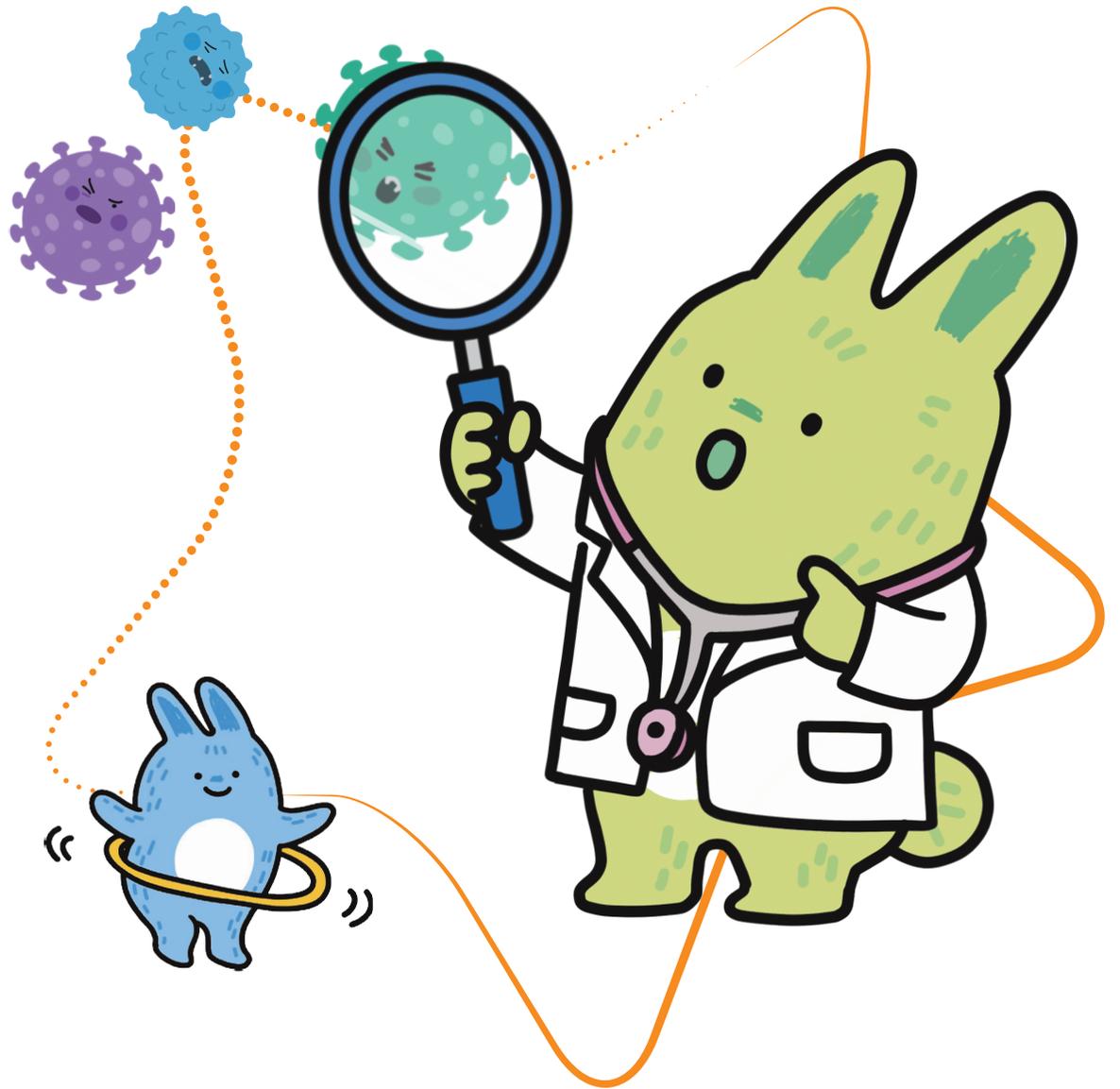


권은숙
김경미
전은경
김명숙
천아영
양진영
박은정
이영희
나정아
신윤희
정영정
박소미
최은화
신선혜
윤명화



함께 성장하는

초등학교 5-6학년군

보건지도서 ★ 5

제1부



보건과 교육과정

I	성격 및 목표	4
II	내용 체계 및 성취 기준	6
III	구성 체제와 활용 방법	8
IV	연간 지도 계획	12



I 성격 및 목표

01 성격

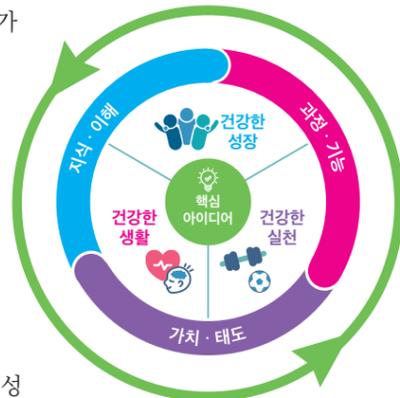
「함께 성장하는 보건」은 건강한 삶과 성을 중심으로, 몸과 마음에 대한 이해를 바탕으로 건강 생활 기술을 익혀 개인과 공동체의 건강을 형성하도록 돕는 교육과정이다. 건강은 단순히 질병이나 허약함이 없는 상태가 아니라, 신체적·정신적·사회적으로 최적의 안녕과 항상성이 유지되는 상태를 이해하게 한다.

초등 고학년은 신체·정신·사회적으로 급격히 발달하는 시기로, 이때 형성된 건강 태도와 생활 습관이 삶의 질을 좌우한다. 따라서 건강을 중시하는 태도, 질병 예방, 건강 위험 요인에 대한 안전한 선택 등 건강 생활 기술 역량을 기를 필요가 있다.

또한 이 시기 학생들은 친구, 가족, 미디어의 영향에 민감하며 성 문제, 디지털 환경, 스트레스, 각종 질병과 사고, 기후 변화 등 다양한 건강 문제에 노출되어 있다. 이에 따라 건강에 영향을 주는 요인을 이해하고 안전하게 대처하며, 실제 상황에서 문제를 해결할 수 있도록 지도한다.

나아가 건강권에 대한 이해와 건강 정보·자원 활용을 통해 가족, 친구, 이웃과 소통하고 협력하며 모두가 건강한 삶을 누릴 수 있도록 한다. 이를 위해 자신의 건강과 성장에서 가족·친구·공동체로 확장되는 학습 내용을 「함께 성장하는 보건 5」와 「함께 성장하는 보건 6」으로 구분하고, 삶과 연계된 학습을 강조해 실과 교과와도 연계하였다.

「함께 성장하는 보건 5」는 학습자 중심의 건강 지식을 바탕으로 건강한 관계 형성, 건강 습관, 디지털 소양, 응급 대처 등 개인과 공동체가 함께 성장할 수 있는 건강 생활 기술 역량 함양에 중점을 둔다.



