

건강한  
실천



활동으로  
성장하는 우리

# 활동 1



## 01. 성의 발달 소중한 생명

활동지 QR



### 내가 태아였을 때 부모님께서 하신 일 알아보기

🔊 내가 태어나기 전, 부모님은 어떤 마음과 준비를 하셨을까요?



활동 방법

1. 엄마의 몸 변화를 알아보세요.
2. 부모님께서 나의 탄생을 위해 하셨던 일을 생각해 보고, 빈칸을 채워 보세요.

엄마에게 이런 변화가 있어요.

임신을 알았을 때  
월경이 나오지 않아 병원을  
방문해요.

엄마가 입덧을 해요  
음식을 먹지 못하기도  
했어요.

엄마가 태동을 느껴요  
뱃속 아기가 움직이는 것을  
느껴요.

부모님이 나를  
만날 준비를 해요  
출산 준비를 해요.

부모님은 이런 일들을 했어요.

엄마는  
아빠는

엄마는  
아빠는

엄마는  
아빠는

엄마는  
아빠는

반    번    이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 2



## 01. 성의 발달 소중한 생명

활동지 QR



신생아는 태어난 지 한 달 이전의 아기를 가리킵니다. 신생아는 목도 가누지 못하는 연약한 존재여서 부모님이나 양육자가 보살펴야 생명을 유지할 수 있습니다.

### 내가 신생아였을 때 부모님께서 하신 일 알아보기

신생아 돌보기 활동으로 부모님의 마음을 알아보세요.



**준비물** 신생아 인형, 신생아 속싸개

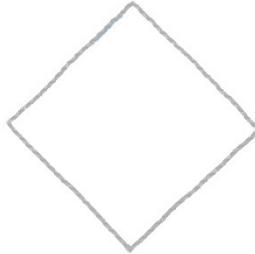
#### 활동 방법

- 4명씩 모둠을 만들어 각자의 역할을 정해 보세요.
- 모둠원과 함께 아기의 태명을 정해 보세요.
- 선생님의 시범을 보며 속싸개 싸는 방법을 배워 보세요.
- 모둠장이 준비물을 챙겨 오세요.
- 모둠원이 의논하여 아기를 안아 달라고 부탁할 때 사용할 대사를 만들어 보세요.  
예시) "실례합니다. 잠시 우리 아기를 안아 주실 수 있을까요?"
- 모둠에서 활동 순서를 정해 보세요.
- 아기 안기 활동을 시작해 보세요.

#### 추가할 수 있는 선택 활동

기저귀 갈기, 우유 먹이기, 유모차 태우기, 카시트에 앉히기 등

#### 신생아 속싸개 싸는 법



속싸개를 다이아몬드 모양으로 펼쳐 놓는다.



위쪽 모서리를 접는다.  
아기의 머리가 속싸개의 위쪽 가운데 오도록 아기를 눕힌다.



아기의 오른쪽(엄마의 왼쪽) 속싸개 모서리를 살짝 당겨 아기의 왼쪽 겨드랑이에 끼운다.



속싸개의 아랫 부분을 위로 접어 올려서 발이 나오지 않게 천을 등 뒤로 보낸다.



아기의 왼쪽(엄마의 오른쪽) 속싸개를 아기의 오른쪽으로 보내 덮어 주고 풀리지 않게 고정한다.

신생아 돌보기 활동을 하며 느낀 점과 새롭게 배운 내용을 자유롭게 작성해 보세요.

반 번 이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 3



## 01. 성의 발달 사춘기 마음의 변화

활동지 QR



### 사춘기를 겪는 친구에게 조언 해주기

나는 요즘 번덕쟁이가 된 거 같아.  
슬펐다가 즐거웠다가,  
갑자기 화가 나기도 하고...  
내 감정을 종잡을 수 없어.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

나에게 고민이 생겼어.  
이 고민을 누구에게 말하면 좋을까?



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



다른 사람들이 나를 어떻게 볼까?  
걱정이 많아지면서 자신감이 자꾸 떨어져.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



나는 지금 영어 학원, 수학 학원을 다니.  
근데 난 방송 댄스 학원을 다니고 싶거든.  
엄마는 토요일에 논술 학원까지 다니라고 해서  
화가 나! 엄마에게 어떻게 말하면 좋을까?  
난 지금 폭발하기 일보 직전이야!



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

나는 요즘 모든 것이 귀찮고  
재미가 없어.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

반    번    이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 4



## 02. 관계와 존중 이성 친구와의 예절

활동지 QR



이성 교제를 할 때는 지켜야 할 예절이 있습니다. 이성 사이에는 중요하다고 생각하는 일의 우선순위가 서로 다를 수 있습니다.

### 이성 교제 예절 중 나의 우선순위 선택하기

- ▶ 내가 중요하게 생각하는 예절을 중요도에 따라 순서대로 번호를 적어 보세요.  
어떤 예절이 가장 중요하다고 생각하는지 고민해 보고, 나만의 순위를 정해 보세요.

#### 활동 방법



- 아래 항목을 읽고, 자신이 중요하게 생각하는 예절을 우선순위에 따라 번호를 매겨 보세요.  
(제일 중요한 것 ① → 덜 중요한 것 ⑩)
- 번호를 적은 후, 짝이 선택한 내용을 확인하고 비교하여 적어 보세요.
- 서로 다르게 생각한 이유를 이야기해 보세요.

이성 교제 예절	나의 선택	짝의 선택
자신의 감정이나 의견을 솔직하고 정확하게 표현하기	예 ①	④
상대방이 싫어하는 행동은 하지 않기	⑥	⑤
서로 존중하고 배려하기	②	⑥
비싼 선물보다는 마음이 담긴 선물 나누기	③	①
서로의 비밀 지켜 주기	④	②
전화, 문자, SNS 예절 지키기	⑦	③
부모님과 친구에게 소개하기	⑨	⑨
싸웠을 때 먼저 사과하기	⑧	⑧
작은 일에도 관심 갖기	⑤	⑦

반    번    이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 5



## 02. 관계와 존중 이성 친구와의 예절

활동지 QR



### 이성 친구와의 불편한 상황 대처하기

이성 친구와 만날 때 때때로 불편한 상황이 생길 수 있습니다. 아래의 상황을 읽고, 어떻게 대처하면 좋을지 자신의 의견을 적어 보세요.



#### 고백을 거절하고 싶을 때

이성 친구에게 고백을 받았는데, 저는 그 친구를 좋아하지 않아요. 어떻게 하죠?



#### 불편한 신체 접촉을 요구할 때

이성 친구가 자꾸만 껴안으려고 해요. 저는 불편한데, 어떻게 하면 좋을까요?



#### 이성 친구와 헤어지려고 할 때

이성 친구와 사귀고 있는데, 헤어지고 싶어요. 어떻게 해야 할까요?



#### 고백을 거절당했을 때

좋아하는 이성 친구에게 고백을 했는데, 친구가 거절했어요. 어떻게 하죠?



반    번    이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 6



## 02. 관계와 존중 행복한 가정

활동지 QR



### 미래의 결혼과 가정 상상해 보기

🔊 미래의 나의 결혼과 가정을 상상해 보며 구체적으로 적어 보세요.

