesday
4:00PM~6:00PM

Where- Angulana Temple hall

What- Taekwondo & physical training

How- Teaching and playing with children

Angulana 태권도 교실



Angulana 태권도 교실 -인수인계

1. 매주 수요일 오후 16:00~18:00, Angulana Temple hall
2. 15~20명의 아이들과 어머니들로 구성.
3. 수업 내용

16:00~17:00 어머니 교실 / 17:00~18:00 어린이 교실
처음에는 태권도를 가르쳤으나 매주 일정하지 않은 참석자로 인해 지속적인 교육이 불가능 하다고 판단함.
그래서 태권도를 가르치기 보다는 스트레칭과 육체활동을 중심으로 한 프로그램을 진행.

Youth Club



Why- To know well about the locals of the same age

Who- RaonAtti 4th batch

When- Every Wednesday
7:00PM~9:00PM

Where- Moratuwa YMCA

What- Variety of activities
(lecture, games, group counseling
etc.)

How- Participating & enjoying
the programs

Youth Club



Children Club



Why- To be a good friend of the children

Who- RaonAtti 4th batch

When- Every Friday

4:00PM~6:00PM

Where- Moratuwa YMCA

What- Variety of activities (lectures, games, debates etc.)

How- Attend as facilitators and conduct the program

Children Club



한국어 교실



Why- To promote R.O.Korea through our language

Who- RaonAtti 4th batch

When- Every Friday
6:30PM~7:30PM

Where- Moratuwa YMCA

What- Korean Language and culture

How- Facilitate through songs, pictures and Korean puzzles

한국어 교실



한국어 교실 -인수인계

1. 매주 금요일 오후 6:30~7:30 Moratuwa YMCA 1층 교실
2. 5~10명의 학생들로 구성
3. 수업내용
 - 자음과 모음
 - 간단한 인사말 및 대화
 - 가족관계
 - 형용사
 - 명사 (음식, 학교, 장소 등)
 - 노래: 울면 안돼(캐롤), 곰 세 마리, 올챙이 송 등

YMCA 태권도 교실



Why- To develop children' s physical strength and introduce the spirit of TKD

Who- RaonAtti 4th batch

When- Every Saturday
8:00AM~10:00AM

Where- Moratuwa YMCA

What- Taekwondo & physical training

How- Instructing and playing with the children

태권도 교실 - 태권도 교육



태권도 교실 - 체력 단련, 심사, 놀이



YMCA 태권도 교실 -인수인계

1. 매주 토요일 오전 7:30~10:00, Moratuwa YMCA 2층
2. 10~14명의 Children Club의 멤버들로 구성
3. 수업 내용

	07:30~08:00	08:05~08:20	08:20~09:00	09:05~09:20	09:20~09:50	09:50~09:55
1주	준비 운동 및 체력 단련	주먹 지르기	품새 익히기	기본 발차기	연결 발차기	마무리 운동
2주	준비 운동 및 체력 단련	주먹 지르기	품새 익히기	기본 발차기	시범 발차기	마무리 운동
3주	준비 운동 및 체력 단련	주먹 지르기	품새 익히기	기본 발차기	스텝 발차기 (겨루기)	마무리 운동
4주	준비 운동 및 체력 단련	주먹 지르기	품새 익히기	심사 (~09:30)	게임	마무리 운동

4. 품새
아누쉬, 두란젠느, 사신, 아신, 바툼 - 태극 4장
디레쉬, 사밋드 - 태극 3장
아이쉬 - 태극 2장
네마샤, 프레저더 & 그 외 - 태극 1장
5. 발차기
기본 발차기 - 앞차기, 돌려차기, 옆차기, 내려찍기, 뒤차기, 뒤후리기, 턴차기
연결 발차기 - 기본 발차기를 중심으로 혼합.
시범 발차기 - 뛰어들어 앞차기, 이단 옆차기
겨루기 - 약속 겨루기 및 미트 겨루기

전통 춤 배우기



Why- To understand the Sri Lankan arts and culture

Who- RaonAtti 4th batch -
Hiruni & Sagari

When- Every Saturday
AM 8 :00~AM9:00

Where- Moratuwa YMCA

What- Sri Lankan
traditional dances

How- Learning from the
dancing instructor with the
Sri Lankan children

모라투와 YMCA 앞 나무 돌보기



Why- To improve environment of city and build up global citizenship

Who- RaonAtti 4th batch

When- Every morning

Where- New Galle Road in front of Moratuwa YMCA

What- Trees planted by the previous batch

How- Watering, fertilizing, making and repairing cages, hanging the label

모라투와 YMCA 앞 나무 돌보기



모라투와 YMCA 앞 나무 돌보기



모라투와 YMCA 앞 나무 돌보기



Sinhala(현지어) 배우기



Why- To communicate well with the local people

Who- RaonAtti 4th batch

When- Tuesdays or Thursdays

Where- Moratuwa YMCA

What- Sri Lankan language & Customs

How- Learning through lecture

모라투와 YMCA 일손 돕기



Why- To serve as a member of Moratuwa YMCA

Who- RaonAtti 4th batch

When- Sometimes when YMCA needs our hands

Where- Moratuwa YMCA

What- To help Moratuwa YMCA

How- Painting, cleaning, arranging etc.