▲ 보건과 교육과정 설계의 개요

목표 02

「함께 성장하는 보건」에서는 지식, 수행 역량, 가치 및 태도를 함양하여 생활 속 건강 문제를 탐구하고 건강 문제 해결의 결과가 자신과 공동체에 미치는 영향을 인식하여 건강한 생활을 바탕으로 건강한 삶을 영위할 수 있도록 한다.

01

생명 탄생의 의미와 소중함에 대한 이해를 바탕으로 사춘기 성장 발달과 성별의 변화를 긍정적으로 수용하고, 성폭력과 디지털 성범죄 등 성 위험 요인을 인식하여 안전하게 대처할 수 있다.

02

건강이 신체에 한정된 것이 아니라 사회적·정신적 영역으로 확장된다는 점을 인식하고 다양한 질병과 감염병으로부터 건강을 지킬 수 있는 생활 습관을 형성할 수 있다.

03

자아존중감의 중요성을 인식하고 긍정적인 정서와 상호 존중의 관계를 형성하며, 약물과 스마트폰 중독의 위험을 인식하여 유혹에 현명하게 대처할 수 있다.

04

생활 속 건강 위험 요인을 파악하여 안전 수칙을 실천하고, 상황에 따른 응급 처치를 익혀 안전하게 대처할 수 있다.

05

건강 정보와 건강 자원에 대한 이해를 바탕으로 보건 의료 서비스를 효과적으로 삶에 활용할 수 있다.

II 내용 체계 및 성취 기준

I 건강한 성장

사춘기의 신체적·정신적 변화와 성의 발달을 이해하고, 올바른 성 가치관과 서로를 존중하는 태도를 기르며, 성 건강을 위협하는 요인을 예방하고 디지털 성범죄를 식별할 수 있는 디지털 문해력을 함께 함양하여 건강한 관계를 형성한다.

II 건강한 생활

건강을 중시하는 태도와 생활 습관을 기르고, 질병 예방과 다양한 위험 요인에서의 안전한 선택을 실천할 수 있도록 한다. 또한 응급 상황에 대처하는 역량과 기후 변화로 인한 환경에서의 건강관리도 함께 다룬다.

III 건강한 실천

학습한 내용을 바탕으로 지식·가치·태도를 실제 삶에 적용하고, 활동 학습 평가를 통해 자신의 건강을 주도적으로 관리할 수 있는 역량을 강화한다.

대단원명	중단원명	내용요소	핵심아이디어	
I 건강한 성장	1 단원 건강한 관계와 성	1 성의 발달	나의 탄생 과정 사춘기 몸의 변화	성 발달을 바르게 인식하는 것은 개인과 가족의 긍정적 발달과 행복한 삶을 영위하는 데 기초가 된다.
		2 관계와 존중	건강한 친구 관계	서로를 이해하고 차별 없이 존중하는 태도는 건강한 관계를 형성하는 데 중요한 기반이 된다.
			소중한 가족	
	차이와 차별			
	3 올바른 성 문화	성폭력과 성 건강 위험	성 건강 위험 요인을 예방하고 디지털 성범죄를 식별할 수 있는 디지털 문해력을 기르도록 한다.	
		디지털 성범죄		
		음란물		

대단원명	중단원명	내용요소	핵심아이디어	
II 건강한 생활	2 단원 예방과 관리	1 건강 증진	건강의 의미 건강에 영향을 주는 요인	건강한 생활을 하기 위해서는 신체적·정신적·사회적 건강을 균형 있게 유지하는 것이 필요하다.
		2 건강 생활 습관	수면 습관 관리	규칙적인 수면과 올바른 치아 관리는 건강한 생활을 습관화하고, 건강 관리 역량을 향상시킨다.
			치아 건강 관리	
	3 질병과 감염병	눈 건강 관리	올바른 건강 관리를 위해서는 질병과 감염병을 예방하고, 발생 시 적절한 대처가 중요하다.	
		감기 증상과 예방		
	3 단원 올바른 선택	1 정신 건강	자아존중감	자아존중감의 가치를 알고 높여려는 노력은 건강한 관계를 형성하는 데 핵심적인 기반이 된다.
			상호 존중	
		2 약물과 중독	약물의 올바른 사용	흡연, 약물의 오·남용, 스마트폰 과의존이 신체적·정신적·사회적 건강에 미치는 영향을 인식하고, 올바른 선택을 하는 것이 중요하다.
	흡연과 건강의 관계			
	스마트폰 과의존			
	4 단원 응급 처치와 안전	1 생활과 안전	생활 속 위험 요인	생활 속에는 많은 건강 위험 요인이 있을 수 있고, 이는 주변의 건강 문제로 이어질 수 있으므로 개인과 공동체의 안전을 위한 예방과 관리가 중요하다.
			2 응급 처치	일상생활 속 응급 상황
5 단원 미래와 건강 사회	1 건강 자원	건강권		건강권과 의료 기관을 이해하고 보건 의료 서비스를 효과적으로 이용할 수 있다.
		의료 기관 이용		
	2 기후와 건강	기후와 건강	기후에 따른 건강 위험 요소를 인식하여 대처하는 생활 태도는 미래 세대의 건강한 삶을 위한 기초가 된다.	
III 건강한 실천	활동으로 성장하는 우리	지식과 태도를 생활 속에서 실천하며, 건강한 성장을 이루는 참여 중심의 활동 학습 영역이다. 별도의 워크지를 구성해 실생활 활동과 연계한 학습 기회를 제공한다.		

III 구성 체계와 활용 방법

PART ① 함께 성장하는 보건

01 도입

대단원 열기

단원과 관련된 삽화로 흥미로운 도입을 제시하였다. 중단원명과 본단원의 주요 학습 내용과 연결되는 핵심 키워드를 함께 제시하여 학습의 방향을 한눈에 익힐 수 있게 하였다.



02 전개

단원 학습하기

QR 어휘창고

독해력을 높일 수 있도록, 본문에 등장하는 어휘의 뜻을 정리한 자료를 QR코드로 제공하여, 학생들이 손쉽게 접근해 어휘를 학습할 수 있도록 하였다.



03 정리

대단원 정리하기

확인하기

배운 내용을 마인드맵 형식으로 정리하여, 학습자가 핵심 개념을 시각적으로 정리하고 논리적 사고를 확장할 수 있도록 구성하였다.

실천하기

본문에서 학습한 주제를 바탕으로 사고력을 확장하거나 실생활에 적용해 볼 수 있도록 문제를 구성하였다.

평가하기

학습 내용, 교과 역량을 스스로 확인하고 점검할 수 있도록 하였다.



학습자의 호기심을 자극하는 간단한 질문을 통해 학습 주제에 대해 생각하도록 하였다.



본문과 관련된 용어, 추가 자료, 배경지식을 설명하여 학습 내용을 이해하는 데 도움이 되도록 하였다.



학습 후 수업 흐름에 맞춰 활동이 이루어지도록 워크지 쪽수를 친절하게 안내하여 편리성을 높였다.