나는 몇 살쯤 결혼하게 될까?



미래의 내 배우자의 장점은 무엇일까?



나의 결혼식에 누구를 초대할까?



결혼식을 앞두고 부모님께 하고 싶은 말은 무엇일까?



나는 몇 살쯤 부모가 되고, 몇 명의 자녀를 키우고 있을까?



나는 미래에 어떤 부모가 될까?



반    번    이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 7



## 02. 관계와 존중 다름의 존중

활동지 QR



### 성역할 고정 관념을 벗어나기

나의 성향과 관심사를 살펴보고, 나에게 어울리는 직업을 선택해 보세요.

활동 방법



- 1 <보기>에서 나에게 어울리는 내용을 골라 보세요.
- 2 내가 선택한 내용과 어울리는 직업을 적어 보세요.
- 3 그중에서 마음에 드는 직업을 1가지 선택하고, 그 이유를 적어 보세요.



성역할 고정 관념에서 벗어나 양성평등을 이루려면 서로의 차이를 인정하고 존중하는 자세가 필요합니다. 그만큼 내가 가진 장점과 능력을 제대로 아는 것도 중요합니다.

계획 세우기를 좋아함	공감을 잘함	몸 움직이는 것을 좋아함	논리적으로 말을 잘함
다른 사람에게 친절함	호기심이 많음	앞장서서 잘 이끌어 감	숫자 계산을 잘함
남을 도와주길 좋아함	외모에 자신감이 있음	친구의 말을 잘 들어 줌	노래를 잘 부름
동물이나 식물을 좋아함	정리하는 것을 좋아함	조립이나 만들기를 잘함	상상하기를 좋아함
고장난 것을 잘 고침	다른 사람에게 관심이 많음	책 읽기를 좋아함	(직접 작성해보세요) 나는 _____ 잘(좋아)함

어울리는 직업

선택한 직업과 이유

주니어커리어넷



반    번    이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 8



## 03. 올바른 성 문화 또래 성폭력 예방

활동지 QR



### 또래 성폭력 대처하기

🔊 친구 사이에서 다음과 같은 상황이 생겼을 때 어떻게 대처할지 써 보세요.



#### 내가 피해를 받았을 때

친구가 음란한 사진을 문자로 보내서 기분이 나쁠 때,



---

---



#### 친구가 피해를 받고 있을 때

친구가 다른 친구 사진을 성적인 사진과 합성하려고 할 때,



---

---



#### 내가 피해를 줬을 때

내가 친구의 외모에 대해 말했는데 친구가 불편해하고 기분 나빠할 때,



---

---

반    번    이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 9



## 03. 올바른 성 문화 디지털 매체 속 성 상품화

활동지 QR



### 디지털 매체를 만드는 사람들에게 편지 쓰기

▶ 광고, 게임, 만화 등을 만드는 사람들에게 전하고 싶은 말을 적어 보세요.



제작자님께

---

---

---

---

---

반    번    이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 10



## 03. 올바른 성 문화 온라인 그루밍과 성범죄 예방

활동지 QR



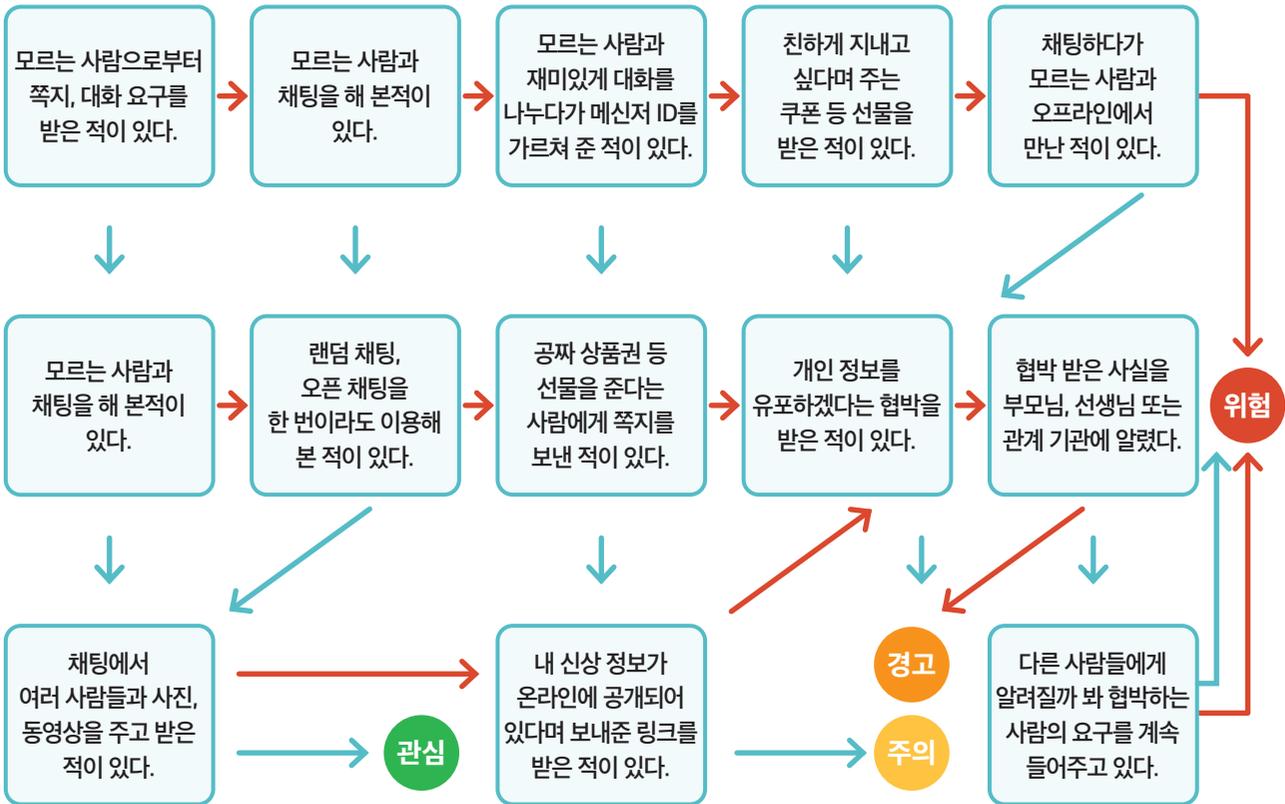
### 온라인 그루밍 성범죄의 위험 단계 평가하기

다음 질문에 '예' 또는 '아니요'로 답하며 화살표를 따라가 보세요. 도착한 색깔의 이미지를 확인하고, 위험도를 평가해 보세요.



질문을 따라가 보세요.