세 번째, 특별 프로젝트

노인 복지 시설 자원 활동 1



Why- To help elders

Who- RaonAtti 4th batch

When- Sep. 19th. 2010

Where- Moratuwa social service society

What- To arrange and create storage facilities

How- Cleaning and arranging

노인 복지 시설 자원 활동 2



Why- To help elders

Who- RaonAtti 4th batch

When- Oct. 26th. 2010

Where- Moratumulla elders home

What- To clear the garden

How- Cutting and removing the grass



장애인 시설 자원 활동



Why- To help disabled children and facilitate them
Who- RaonAtti 4th batch

When- Dec. 30th. 2010

Where- 'Mark Sri' children home in Kalutara city

What- To facilitate the disabled children

How- Washing, playing, cleaning etc.



그림 그리기&글 쓰기 대회 진행 보조



Why- To serve as a member of Moratuwa YMCA

Who- Children from Moratuwa participated in the competition and

RaonAtti 4th batch helped

When- Oct. 2nd, Oct. 4th . 2010

Where- Moratuwa YMCA

What- To oversee the progress of the competition

How- Supporting as facilitators

그림 그리기&글 쓰기 시상식 진행 보조



Why- To serve as a member of Moratuwa YMCA

Who- children participated in the competition and RaonAtti 4th batch

When- Nov. 27th, 2010

Where- Moratuwa YMCA

What- To oversee the progress of prize giving ceremony

How- Supporting as facilitators

Body building 대회 진행 보조



Why- To serve as a member of Moratuwa YMCA

Who- YMCA staff and RaonAtti 4th batch

When- Dec. 12th, 2010

Where- Moratuwa YMCA

What- The body building competition

How- Supporting

크리스마스 캐롤 서비스 1



Why- Was invited as a one of the regional YMCA of Sri Lanka

Who- RaonAtti 4th batch

When- Dec. 3rd. 2010

Where- St. Michael' s parish hall in Kollupitiya

What- Christmas Carols service of NC YMCA of Sri Lanka

How- Participating in the carol service where a large gathering attended



크리스마스 캐롤 서비스 2



Why- To celebrate Christmas with Moratuwa locals

Who- RaonAtti 4th batch

When- Dec. 18th, 2010

Where- Moratuwa YMCA

What- Christmas Carols service of Moratuwa YMCA

How- Participating in the Moratuwa YMCA carol service where a large gathering attended

스리랑카 문화 탐방기



Why- To experience visiting historical places of Sri Lanka

Who- Mr. Nihal, coordinators and RaonAtti 4th batch

When- From Oct. 6th to Oct. 8th, 2010

Where- Pinnawela, Kandy, Galaha, Sigiriya, Dambulla

What- To see Famous places in Sri Lanka

How- Visiting and looking around

스리랑카 문화 탐방 1



스리랑카 문화 탐방 2



Why- To experience visiting historical places of Sri Lanka

Who- Mr. Nihal, coordinators and RaonAtti 4th batch

When- From Jan. 25th to Jan. 27th, 2011

Where- Anuradhapura, Trincomalee, Polonnaruwa

What- To see Famous places in Sri Lanka

How- Visiting and looking around

스리랑카 문화 탐방 2



지역 병원 자원 활동



Why- To help hospital' s chores

Who- RaonAtti 4th batch

When- From Sep. 30th to Oct. 15th. 2010

Where- LGH (Lunawa Government Hospital)

What- To clean and paint the beds and benches in the hospital

How- by cleaning and painting

라운아띠 가든 만들기



Why- To experience making urban garden with organic techniques

Who- RaonAtti 4th batch

When- From Nov. 2010 to date

Where- Backyard of Moratuwa YMCA

What- Some vegetables

How- Gardening

라운아띠 가든 만들기



Smile M😊ratuwa 프로젝트



Why- To improve the village environment

Who- RaonAtti 4th batch

When- From Nov. 2010 to date

Where- Uswatta village in Moratuwa

What- 80 Compost bins were distributed by 2nd, 3rd batches

How- Coordinating and follow-up the progress of this project

Smile M😊ratuwa 프로젝트



벽화 그리기



Why- To improve
environment of YMCA
Who- RaonAtti 4th batch

When- From Dec. 2010 to Jan.
2011

Where- Moratuwa YMCA

What- A wall painting based
on 'Moratuwa area'

How- Drawing at the wall



벽화 그리기



Children Club 캠프 진행 보조



Why- To serve as a member of Moratuwa YMCA

Who- YMCA staff, RaonAtti 4th batch and Children

When- Feb. 4th, 2011

Where- Moratuwa YMCA

What- Children club camp

How- Supporting and educating about Global citizenship

Children Club 캠프 진행 보조





네 번째, 스리랑카를 떠나오며



스리랑카를 떠나오며

We are reminded of the theme

'A Local and People'

through a domestic training
in Asan YMCA, Korea.

We also felt everyday

'A Local and People'

in Moratuwa YMCA, Sri Lanka.



KB
YMCA

항상 고맙습니다♥