다양한 형태의 문항으로 학습한 내용을 점검해 볼 수 있게 구성하였다.



본문 내용과 관련된 보충·심화 내용을 제시하여 더욱 깊이 있는 학습을 할 수 있도록 하였다.



학습자가 흥미를 가질 수 있는 읽기 자료, 실생활과 관련된 사례, 재미있는 소재 등 유용한 자료를 제공하였다.

PART ② 활동으로 성장하는 우리

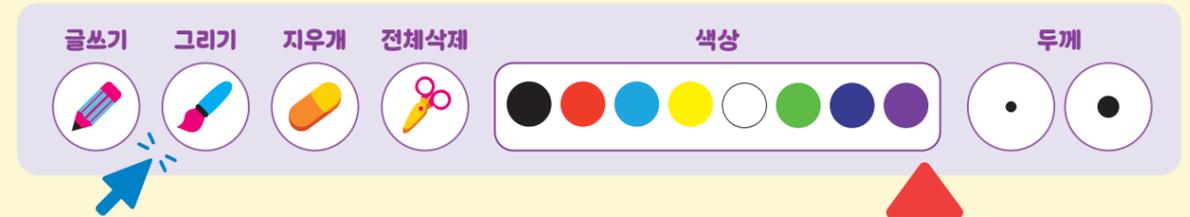
학생들이 창의적인 사고를 키우고 문제를 탐구·해결할 수 있도록, 교과서 내에서 활동을 수행할 수 있는 별도의 워크지를 구성하여 스스로 또는 친구들과 협력하며 학습할 수 있는 기회를 제공하였다.

활동지 QR

QR코드를 통해 워크지를 제공하여 학생들이 태블릿에서 쉽게 작성하고 그림을 그리거나 답안을 입력하는 등 손쉽게 활용할 수 있도록 하여 학습 접근성을 높였다.



점선을 따라 쉽게 뜯어 사용할 수 있도록 구성하여, 수업 시간에 학생들이 활동지를 편리하게 분리해 활용할 수 있도록 하였다.



화면을 키우거나
줄이는 기능은
활동지 박스 밖에서만
사용할 수 있습니다.

이미지로
저장하기

생각
덧보기

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

IV 연간 지도 계획

I. 건강한 성장			III. 건강한 실천	
대단원	중단원	소단원	차시별 학습 활동	교과서/지도서 쪽수
2 단원 건강한 관계와 성	1 성의 발달	생명의 탄생	활동 1 부모님께 감사 편지 쓰기	교 10 ~ 12 지 18 ~ 21
		사춘기 몸의 변화	활동 2 사춘기 남성의 신체 변화 알아보기	교 13 ~ 15 지 22 ~ 25
			활동 3 사춘기 여성의 신체 변화 알아보기	
			활동 4 사춘기 몸과 마음의 변화 알아보기	교 16 ~ 19 지 26 ~ 31
			활동 5 사춘기 남성과 여성의 신체 변화에 올바르게 대처하기	
	2 관계와 존중	건강한 친구 관계	활동 6 나 메시지 전달법으로 표현하기	교 20 ~ 22 지 32 ~ 35
		소중한 가족	활동 7 화목한 가족을 위한 나의 실천	교 23 ~ 25 지 36 ~ 39
		차이와 차별	활동 8 나의 양성평등 점검하기	교 26 ~ 28 지 40 ~ 45
	3 올바른 성 문화	상황별 성폭력 예방	활동 9 성폭력에 대한 잘못된 생각 알아보기	교 29 ~ 32 지 46 ~ 51
		디지털 문화와 성범죄	활동 10 위험한 행동 알아보고 도움 요청하기	교 33 ~ 35 지 52 ~ 57
			활동 11 디지털 성범죄 예방송 부르기	
		음란물과 성 건강	활동 12 음란물 예방과 대처 표어 만들기	교 36 ~ 41 지 58 ~ 63

II. 건강한 생활			III. 건강한 실천	
대단원	중단원	소단원	차시별 학습 활동	교과서/지도서 쪽수
2 단원 예방과 관리	1 건강 증진	건강의 이해	활동 13 나의 건강 상태 알아보기	교 46 ~ 48 지 68 ~ 73
			활동 14 건강 생활 잘! 잘! 잘! 미션 만들기	

대단원	중단원	소단원	차시별 학습 활동	교과서/지도서 쪽수
2 단원 예방과 관리	2 건강 생활 습관	건강한 수면	활동 15 나의 수면 시간 점검하기	교 49 ~ 51 지 74 ~ 79
		건강한 치아	활동 16 올바른 칫솔질 실천하기	교 52 ~ 55 지 80 ~ 87
			활동 17 치아 건강에 좋은 음식과 나쁜 음식 알아보기 <small>부록 스티커 활용</small>	
	3 질병과 감염병	건강한 눈	활동 18 눈 건강에 좋은 생활 습관을 알아보기	교 56 ~ 59 지 88 ~ 95
		감기 예방	활동 19 감기를 알고 건강 지키기	교 60 ~ 65 지 96 ~ 103
			활동 20 올바른 손 씻기 실천하기	
3 단원 올바른 선택	1 정신 건강	자아 존중감	활동 21 '나야 나!' 마인드 맵 작성하기	교 70 ~ 72 지 108 ~ 113
		활동 22 나의 모습 살펴보기		
	존중과 배려	활동 23 공감하며 말하기(친구와 공감 연습하기)	교 73 ~ 75 지 114 ~ 119	
		활동 24 서로 존중하기		
	2 약물과 중독	약물의 올바른 사용	활동 25 올바른 약 사용법 확인하기	교 76 ~ 78 지 120 ~ 125
			활동 26 약물 오·남용 예방하기	
건강에 해로운 담배		활동 27 흡연의 해로움 알아보기	교 79 ~ 80 지 126 ~ 131	
		활동 28 평생 비흡연 다짐하기		
스마트폰 과의존	활동 29 스마트폰 자기 조절 능력 점검하기	교 81 ~ 83 지 132 ~ 137		
	활동 30 건강한 스마트폰 챌린지 <small>부록 챌린지 도전판 활용</small>			
4 단원 응급 처치와 안전	1 생활과 안전	건강한 생활과 안전	활동 31 나는 위험 탐정!	교 88 ~ 90 지 142 ~ 147
	2 응급 처치	일상생활 속 응급 처치	활동 32 응급 상황 대처하기	교 91 ~ 93 지 148 ~ 153
생명을 살리는 심폐 소생술		활동 33 심폐 소생술 실습하기	교 94 ~ 97 지 154 ~ 163	
5 단원 미래와 건강 사회	1 건강 자원	건강권과 의료 기관 이용	활동 34 의료 기관 올바르게 이용하기	교 102 ~ 104 지 168 ~ 175
		활동 35 우리 동네 건강 지도 그리기		
	2 기후와 건강	기후와 건강	활동 36 온열·한랭 질환 응급 조치 방법	교 105 ~ 107 지 176 ~ 181

제시된 지도 계획은 예시이므로, 지역이나 학교의 설정에 따라 재구성한다.