→ YES → NO



울산광역시교육청(2021). 성인지 교육 집중 학년 공동강의안 지도서 107p '질문을 따라가 봅시다' 재구성

- 관심** 피해를 입지는 않았지만 항상 관심이 필요한 단계
- 주의** 피해를 입을 가능성이 있어 주의가 필요한 단계
- 경고** 피해에 노출된 상황으로 대처가 필요한 단계
- 위험** 피해를 입는 상황이므로 어른이나 기관의 도움을 요청해야 하는 단계

반    번    이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 11



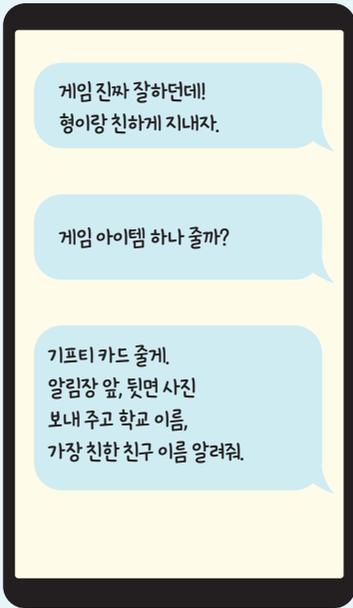
## 03. 올바른 성 문화 온라인 그루밍과 성범죄 예방

활동지 QR



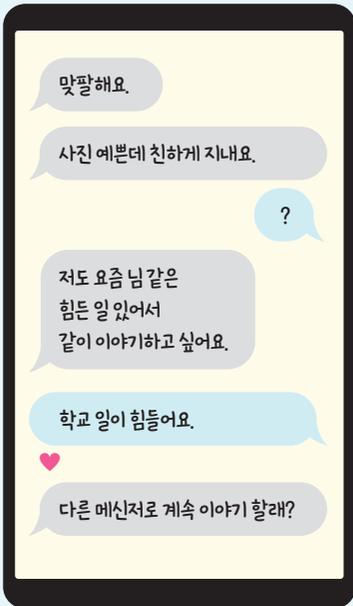
### 온라인 그루밍 성범죄, 시작부터 단호하게 거절하기

다음 상황에서 적절하게 대처하는 방법을 작성해 보세요.



선물을 보내주겠다며 개인 정보를 요청하는 상황

Blank area for writing a response to the gift request scenario.



개인 메신저로 따로 대화를 하자고 요청하는 상황

Blank area for writing a response to the private messenger request scenario.

반    번    이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 12

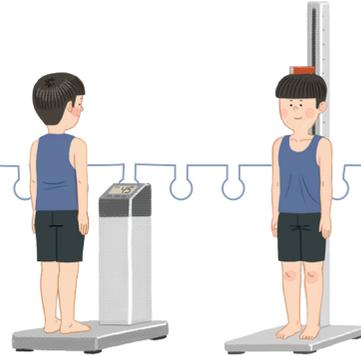


## 01. 건강 증진 건강 증진

활동지 QR



### 나의 건강 증진 활동 확인하기



현재 나의 키는 (            )cm이고, 몸무게는 (            )kg이다.

나의 키와 몸무게 상태를 평가해 보세요.

- 적당하다.     키에 비해 몸무게가 많이 나가는 편이다.     키에 비해 몸무게가 적게 나가는 편이다.

키와 몸무게의 균형을 위해 나는 어떤 활동을 해야 할까요?




---



---

나의 시력은 지금 어떤 상태인가요? 오른쪽 (            ), 왼쪽 (            )

- 나의 시력은 좋다.     나의 시력은 나빠지고 있다.

눈 건강을 위해 내가 길러야 할 생활 습관은 무엇인가요?




---



---

최근에 받은 구강 검진 결과는 어땠나요?

- 구강 검진 결과 치아우식증(충치)이 있다.     없다.     모른다.

구강 건강을 위해 내가 길러야 할 생활 습관은 무엇인가요?




---



---

반            번            이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 13



## 01. 건강 증진 건강 증진

활동지 QR



건강한 생활 습관의 세 가지  
요소는 수면, 식사, 운동입니다.

### 건강 생활 습관 알아보기

🔊 우리 반 친구들의 건강 생활 습관을 알아보고 나의 상태와 비교해 보세요.

<input type="text"/> 학년 <input type="text"/> 반 <input type="text"/> 명의 건강 생활 습관				
하루에 몇 시간 잠을 자나요?				나는 어디에 속하나요?
5시간 미만	6시간	7-8시간	9시간 이상	
명	명	명	명	
아침밥은 1주일에 몇 번 먹나요?				
1회 이하	2-3회	4-5회	매일 먹는다	
명	명	명	명	
식사는 하루에 몇 번 하나요?				
1번	2번	3번	4번	
명	명	명	명	
운동은 1주일에 몇 번 하나요? (1회 30분 이상 지속하는 운동)				
1회 이하	2-3회	4-5회	6회 이상	
명	명	명	명	

🔊 건강한 친구를 소개합니다! 우리 반 친구들 중 건강한 생활 습관을 잘 실천하는 친구를 인터뷰해 보세요.

반    번    이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 14



## 01. 건강 증진 건강 증진

활동지 QR



나의 행동을 습관으로 만들려면 최소 3개월이 필요합니다. 건강한 생활 습관 활동을 꾸준히 실천해 보세요.

### 슬기로운 건강 생활 실천 표 만들기

다음 그림의 괄호 안에 건강 생활 습관 활동을 적고 1주일 동안 실천해 봅시다.



음식을 줄이고 몸에 좋은 음식 먹기



하루에 30분 이상 운동하기



하루에 시간 자고, 자기 전 하지 않기



하루에 식사는 번 식사는 꼭 하기

### 나의 슬기로운 건강 생활 습관 실천표

1 일차	2 일차	3 일차	4 일차	5 일차	6 일차	7 일차
월 일	월 일	월 일	월 일	월 일	월 일	월 일

- ☆ 나는 슬기로운 건강 생활을 매우 잘 실천하고 있다.
- 나는 슬기로운 건강 생활을 잘 실천하고 있다.
- △ 나는 슬기로운 건강 생활을 잘 실천하려고 노력하고 있다.

반 번 이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 15



## 02. 건강 생활 습관 올바른 식습관

활동지 QR



### 나의 식습관 점검하기

🔊 지난 1주일 동안 나의 식습관을 점검하고, 아래 항목에  표시해 보세요.

나의 식습관	그렇다	보통이다	아니다
아침 식사를 했다.			
채소, 생선, 고기 등을 골고루 먹었다.			
식사는 15분 이상 천천히 꼭꼭 씹어 먹었다.			
맵고 자극적인 음식을 되도록 먹지 않았다.			
라면, 햄버거 등 즉석식품을 되도록 먹지 않았다.			
잠자기 전 야식을 먹지 않았다.			

그렇다: 7일 중 6~7일    보통이다: 7일 중 4~5일    아니다: 7일 중 3일 이하

🔊 위의 활동 표에서 알아낸 나의 식습관의 문제점을 찾아 고칠 점을 써 보세요.