제2부



1	건강한 관계와 성	
01	성의 발달	18
02	관계와 존중	32
03	올바른 성 문화	46
2	예방과 관리	
01	건강 증진	68
02	건강 생활 습관	74
03	질병과 감염병	88
3	올바른 선택	
01	정신 건강	108
02	약물과 중독	120
4	응급 처치와 안전	
01	생활과 안전	142
02	응급 처치	154
5	미래와 건강 사회	
01	건강 자원	168
02	기후와 건강	176



1



건강한 관계와 성

단원 개관

우리는 모두 세상에서 하나뿐인 아주 소중한 보물과 같다. 나는 엄마와 아빠의 사랑으로 만들어진 소중한 생명이라는 것으로부터 시작하여 본 단원은 성의 발달, 관계와 존중, 올바른 성 문화의 내용을 포함한다. 성의 발달 단원에서는 내가 어떻게 태어나고 자라는지를 알아가며 자신을 아끼고 사랑하는 마음을 갖게 된다. 내 몸의 소중함을 느낀 친구들은 관계와 존중 단원에서 남성과 여성이 다르다는 것을 알고 차이를 이해하고 배려하며 양성평등한 태도를 기르는 것으로 이어진다. 특별히 친구와 가족과의 관계 안에서 서로의 생각이나 감정을 이해하고 배려하는 마음과 자세에 대해 배우게 된다. 또한 성폭력의 예방, 디지털 공간에서의 안전 수칙, 음란물에 대처하며 올바른 성 문화를 만들어가는 것에도 중점을 두었다. 이는 한 개인의 건강한 성장뿐 아니라 가족의 행복과 국가의 발전에도 이바지할 것이다.

학습 목표

- 생명의 탄생**
 - 생명 탄생의 의미를 이해하고 나의 탄생 과정을 정리하며 부모님께 감사를 표현한다.
 - 생명 탄생의 의미를 말할 수 있다.
 - 부모님께 감사한 마음을 표현할 수 있다.
- 사춘기 몸의 변화**
 - 사춘기 몸과 마음의 변화를 알아보고 생식 기관의 역할과 이차 성징에 대처한다.
 - 사춘기 남성에게 나타나는 변화를 말할 수 있다.
 - 사춘기 여성에게 나타나는 변화를 말할 수 있다.
- 건강한 친구 관계**
 - 친구의 소중함과 우정의 가치를 알고 올바른 의사소통과 우정을 나누는 활동을 실천한다.
 - 친구에게 올바른 방법으로 마음을 표현할 수 있다.
 - 친구와 함께할 수 있는 활동을 말할 수 있다.
- 소중한 가족**
 - 가족의 소중함을 이해하고 행복한 가정을 만들기 위해 나의 역할을 실천하며 노력한다.
 - 가족의 소중함을 말할 수 있다.
 - 가족 안에서 내가 할 수 있는 일을 실천할 수 있다.
- 차이와 차별**
 - 성 차이와 성차별의 의미를 알아보고 차이를 존중하고 배려하는 양성평등적인 태도를 기른다.
 - 성 차이와 성차별을 구분할 수 있다.
 - 양성평등의 실천 방법을 말할 수 있다.
- 상황별 성폭력 예방**
 - 성폭력의 의미와 사례를 인지하고 성폭력의 예방과 대처 행동을 실천한다.
 - 성폭력의 뜻을 설명할 수 있다.
 - 상황별 성폭력의 위험에 대처할 수 있다.
- 디지털 문화와 성범죄**
 - 디지털 공간에서의 성범죄 유형을 알아보고 디지털 공간에서의 안전 수칙을 지킨다.
 - 디지털 성범죄의 유형을 말할 수 있다.
 - 디지털 공간에서 안전 수칙을 지킬 수 있다.
- 음란물과 성건강**
 - 음란물의 특징과 해로움을 알아보고 건강하게 대처하는 방법을 익힌다.
 - 음란물의 해로움을 말할 수 있다.
 - 음란물에 대처할 수 있다.

지도 계획

중단원	소단원	주요 활동
성의 발달	생명의 탄생	<ul style="list-style-type: none"> • 생명 탄생의 의미 알아보기 • 부모님께 감사 편지 쓰기
	사춘기 몸의 변화	<ul style="list-style-type: none"> • 사춘기 남성 몸의 변화에 올바르게 대처하기 • 사춘기 여성 몸의 변화에 올바르게 대처하기
관계와 존중	건강한 친구 관계	<ul style="list-style-type: none"> • 친구와 우정의 의미 알아보기 • 친구와 우정 나누기를 실천하기
	소중한 가족	<ul style="list-style-type: none"> • 가족의 의미 알아보기 • 가족 안에서 나의 역할 실천하기
	차이와 차별	<ul style="list-style-type: none"> • 성 차이와 성차별을 구분하기 • 양성평등을 실천하기
올바른 성 문화	상황별 성폭력 예방	<ul style="list-style-type: none"> • 성폭력의 뜻 알아보기 • 상황별 성폭력의 위험에 대처하기
	디지털 문화와 성범죄	<ul style="list-style-type: none"> • 디지털 성범죄의 유형 알아보기 • 디지털 공간에서 안전 수칙 실천하기
	음란물과 성 건강	<ul style="list-style-type: none"> • 음란물의 해로움 알아보기 • 음란물에 대처하기

1 생명의 탄생

교과서 10~12페이지 활동 1

관련 성취기준	5실성장보건01-01 생명 탄생의 의미와 소중함을 깨닫고 나의 탄생 과정을 인식한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	나의 탄생 과정	생명의 탄생 탐색하기	탄생을 축하하는 마음가짐
핵심 질문	생명이 탄생하는 일에는 어떤 의미가 있을까요?		
핵심 학습 목표	① 생명 탄생의 의미를 말할 수 있다. ② 부모님께 감사한 마음을 표현할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	제시된 그림을 보면서 떠오르는 것을 이야기 나눈다.	5분	<ul style="list-style-type: none"> 다양한 양육자가 있을 수 있음을 고려한다.
전개	생각 펼치기	① 생명의 탄생에는 소중한 의미가 담겨 있어요 <ul style="list-style-type: none"> 생일과 탄생의 의미를 알아본다. 탄생 : 사람이 태어남. 예전에는 성인 또는 귀인이 태어남을 높여 이르는 말이었으나, 현재는 주로 이와 같이 쓰고 있다.	30분	<ul style="list-style-type: none"> 임신과 출산과정의 동영상, 스토리 자료
정리	생각 더하기	② 태어나게 해 주셔서 고맙습니다 <ul style="list-style-type: none"> 임신과 출산 과정을 알아본다. 나의 탄생 과정에서 부모님이 하신 일을 생각해 본다 활동 1 감사 편지 쓰기 (활동1) <ul style="list-style-type: none"> 부모님께 들은 말 중 힘이 되는 말과 듣고 싶은 말을 적어본다. 힘이 되는 말과 듣고 싶은 말을 담아 부모님께 감사 편지를 쓴다. 	5분	<ul style="list-style-type: none"> 긴 글 쓰기에 어려움이 있는 경우 기호, 그림 등 다양한 표현이 가능함을 안내한다.

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
생명 탄생의 의미를 알고, 부모님께 감사의 마음이 담긴 편지를 쓸 수 있다.	상	생명 탄생의 의미를 알고, 부모님께 감사의 마음이 담긴 편지를 쓸 수 있다.	수행평가	수업 중
	중	생명 탄생의 의미를 알고, 부모님께 편지를 쓸 수 있다.		
	하	생명 탄생의 의미를 알고, 감사의 마음이 담긴 편지 쓰기에 노력이 필요하다.		



도입



제시된 3가지 장면의 그림을 보고, 수업 주제를 연상할 수 있도록 질문과 답으로 이야기 나눈다.

질문 예시

- Q1 생각열기 그림을 보고 어떤 상황이 떠오르는지 이야기 해 볼까요?
결혼식 장면
임신한 부인을 돌보는 남편
생일 축하를 받는 아기
- Q2 그림들을 연결하여 이야기를 만들어 볼까요?
결혼을 한 부부가 임신을 해서 아이를 낳았고, 그 아이가 생일을 맞이 했어요.
- Q3 오늘의 수업 주제를 발표한 내용과 연결하여 찾아 볼까요?
결혼, 임신, 탄생 등의 수업 주제와 관련된 용어를 확인해요.

전개

1 생명의 탄생에는 소중한 의미가 담겨 있어요

공휴일과 연결된 위인들(석가, 그리스도, 세종대왕, 아인슈타인 등)을 연결하여 생일의 다른 표현 ‘탄생’이 가지는 의미를 설명한다. 학습자들의 수준을 반영하여 생명의 소중함을 이해할 수 있는 다양한 자료를 활용할 수 있다.

생일, 탄생

생일은 온 가족이 모여 맛있는 것도 먹고 선물을 주고 받으며 축하한다. 그 이유는 우리 모두가 3억대 1의 경쟁을 뚫고 세상에 나온 귀한 사람이라는 것을 확인하고 기념하기 위함이다. 이처럼 사람이 태어나는 것은 놀랍고 소중한 일이라는 의미를 담아 사용하는 말이 ‘탄생’이다.

2 태어나게 해 주셔서 고맙습니다

- 나의 탄생 과정을 임신과 출산 과정으로 연결하여 설명한다.
 - 임신과 출산 과정을 알아본다.
- 교과서 10~11쪽의 스토리를 읽고, 부모님의 결혼 - 약속 - 수정, 자궁, 태출, 태교 - 탄생 과정이 연결되도록 자료를 활용하여 설명한다.

가족이 되는 방법 알아보기

나의 탄생 과정에서 부모님이 하신 일을 생각해 본다.
엄마의 입덧 - 아기의 태동 - 부모님의 태교 - 출산 준비 - 출산의 순서로 엄마와 아빠의 기분, 하셨을 것 같은 일을 구체적으로 생각해 볼 수 있는 기회를 준다. 이때 동영상도 포함한 다양한 자료를 활용할 수 있다.

활동 1



부모님께 감사 편지 쓰기

1 부모님께 들은 말 중 힘이 되는 말과 듣고 싶은 말을 적어 본다. 학습자의 수준에 따라 교수가 예시문을 제시할 수도 있다. 이 경우 다양한 표현이 제한될 수 있음을 고려하여 학습자에게 전달되기를 원하는 필수 요소를 포함하여 구성하고, 긍정적인 단어를 포함하여 문장으로 기록하도록 안내한다.

예시

힘이 되는 말 : 넌 할 수 있어! 포기하지 말고 도전해 보자.
듣고 싶은 말 : 네가 노력하는 모습이 정말 자랑스러워.

2 힘이 되는 말과 듣고 싶은 말을 담아 부모님께 감사 편지를 쓴다. 편지 쓰기의 기본 요소(받는 사람 - 인사 말 - 전하고자 하는 내용 - 쓴 날자 - 보내는 사람)를 안내한다. 글쓰기를 어려워 하는 경우 다양한 표현이 가능하지만 감사한 마음이 포함된 한 문장은 반드시 쓸 수 있도록 지도한다. (활동지의 예시 답안 활용)

예시

항상 저를 사랑해 주시고 응원해 주셔서 감사합니다.
부모님께서 “넌 할 수 있어! 포기하지 말고 도전해 보자.”
라고 말씀해 주실 때마다 정말 힘이 나요.

정리



배운 내용을 확인하고 중요한 내용과 단어를 연결하는 초성 힌트로 문장 완성하기로 정리한다.

정답

- 1 정자와 난자가 만나 생명이 시작되는 현상을 수정이라고 합니다.
- 2 정자와 난자가 만나 성장한 수정란은 엄마의 자궁에서 아기로 자랍니다.
- 3 엄마의 배 바깥에서도 아기의 움직임을 느낄 수 있는 것을 태동이라고 합니다.
- 4 부모님은 아기가 건강하게 자랄 수 있도록 태교를 합니다.
- 5 아기는 탯줄을 통해 영양분과 산소를 공급 받으며 자라다 세상으로 나옵니다.

참고자료

- 임광자(2021). 우리 몸의 비밀을 찾아서 시리즈 8권. 전북 고창군. 생생연 출판사
- 초등학교 보건 교과서 5학년. 서울. 천재교육
- 초등학교 라이프스킬로 배우는 성 특특(2018). 서울: 중앙대학교 출판부
- 대한산부인과학회 교과서편찬위원회(2015). 부인과학(5판). 서울: 대한산부인과학회 출판사
- 대한소아청소년과학회 www.pediatrics.or.kr

지도 TIP

- 개방적이고 존중하는 분위기 조성 : 생명 탄생이라는 민감할 수 있는 주제를 다루는 만큼, 학생들이 편안하고 존중받는 분위기에서 질문하고 이야기할 수 있도록 한다.
- 개별적인 상황 고려 : 학생마다 가족 환경이나 부모님과의 관계가 다를 수 있으므로, 모든 학생이 편안하게 참여할 수 있도록 세심한 배려가 필요하다.
- 감정 표현 격려 : 학생들이 자신의 감정을 솔직하게 표현하도록 격려하되, 강요하지 않도록 주의한다.
- 비밀 보장 : 학생들이 편지에 담은 내용이나 수업 중 나눈 이야기는 소중하게 다루고, 비밀이 보장될 수 있도록 안내한다.

지도 더하기 하나

문장 카드를 활용한 수업 주제 찾기

나는 누구일까요? 주어진 카드의 내용은 나의 여행을 기록한 이야기이다. 하나씩 살펴보고 내가 누구인지 맞춰 보자.