반    번    이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 16



## 02. 건강 생활 습관 올바른 식습관

활동지 QR

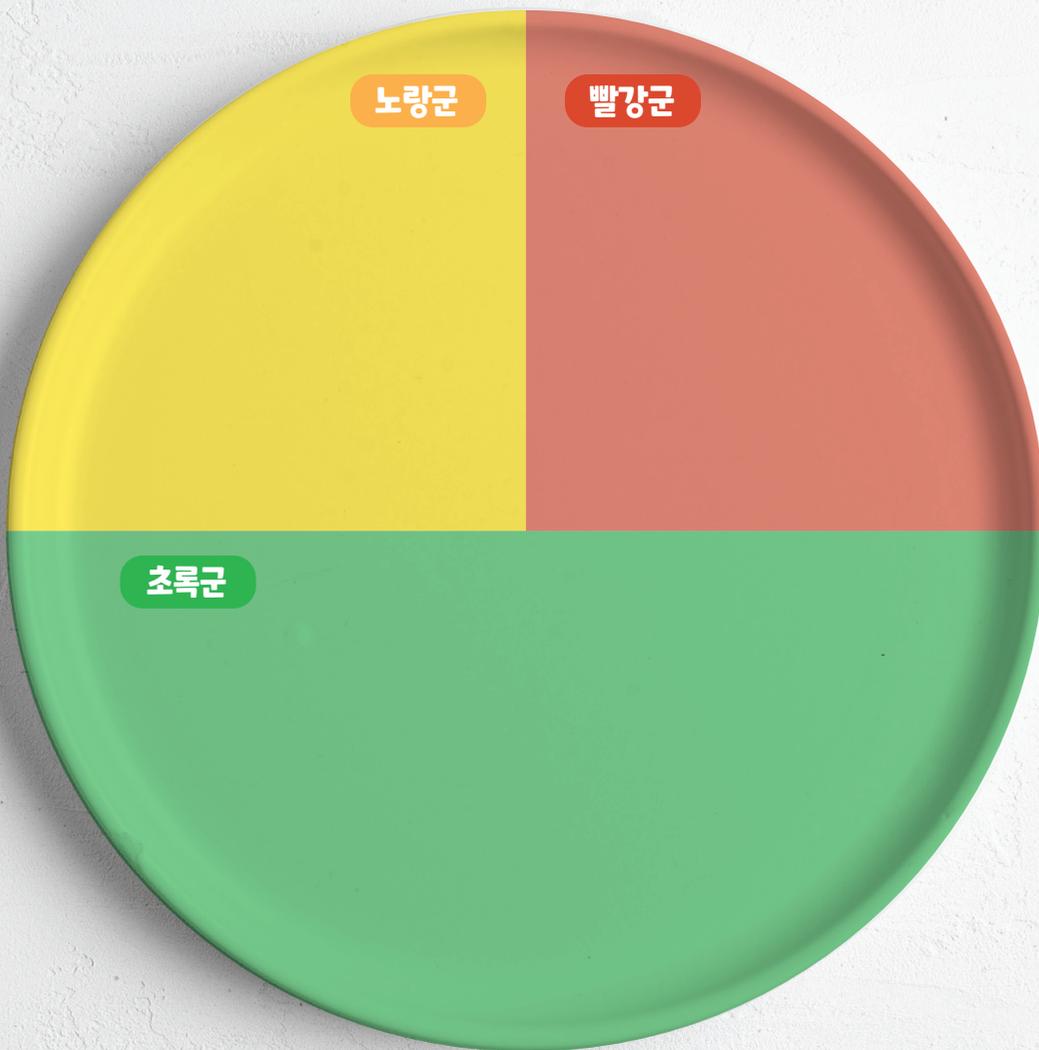


오늘은 즐거운 주말 아침입니다.  
아침 식사는 잠자는 뇌를 깨우고 하  
루에 필요한 에너지를 제공합니다.

### 건강한 아침 식단 꾸미기

신호등 식이 요법을 읽고, 건강한 아침 식단을 구성해 보세요.

부록의 붙임 딱지를 이용하여 아래 쟁반 그림에 붙이고 원하는 음식이 없으면 직접 그려도 좋습니다.



부록 1 활용

반 번 이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 17



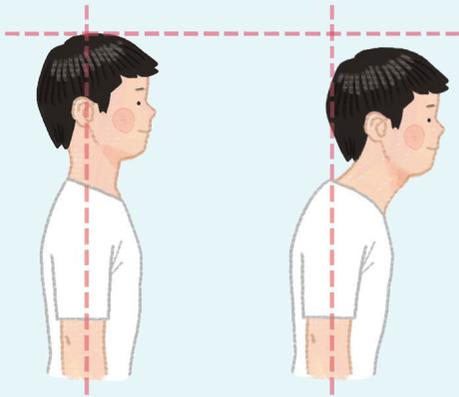
## 02. 건강 생활 습관 척추와 바른 자세

활동지 QR



### 나의 척추 건강 점검하기

다음의 거북목 증후군 증상에서 나에게 해당되는 항목에  표시해 보세요.



- 옆에서 보면 고개가 어깨보다 앞으로 나와 있다.
- 등이 굽어 있다.
- 등과 어깨가 뻐뻐하고 통증이 느껴진다.
- 쉽게 피로감을 느끼고, 두통과 어지럼증이 있다.
- 잠을 자고 나서 피로가 가시지 않고, 목 뒤가 불편하다.

다음 척추 옆굽음증의 증상 중 나에게 해당되는 항목에  표시해 보세요.



#### 똑바로 선 자세에서 관찰했을 때

- 양쪽 어깨의 높이가 다르다.
- 한쪽 등 날개뼈(견갑골)가 더 튀어나와 있다.
- 등이 한쪽으로 기울어져 있다.
- 골반이 평행하지 않고 한쪽으로 기울어져 있다.



#### 두 발을 똑바로 모으고 무릎을 편 상태에서 허리를 가능한 만큼 앞으로 굽힌다.

- 양쪽 등의 높이가 다르다.
- 양쪽 허리의 높이가 다르다.