(정답 : 정자)

생성기간 70일
동시에 들진하는 3억 마리 중 하나이다.
목표 지점까지 18cm 여행을 한다.
최고 속력 1분에 3mm 이다.
1차 관문 : 길이 8cm를 통과해야 한다.
2차 관문 : 길이 10cm를 통과해야 한다.
마지막 주인공은 단 한 마리이다.
가장 작은 세포와 가장 큰 세포와의 만남을 완성해야 한다.

나의 탄생 과정 : 나의 탄생 스토리

아기야~ 나는 할머니의 뱃속 궁궐에서 태어나 부모님의 축복 속에 무럭무럭 자라 신사(숙녀)로 성장하였단다.

그러던 어느 날 내가 좋아하는 것을 인정해주고 함께 기뻐해 주는 사람에게 반해 사랑에 빠졌지.

우리는 서로가 좋아하는 것을 존중하며, 대화를 나누었고, 행복한 만남을 이어갔어.

그렇게 서로 성장할 수 있도록 응원해 주던 우리 두 사람은 미래를 함께하기로 약속했단다.

행복한 시간을 보내던 우리는, 서로를 닮은 아이를 낳기로 하고, 좋은 보호자가 되기로 약속했지. 그리고 준비된 성관계를 통해 임신을 했고, 성관계를 통해 만난 엄마의 난자와 아빠의 정자는 자궁 안에서 아기로 자라게 되었단다.

3개월이 되자 아기는 팔, 다리, 눈, 코, 입이 모두 만들어졌어. 우리는 뱃속 아기를 위해 열심히 공부하고, 좋은 음악도 듣고, 동화책도 읽어주며, 아기가 건강하게 자랄 수 있도록 운동도 함께 했지.

아기는 점점 자라 5개월이 되었어. 우리는 뱃속 아기의 움직임을 눈으로 보고, 손으로 느낄 수 있는 놀라운 경험을 했단다.

7개월이 되었단다. 이제는 엄마의 배가 제법 불러왔지 아기도 뱃속 궁궐 안에서 우리의 목소리를 구분하고, 기쁘고, 슬플 땐 표정을 짓기도 한다는 구나.

아기가 무럭무럭 자라는 동안 우리도 아기가 세상에 무사히 나올 수 있도록 씩씩하게 마음의 준비를 했어.

그러던 어느 날. 10개월 동안 엄마의 뱃속 궁궐에서 잘 자란 우리의 아기가 태어났지. 바로.... 너 란다.

② 사춘기 몸의 변화

교과서 13~15페이지 활동 2

관련 성취기준	5실성장보전01-01 사춘기 몸의 발달을 인식하고, 이를 건강하게 관리하며 성별에 따른 변화를 긍정적으로 수용한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	사춘기 몸의 변화	사춘기 건강 관리	신체 발달에 대한 긍정적 수용
핵심 질문	사춘기 몸은 어떤 변화가 있을까요?		
핵심학습 목표	① 사춘기 남성에게 나타나는 변화를 말할 수 있다. ② 사춘기 남성의 신체적 변화에 올바르게 대처할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	그림 속 남학생에게는 무슨 일이 일어난 것인지 예측해 보고, 기분이나 느낌 등을 생각해 보고 이야기 나눈다.	5분	유 장난스럽게 이야기 하지 않도록 지도한다.
전개	생각 펼치기	① 사춘기에는 몸과 마음에 변화가 생겨요 • 사춘기의 변화와 원인을 알아본다. - 변화 : 몸과 마음, 빨라지는 성장 속도, 이차 성징 - 원인 : 호르몬의 분비(성장 호르몬, 생식샘 자극 호르몬, 남성 호르몬) ② 남성의 생식 기관은 어떤 역할을 할까요? • 남성의 생식 기관의 역할에 대해 알아본다. ③ 사춘기 남성의 변화에 올바르게 대처해요 • 사춘기 남성의 변화에 대한 대처방법을 알아본다. ④ 사정(유정과 몽정) 현상 • 사정 현상에 대해 알아본다. 활동 1 사춘기 남성의 신체 변화 알아보기 (활동2) • 사춘기 남성의 신체적 변화에 대한 설명에 맞는 단어를 찾아본다.	30분	자 남성의 생식 기관 명칭과 역할 그림 유 몸의 변화에 올바른 대처법을 실질적이고 구체적으로 안내한다.
정리	생각 더하기	정리 • 사춘기 남성의 몸의 변화와 대처 방법을 정리한다.	5분	유 성장과 발달은 개인차가 있음을 안내한다.

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
사춘기 몸의 변화를 알고, 올바른 대처 방법을 쓸 수 있다.	상	사춘기 남성의 몸의 변화를 알고, 올바른 대처 방법을 3가지 이상 쓸 수 있다.	수행평가	수업 중
	중	사춘기 남성의 몸의 변화를 알고, 올바른 대처 방법을 2가지 이상 쓸 수 있다.		
	하	사춘기 남성의 몸의 변화를 알고, 올바른 대처 방법을 쓰는 데 노력이 필요하다.		

01 성의 발달

② 사춘기 몸의 변화

학습 목표
 1. 사춘기 남성에게 나타나는 변화를 말할 수 있다.
 2. 사춘기 남성의 신체적 변화에 올바르게 대처할 수 있다.

주변 친구들이나 형들이 짧은 시간에 키가 속 자라거나 목소리가 변하는 모습을 보고 '꽤 갑자기 그런 걸까?' 하고 궁금했던 적이 있었어? 나도 어떤 변화들이 나타났다면 어떤 기분일까요? 이야기해 보세요.

1 사춘기에는 몸과 마음에 변화가 생겨요
 사춘기는 몸과 마음이 어른으로 성장하는 시기도 뇌의 발달이 활발하고, 신체적 성장도 빨라집니다. 또한 성호르몬의 분비가 증가하면서 남자와 여자의 신체적 특징이 다르게 나타나는데, 이를 이차 성징이라고 합니다. 이차 성징은 약 11-14세에 나타나는 개인스러운 현상입니다. 변화의 속도에 차이가 있으므로 서로 존중하고 배려하는 태도가 중요합니다.

2 남성의 생식 기관은 어떤 역할을 할까요?
 남성의 생식 기관은 생자를 만들고 저장하며, 몸 밖으로 내보내는 역할을 합니다. 고환에서는 생자가 만들어지고, 부고환에서 정숙합니다. 성숙한 생자는 경관을 따라 이동하며, 요도를 통해 몸 밖으로 배출됩니다. 또한, 요도는 소변을 배출하는 역할도 합니다. 음낭은 정자를 주머니 모양으로, 고환과 부고환을 보호하는 역할을 합니다.

3 사춘기 남성의 변화에 올바르게 대처해요
 사춘기가 되면 남성의 신체와 감정에 많은 변화가 나타납니다. 키가 빠르게 자라고, 체모가 증가합니다. 아랫배가 넓어지고 근육이 발달하며, 몸집을 늘릴 수도 있습니다. 또한, 감정 변화가 심해져 불안정할 수 있습니다. 이는 호르몬의 변화와 개인적인 원인으로 발생할 수 있습니다. 청소년기 남성은 성장 과정에서 나타나는 유정, 몽정은 정정을 경험할 수 있습니다. 이는 자연스러운 생리 현상이므로 걱정하지 않아도 됩니다.

4 사정(유정과 몽정) 현상
 사춘기가 되면 정자 자궁 호르몬의 고환을 자극하여 남성호르몬이 분비되고 생리가 만들어집니다. 이때, 생리가 정액과 함께 요도를 통해 몸 밖으로 나오는 현상을 사정이라고 합니다. 청소년기 남성은 성장 과정에서 나타나는 유정, 몽정은 정정을 경험할 수 있습니다. 이는 자연스러운 생리 현상이므로 걱정하지 않아도 됩니다.

5 사춘기 남성의 신체 변화 알아보기 (활동2)
 다음 그림에서 사춘기 남성 생식 기관의 명칭을 찾아 아래 정답란에 써주세요.

다음 그림에서 사춘기 남성 생식 기관의 명칭을 찾아 아래 정답란에 써주세요.

정답: 음경, 음낭, 고환, 부고환, 경관

음경: 소변과 정자를 몸 밖으로 내보냅니다.
 음낭: 고환에서 만들어진 정자가 이동하는 통로입니다.
 고환: 정자의 생성을 담당하는 기관입니다.
 부고환: 정자의 성숙을 도와주는 기관입니다.
 경관: 정자를 만드는 곳입니다.

도입



제시된 그림을 보고, 수업 주제를 연상할 수 있도록 질문과 답으로 이야기 나눈다.

전개

1 사춘기에는 몸과 마음에 변화가 생겨요

사춘기 변화의 원인
 사춘기의 변화는 성장 호르몬, 생식샘 자극 호르몬 등의 호르몬 분비가 증가하며 시작된다.

- 성장 호르몬 : 포유류의 성장을 촉진하는 단백질 호르몬으로 뇌하수체 앞엽에서 분비하는데 소아기에 과잉일 때에는 거인증이 되고, 성인 이후에 과잉일 때에는 말단 비대증이 되며 성장기 이전에 부족하면 소인증이 된다.
- 생식샘 자극 호르몬 : 생식샘에 작용하여 성호르몬의 분비를 촉진하는 호르몬이다.

2 남성의 생식 기관은 어떤 역할을 할까요?

남성의 생식 기관인 음경, 고환의 역할

- 음경 : 소변이나 정액을 배출하는 남자의 생식 기관이다.
- 고환 : 성호르몬을 분비하고 매일 7천~1억 개 정도의 정자를 만든다.

남성 생식기 관리

음경의 귀두는 접힌 부분을 당겨서 비누를 사용해야 염증(귀두포피염)을 막을 수 있다. 포피로 덮여있어 이물질이 쉽게 쌓일 수 있기 때문이다.

질문 예시

- Q1 남학생에게 무슨 일이 일어났을까요?
친구와 키 차이가 많이 나서 당황하고 있어요.
음악 시간에 음정이 맞지 않아서 온 몸이 떨리고 있어요.
- Q2 내가 이 상황이라면 어떤 기분이 들 것 같나요?
속상하고, 창피할 것 같아요.
- Q3 오늘의 수업 주제를 발표한 내용과 연결하여 찾아 볼까요?
급격한 성장, 변성기, 사춘기 등의 수업 주제와 관련된 용어를 확인해요.



교육부 학생건강정보센터 자료실 - 성과 건강

3 사춘기 남성의 변화에 올바르게 대처해요

사춘기 몸의 변화에 올바르게 대처하는 방법을 알아본다.

남성 호르몬

1 남성 호르몬의 이해

- 정의 : 남성 호르몬은 주로 남성 특성 발달 및 유지를 담당하는 호르몬 그룹이다.
- 주요 호르몬 : 여러 종류가 있지만, 남성에게 가장 중요한 역할을 하는 것은 테스토스테론이다.
- 생산 : 주로 남성의 고환에서 생성되며, 부신에서도 소량 생산된다. 여성의 경우에도 부신과 난소에서 소량의 남성 호르몬이 생성된다.

2 테스토스테론의 주요 역할

- 태아기 : 남자 생식 기관의 발달에 필수적이다.
- 사춘기 : 이차 성징을 유도하는 핵심 호르몬으로 고환과 음경 발달, 체모 증가, 목소리 변화를 이끌며, 근육량과 골격 성장을 촉진하고 피지선 발달 및 성욕 증가를 가져온다.
- 성인기 : 근육량과 골밀도를 유지하고 적혈구 생성을 촉진한다. 성욕 및 성 기능 유지, 정자 생성에 기여하며, 기분, 에너지 수준, 인지 기능에도 영향을 미친다.

3 호르몬 수치 조절

- 뇌의 시상하부-뇌하수체-고환 축이 테스토스테론 수치를 조절한다. 시상하부의 GnRH와 뇌하수체의 LH, FSH가 테스토스테론 및 정자 생산을 자극하며, 높은 수치는 이 호르몬 분비를 억제하여 균형을 이룬다.

4 호르몬 수치의 변화와 건강 영향

- 일주기 변동 : 테스토스테론 수치는 하루 중 아침에 가장 높고 저녁에 낮아지는 일주기 변동을 보인다.
- 생애 주기 변동 : 사춘기에 급증하고, 성인기에 일정 수준을 유지하다가 30세 이후 서서히 감소하는 경향을 보인다.
- 수치 이상 (낮은 수치) 성욕 및 성기능, 근육/골밀도 저하, 피로, 우울감 등을 유발하며, 노화 외 스트레스, 비만, 질병, 약물, 남성 갱년기가 원인이다. (높은 수치) 자연적으로 드물고 특정 질환이나 외부 요인과 관련되며, 과도할 경우 건강 문제를 야기한다.

5 학생 지도 시 고려할 사항

- 자연스러운 과정 강조 : 사춘기 변화는 자연스러운 과정임을 강조하여 불안감을 줄인다.
- 개인차 설명 : 호르몬 변화는 개인차가 크므로 친구들과 달라도 걱정할 필요 없음을 설명한다.
- 건강한 생활 습관의 중요성 : 규칙적인 운동, 균형 잡힌 식사, 충분한 수면, 스트레스 관리 등 건강한 생활 습관의

중요성을 교육한다.

- 전문가 도움 안내 : 궁금한 점은 자유롭게 질문하고, 필요 시 전문가의 도움을 받을 수 있음을 안내한다.
- 성별 간 차이 존중 : 남녀 간 호르몬 차이를 설명하고, 서로의 다름을 이해하고 존중하는 태도를 기르도록 지도한다.