반    번    이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 18



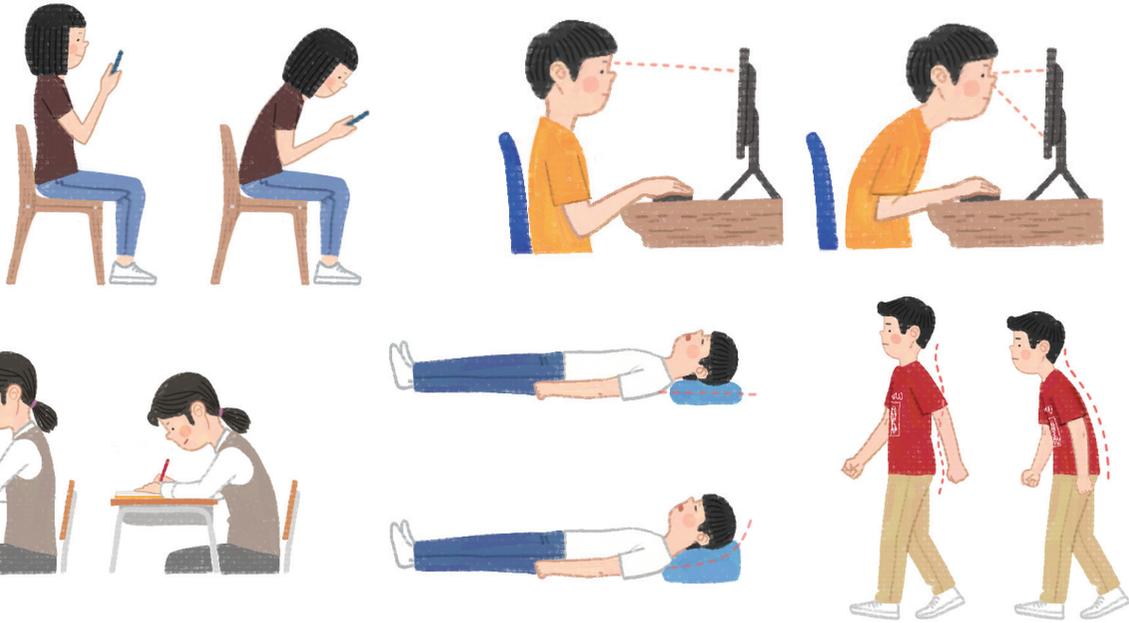
## 02. 건강 생활 습관 척추와 바른 자세

활동지 QR



### 나의 자세 점검하기

나는 평소에 어떤 자세로 생활하는지 아래 그림 중 해당되는 것에 ○ 표시해 보세요.



척추 건강을 위해 평소 나의 자세를 살펴보고 빈칸을 채워 보세요.

내가 잘하고 있는 자세 습관은 \_\_\_\_\_ 입니다.

내가 고쳐야 할 습관은 \_\_\_\_\_ 입니다.

자신이 알고 있는 척추 건강을 지키는 방법에 대하여 써 보세요.

반      번      이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 19



## 03. 질병과 감염병 알레르기 예방

활동지 QR



### 알레르기 관리 방법 주사위 놀이

보기

- 옷
- 비상약
- 음식
- 외출
- 예방 접종
- 목욕
- 담배 연기
- 보습제
- 손톱
- 청결
- 운동

<p>알레르기 검사로 원인 물질 확인하기 <b>2칸 앞으로</b></p>	<p><b>천식, 비염</b> 꽃가루, 미세 먼지 심한 날은 ○ ㅈ 자제하기</p>	<p><b>아토피 피부염</b> ○ ㅅ 은 짧게! 피부는 긁지 않기</p>	<p>실내 온도와 습도 적절하게 유지하기 <b>2칸 앞으로</b></p>	
<p><b>천식, 비염</b> 감기 예방 위해 손 잘 씻기, 독감 ○ ㅂ ㅈ ㅈ 하기</p>	<p><b>게임 설명</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>주사위를 던져 나온 숫자만큼 자신의 말을 이동합니다.</li> <li>&lt;보기&gt;에서 알맞은 단어를 찾아 문장을 완성한 후, 상대방에게 읽어 줍니다. ➔ 도착한 칸에 적힌 알레르기의 이름과 예방법을 모두 읽어야 통과할 수 있습니다.</li> <li>해당하는 자리에서 문제를 맞히면 통과하고, 틀리면 이전 자리로 돌아갑니다.</li> <li>가장 먼저 도착하는 사람이 승리합니다.</li> </ol>	<p><b>아토피 피부염, 식품 알레르기</b> 알레르기를 일으키는 ○ ㅅ 먹지 않기</p>	<p><b>꽝!</b> <b>2칸 뒤로</b></p>	
<p>효과적이고 안전한 방법으로 꾸준히 관리하기</p>		<p><b>아나필락시스, 천식</b> 응급 증상 시 ㅂ ㅅ ○ 사용하기 <b>3칸 앞으로</b></p>	<p><b>아토피 피부염</b> 순면으로 된, 팍 끼지 않는 ○ 입기</p>	<p><b>아토피 피부염</b> 하루 두 번 이상 ㅂ ㅅ ㅈ 바르기</p>
<p><b>천식</b> 천식 증상이 있을 때 무리한 ○ ㄷ 하지 않기</p>		<p><b>아토피 피부염</b> 금연! ㄷ ㅂ ○ ㄱ 피하기</p>	<p><b>아토피 피부염</b> 하루 한 번, 10분 정도 미지근한 물로 ○ ㅅ 하기</p>	<p><b>꽝!</b> <b>다시 처음으로</b></p>
<p><b>꽝!</b> <b>다시 처음으로</b></p>		<p><b>천식, 비염</b> 생활 공간 ㅈ ㄱ 하게 유지하기</p>	<p><b>도착</b></p>	<p><b>출발</b></p>

반    번    이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 20



## 03. 질병과 감염병 감염병 예방

활동지 QR



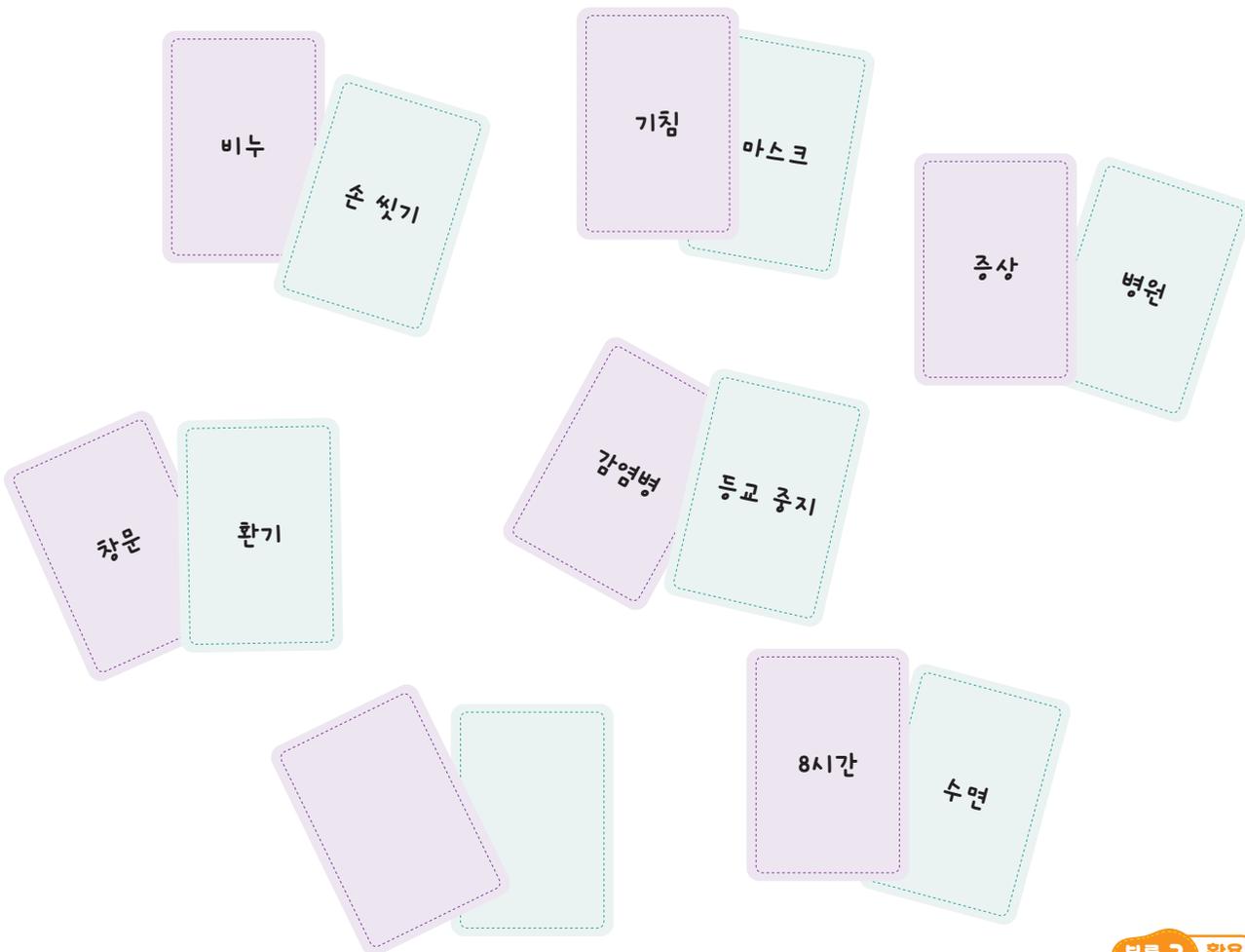
### 감염병 예방과 전파 차단 방법 알기

**게임 설명**



- 1 감염병 예방법 중 짝을 이루는 단어를 확인하세요.
- 2 카드에 적힌 단어들의 위치를 기억한 후, 책상 위에 뒤집어 놓습니다.
- 3 뒤집힌 카드 중 짝이라고 생각되는 두 장을 선택하세요.
- 4 선택한 두 장의 카드가 짝이 맞는지 확인합니다. 짝이 맞으면 카드를 가져가고, 틀리면 제자리에 둡니다.
- 5 가장 많은 카드를 모은 사람이 승리합니다.
- 6 빈 카드에 짝을 이루는 단어를 추가로 적고 감염병 예방법을 만들어 활용해 보세요.

**방역수칙 카드**



부록 2 활용

반    번    이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 21



## 01. 정신 건강 감정의 주인

활동지 QR



### 나의 감정 표현하기

🔊 내가 느끼는 감정을 적어 보세요.

#### 활동 방법



- 1 내가 자주 느끼는 감정의 순서로 넓은 영역을 차지하게 그립니다.
- 2 각각의 감정과 관련된 경험을, 표시된 영역에 간단한 글로 적습니다.
- 3 감정에 어울리는 색을 칠합니다.



반    번    이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 22



## 01. 정신 건강 감정의 주인

활동지 QR



### 감정 일기 쓰기

감정 일기를 쓰면 감정을 돌아보며 생각을 정리할 수 있습니다. 오늘의 감정 일기를 써 보세요.

#### 활동 방법



- 1 오늘 느낀 감정 가운데 가장 강했던 감정을 떠올립니다.
- 2 그 감정을 느낀 이유나 원인을 씁니다.
- 3 그 감정을 느꼈을 때 어떤 행동을 했고, 결과는 어땠는지 씁니다.
- 4 내 감정이 바뀌었다면 어떻게, 왜 바뀌었는지 씁니다.

오늘 나의 감정 날씨



오늘 나에게 강한 감정을 불러일으킨 상황

그때 떠오른 생각이나 느낌

그때 내가 느낀 몸과 마음의 상태



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



이 일에 대한 나의 반응

이 일을 통해 갖게 된 생각

반    번    이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 23



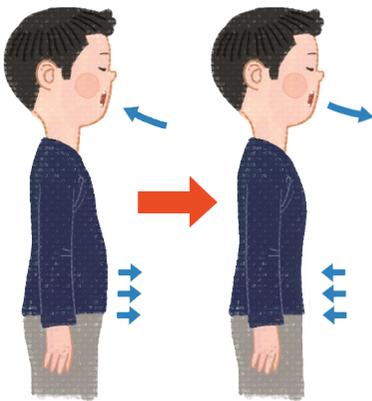
## 01. 정신 건강 스트레스 관리

활동지 QR



### 스트레스 조절하기

복식 호흡법을 실천해 보세요.



#### 활동 방법

- ① 허리를 곧게 펴고 바르게 앉습니다.
- ② 천천히 4초 동안 숨을 깊게 들이마시며, 배가 부풀어 오르는 것을 느낍니다.
- ③ 3초 동안 호흡을 멈춥니다.
- ④ 숨을 내실 때는 입으로 ‘후~’하며 5초 동안 숨을 길게, 충분히 내줍니다.
- ⑤ 같은 방법으로 5번 반복하며 내 몸이 편안하고 따뜻해짐을 느낍니다.

나비 포옹법을 실천해 보세요.



#### 활동 방법

- ① **편안한 장소 찾기:** 조용하고 편안한 곳에 앉거나 서서 마음을 가라앉힙니다.
- ② **나비 포옹 자세:** 양팔을 가슴 앞에서 교차해 어깨에 손을 얹습니다.  
마치 나비의 날개처럼 보이게 합니다.
- ③ **깊게 호흡하기:** 천천히 깊게 숨을 들이마시고, 내쉬면서 몸의 긴장을 풀어 줍니다.
- ④ **감정 느끼기:** 현재 느끼는 스트레스를 떠올리며, 그로 인해 생긴 감정을 받아들입니다.
- ⑤ **긍정적인 말하기:** 마음속으로 자신에게 “괜찮아, 나는 잘하고 있어.” 같은 긍정적인 말을 반복합니다.
- ⑥ 몇 분간 이 자세를 유지한 후, 천천히 손을 내려놓고 마음이 편안해짐을 느낍니다.



복식 호흡과 나비 포옹법을 실천한 뒤 어떤 기분이 들었는지 써 보세요.

반    번    이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 24



## 02. 약물과 중독 건강에 해로운 술

활동지 QR



### 음주 권유 거절하기

아래 상황을 보고 짝과 함께 역할극을 하며, 음주 권유 거절 방법을 연습해 보세요.

#### 상황 1

명절에 가족이 다 같이 모여 식사하는데,  
어른들이 나에게 술을 권하십니다.

#### 상황 2

친구네 집에 놀러 갔는데, 친구가 냉장고에  
있는 술을 가져와서 함께 마시자고 합니다.



음주 권유를 거절하는 새로운 방법을 적고 친구들과 공유해 보세요.

반    번    이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 25



## 02. 약물과 중독 흡연 예방과 대처

활동지 QR



### 흡연 권유 거절하기

다음 사례 중 한 가지를 골라 대처하는 방법을 연습해 보세요.

#### 배움 안내



- 1 사례1, 사례2 중 한 가지를 고릅니다.
- 2 선택한 사례에 대한 대처 방법을 작성합니다.
- 3 내가 작성한 대처 방법을 친구들과 공유합니다.

#### 사례1 또래가 흡연을 권유할 때

나와 친한 친구 A가 하갯길에 갑자기 사람이 잘 다니지 않는 곳으로 돌아가자고 합니다. 그러고는 나에게 담배를 보여 주며 “이거 너무 궁금해서 내가 집에서 몰래 가져왔어. 같이 한번 피워 볼래?”라고 말합니다. 이때 나는...