사춘기 남성 몸의 변화

- 키와 몸무게가 빠르게 늘어난다.
- 몸에서 냄새가 나기 시작한다(땀냄 발달).
- 피부에 기름기가 많아지고 여드름이 생길 수 있다.
- 목젖이 나오고 변성기가 와서 목소리가 굵어진다.
- 생식기(고환, 음경)가 커진다.
- 얼굴, 겨드랑이, 가슴, 배, 성기 주변에 털이 자란다.
- 어깨가 넓어지고 근육이 발달한다.
- 원치 않는 발기나 사정이 있을 수 있다.

몸의 변화에 올바르게 대처하는 방법

- 청결 유지 : 땀과 피지 분비 증가에 맞춰 매일 씻고 옷을 자주 갈아입는다.
- 피부 관리 : 여드름 발생 시 손대지 않고 관리하며, 심하면 도움을 받는다.
- 궁금증 해소 : 신체 변화에 대한 궁금증이나 걱정은 믿을 만한 어른에게 이야기한다.
- 충분한 휴식 : 충분한 수면, 규칙적인 생활, 건강한 식사는 성장에 중요하다.
- 긍정적인 마음 : 신체 변화를 자연스러운 성장 과정으로 받아들이고 자신을 소중히 여긴다.
- 변성기 : 목소리 변화는 자연스러우니 무리한 발성을 피한다.
- 원치 않는 신체 반응 : 발기나 사정은 자연현상이므로, 부적절한 상황에서는 적절히 대처하는 법을 배운다.
- 체모 : 털이 나는 것은 자연스러운 변화이며, 관리 방법은 개인적으로 선택한다.

4 사정(유정과 몽정) 현상

남성의 생리현상

- 발기는 음경에 혈액이 몰려 커지고 단단해지는 현상으로, 자극 없이도 발생한다.
- 사정은 자극에 의해 정액이 몸 밖으로 배출되는 현상이며, 사춘기에는 몽정으로 경험되기도 한다.

남성의 성 건강 관리법

- 몽정, 발기 시 주의할 점
 - 몽정 시 속옷을 갈아입고 생식기를 비누로 깨끗이 씻는다.

QR로 더 알아보기

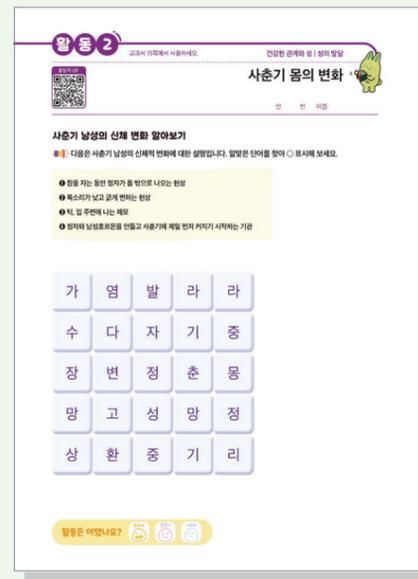


- 발기에 당황하지 않고, 음경을 꺾는 위험한 행동을 피하며, 손상 시 즉시 병원 진료를 받는다.
- 고환은 정자 생성에 필요한 낮은 온도를 위해 몸 밖에 위치하며, 부상 방지를 위해 운동 시 보호대를 착용하고 평소에는 꼭 끼지 않는 면 속옷과 바지를 입는 것이 좋다.

2 포경수술을 하는 이유

포경수술은 귀두 포피를 제거하는 수술이다. 즉시 필요 없으며, 성인 후 문제 발생 시 또는 사춘기 잦은 염증 시 비뇨기과 진료로 결정한다

활동 1



사춘기 남성의 신체 변화 알아보기

사춘기 남성의 신체 변화를 알아본다.

정답 1 몽정 2 변성기 3 수염 4 고환

정리



배운 내용을 확인하고 남성 생식 기관의 명칭을 찾아 문장 완성하기로 정리한다.

정답

- 소변과 정자는 **음경** 을 통해 몸 밖으로 나옵니다.
- 정관** 은 고환에서 만들어진 정자가 이동하는 통로입니다.
- 고환에서 만들어진 정자는 **부고환** 에서 성숙합니다.
- 고환과 부고환을 보호하는 곳은 **음낭** 입니다.
- 정자를 만드는 곳은 **고환** 입니다.

참고자료

- 임광자(2021). 우리 몸의 비밀을 찾아서 시리즈 8권. 생생연 출판사
- 김애숙 외(2023). 초등학교 보건 교과서 5학년. 천재교육
- 이규영(2018). 초등학교 라이프스킬로 배우는 성 특특. 중앙대학교 출판부
- 대한소아청소년과학회 www.pediatrics.or.kr
- 유튜브 "나의 몸, 너의 몸 - 1차시 도대체 사춘기란 뭘까?"(3:19) https://youtu.be/XZftBEISHTM
- 유튜브 "도대체 사춘기가 뭐야?(왔다사춘기)"(9:17) https://youtu.be/FBn-OKhnzD8
- 유튜브 "발기, 몽정, 쿠퍼액 이게 다 무슨 말이지?" https://www.youtube.com/watch?v=V6-rL8Sgab0
- 유튜브 "포경수술, 꼭 해야 할까?" https://www.youtube.com/watch?v=LpGbNUt0IU

지도 TIP

- 사춘기 변화는 자연스러운 성장 과정임을 강조하며, 학생들이 편안하게 질문할 수 있는 개방적, 긍정적인 분위기를 조성한다.
- 학생들의 이해를 돕기 위해 쉬운 언어와 시각 자료를 활용하고, 궁금증을 해소할 충분한 질문 시간을 확보한다.

지도 더하기 하나

문장 카드를 활용한 수업 주제 찾기

[질문 1] 나는 어떤 단어일까?

주어진 카드에서 공통점을 찾아 한 글자로 된 나를 맞춰 본다.

[보기] ① 남 ② 여 ③ 성 ④ 봄

기온의 변화가 심해요
알록달록 여러가지 색깔의 꽃들이 피어요.
동물들이 겨울잠에서 깨어나기 시작해요.

[질문 2] 사람의 일생을 봄, 여름, 가을, 겨울 사계절에 비유한다면 어느 계절에 해당한다고 생각하는지 이유와 함께 말한다.

[예시] 사람의 일생은 변화와 다음 단계에 대한 대비가 공존하는 가을과 닮았다.

[질문 3] 사춘기하면 떠오르는 단어를 한가지 말해본다.

[예시] 성장통, 자아 형성 등

[질문 4] 성장과 성숙을 구분해보자.

[예시] 키가 자란다 = 성장 / 목소리가 변한다. = 성숙

문장 완성하기

- 사춘기에 대한 단어 하나를 선택하여 문장을 완성해본다.

[예시] 사춘기는 몸과 마음이 함께 성장하며 성장통을 겪게 되는 시기이다.