#### 사례2 담배에 호기심이 생길 때

요즘 들어 아빠가 피우시는 전자 담배가 계속 눈에 들어옵니다. ‘전자 담배는 수증기만 나오는 거라던데... 괜찮지 않을까?’ 궁금해서 한번 피워 보고 싶은 마음이 듭니다. 이때 나는...

고민하기	이 상황의 문제점은?	예) 학생이 담배를 가지고 있다. 학생이 담배를 피우려고 한다.
	할 수 있는 선택은?	예) 피우지 않는다.
	선택의 좋은 점	
	선택의 나쁜 점	



선택하기	나의 최종 선택은	나는 _____ 할 것이다.
		왜냐하면 _____ 때문이다.

반    번    이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 26



## 02. 약물과 중독 건강을 위협하는 마약

활동지 QR



약은 병원 진료 후 처방전을 받아 약국에서 구입해야 합니다. 인터넷이나 주변 사람에게 약을 구할 경우 마약의 위험에 빠질 수 있습니다. 머리 좋게 하는 약, 잠 깨게 하는 약, 다이어트 약이라며 청소년을 유혹하는 마약 범죄를 조심해야 합니다.

### ‘청소년 노리는 마약’에서 나를 보호하기

마약의 위험에서 나를 보호할 수 있는 방법에 대하여 <보기>에서 골라 글을 완성해 보세요.

보기    유혹    음료    단호하게    클릭    구입    음식    차단

- 1 마약을 권하는 친구의 권유나 유혹은 \_\_\_\_\_ 거절하기
- 2 호기심을 주는 광고 문구 \_\_\_\_\_ 에 속지 않기
- 3 SNS에 “기분이 좋아지고 싶은 사람! 나는 이것으로 기분이 좋아졌어.” 하는 SNS 메시지 \_\_\_\_\_ 하지 말고 \_\_\_\_\_ 하기
- 4 모르는 사람이 주는 \_\_\_\_\_ 및 \_\_\_\_\_ 먹지 않기
- 5 처방전 없이 약물을 인터넷으로 \_\_\_\_\_ 하여 먹지 않기



### 마약 접근 금지 서약서 만들기

다음 표에 마약 접근을 금지하는 나의 다짐을 적어 보세요.

나는 나의 꿈인 \_\_\_\_\_ 을 이루기 위해  
마약을 거절합니다.

이름 : \_\_\_\_\_ (서명)

반    번    이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 27



## 01. 생활과 안전 건강한 학교와 안전

활동지 QR



### 학교 안전 제안서

모둠별로 우리 학교에서 탐색할 장소를 정한 뒤, 그 장소에서 발생할 수 있는 위험 요소를 함께 찾아보세요. 탐색한 내용을 바탕으로 학교를 더 안전하게 만들기 위한 학교 안전 제안서를 작성해 보세요.

#### 학교 안전 제안서 작성

제목

작성자

학교 내 탐색 장소

문제점(위험 요소)

우리가 실천해요!

이렇게 바뀌 주세요!

개선 방안

마무리 및 다짐

반    번    이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 28



## 02. 응급 처치 근골격계 응급 처치

활동지 QR



### 근골격계 손상 시 응급 처치

▶ 짝꿍과 함께 근골격계 손상 중 손목 골절 상황을 가정하여 응급 처치 실습을 해 보세요.

**준비물** 붕대, 가위, 부목으로 사용할 노트, 테이프

다친 부위	실습하기	예	아니오
① 붕대가 풀리지 않도록 손목에 한 바퀴 정도 감아 고정했나요?			
② 붕대를 손목에서 손끝 방향으로 1/3 정도 겹치게 사선으로 감았나요?			
③ 손가락 끝에서 손목 방향 사선으로 1/3 정도 겹쳐 감았나요?			
④ 너무 조이지 않게 감고 마무리했나요?			

▶ 실습을 하며 느낀 점을 정리해 보세요.

반    번    이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 29



## 02. 응급 처치 호흡을 되찾는 하임리히법

활동지 QR



### 기도 폐쇄 상황 알아보기

🔊 우리 주변에서 일어날 수 있는 기도 폐쇄의 상황을 안전하게 예방해 보세요.

친구가 크게 웃으면서 음식을 삼키려고 해요.

큰 조각의 음식을 제대로 씹지 않고 삼키려고 해요.

동생이 장난감 블록을 입에 넣고 돌아다녀요.

입안에 음식을 넣은 채로 달리고 있어요.

음식을 작게 잘라서 먹게 도와주세요.

다 웃고 나서 물과 함께 천천히 먹으라고 얘기해요.

음식을 다 먹고 난 후 운동을 하라고 권해요.

작은 장난감은 동생 손이 닿지 않는 곳에 정리해요.

반    번    이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 30



## 02. 응급 처치 호흡을 되찾는 하임리히법

활동지 QR



### 응급 상황에서 도와주기

다음 중 기도가 막힌 사람에게 나타날 수 있는 행동을 모두 골라 표시해 보세요.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 말을 못 해요.        | <input type="checkbox"/> 소리를 내지 못 해요.         |
| <input type="checkbox"/> 숨 쉴 때 쌉쌉소리가 나요. | <input type="checkbox"/> 갑자기 두 눈을 크게 떠요.      |
| <input type="checkbox"/> 목을 두 손으로 감싸요.   | <input type="checkbox"/> 배를 잡고 아파해요.          |
| <input type="checkbox"/> 달리기를 해요.        | <input type="checkbox"/> 당황해서 뛰어다녀요.          |
| <input type="checkbox"/> 얼굴이 점점 파래져요.    | <input type="checkbox"/> 목에 뭔가 걸린 듯한 표정을 지어요. |

기도 폐쇄 상황에서 실시하는 복부 밀어내기 방법을 순서대로 나열해 보세요.

등을 5번 두드려 준다.



"목에 뭐가 걸렸나요?"라고 물어본다.



복부 밀어내기를 5회 실시한다.  
(1세 미만의 영아는 복강 내 장기 손상 우려로 권고되지 않음)



숨쉬기 힘들어하는 사람을 발견한다.



환자 뒤에 서서 한쪽 다리는 환자의 다리 사이에 두고, 다른 다리는 뒤로 놓아 환자를 안전하게 지지한다.



의식 없이 쓰러지면 119에 신고하고, 심폐 소생술을 실시한다.



반 번 이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 31



## 01. 건강 자원 디지털·인공 지능 건강 자원

활동지 QR



### 건강 정보 문해력 Up! 허위 건강 정보 Out!

■🔊 믿을 만한 건강 정보를 어디에서 찾아야 할지 생각해 보고 적어 보세요.

■🔊 아래 QR코드를 스캔하여 건강 정보를 찾아보고, 어떤 내용이 있는지 살펴보세요.



■🔊 탐색한 건강 정보를 읽고, 중요한 내용을 나타내는 키워드를 3가지 이상 적어 보세요.

■🔊 내가 알고 있던 건강 정보와 탐색한 건강 정보의 내용이 어떻게 다른지 비교해 보고 점검해 보세요.

내가 알고 있던 건강 정보

새롭게 알게 된 건강 정보

반    번    이름:

활동은 어땠나요?



# 활동 32



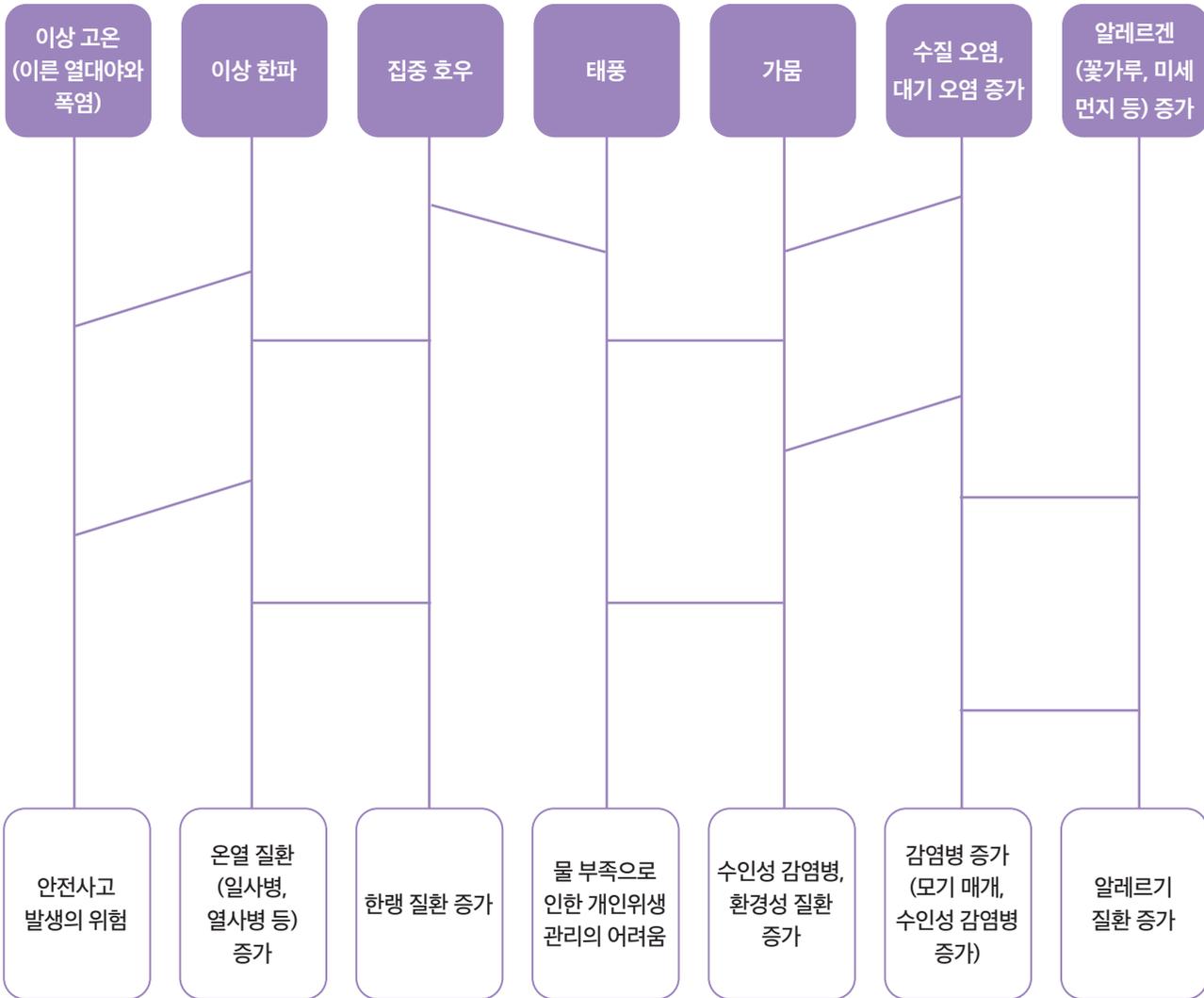
## 02. 기후와 건강 기후 변화와 건강

활동지 QR



### 기후 변화가 건강에 미치는 영향

기후 변화가 건강에 미치는 영향에 대하여 사다리 타기를 해 보세요.



내가 도착한 건강 문제를 예방하려면 어떤 생활 습관이 필요할까요?

Blank area for writing answers to the question above.

반    번    이름:

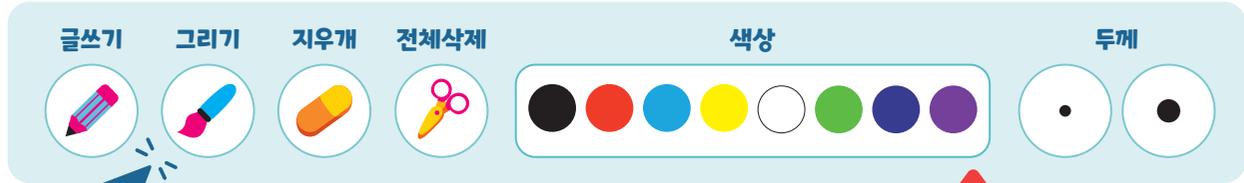
활동은 어땠나요?





## 활동지 QR 활용

학생들이 태블릿에서 쉽게 작성하고, 그림을 그리거나 답안을 입력하는 등 손쉽게 활용할 수 있습니다.



화면을 키우거나  
줄이는 기능은  
활동지 박스 밖에서만  
사용할 수 있습니다.

이미지로  
저장하기

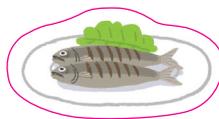
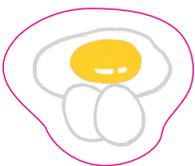
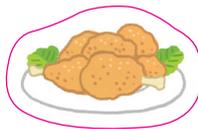
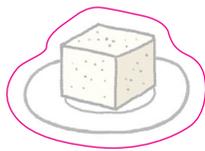
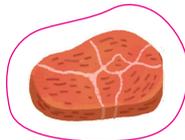
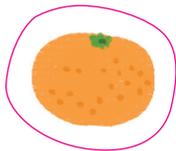
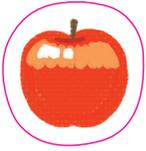
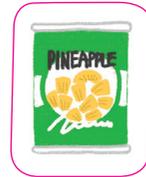
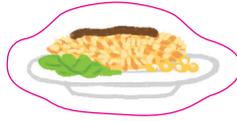
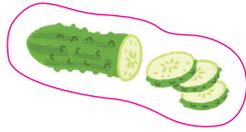


생각  
엮보기



더 깊이 있는 사고와 탐구를  
유도하고 활동 수행에 도움이 되는  
예시 답안을 제공하였습니다.

건강한 아침 식단 꾸미기



감염병 예방 카드 놀이

비누	손 씻기	기침	마스크
창문	환기	감염병	등교 중지
증상	병원	8시간	수면