



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

함께 성장하는 초등학교 5-6학년군
보건지도서·6

제1부



총론



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



제1부 총론

I 성격 및 목표

01 성격

「함께 성장하는 보건」은 ‘건강한 삶’과 ‘건강한 성’에 중점을 두고, 몸과 마음에 대한 이해를 바탕으로 건강 생활 기술을 익혀 개인과 공동체의 건강을 형성할 수 있도록 돕는 교육과정이다. 건강을 단순히 질병이 없는 상태가 아니라, 신체적·정신적·사회적으로 항상 성이 유지되는 최적의 안녕 상태로 이해하도록 한다.

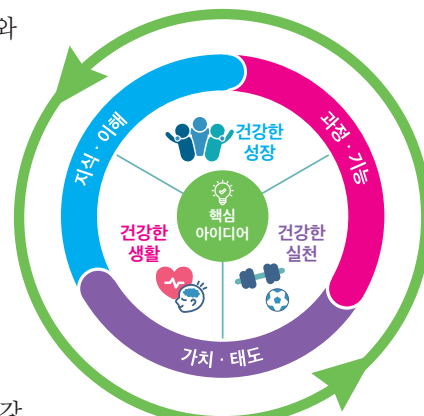
이 교과에서는 성장과 사춘기 변화에 대한 이해와 존중을 바탕으로 성, 약물, 디지털 매체 등 다양한 건강 위험 요인에 대해 안전하게 선택하고 관리할 수 있는 역량을 기르도록 한다.

초등 고학년 시기는 신체적·정신적·사회적으로 급격한 발달이 이루어지는 시기로, 이 시기의 건강 태도와 습관은 삶의 질에 큰 영향을 미친다. 따라서 건강을 중시하는 태도와 생활 습관을 기르고, 질병 예방과 건강 위험 요인에 대한 안전한 대처 능력을 길러야 한다.

학생들은 또래, 가족, 매체 등 주변의 영향을 민감하게 받으며 성 문제, 스트레스, 기후 변화 등 다양한 건강 문제에 노출되어 있다. 이에 따라 건강에 영향을 미치는 요인을 파악하고 실생활에서 발생할 수 있는 문제를 스스로 해결할 수 있도록 돕는다.

또한 건강권에 대한 이해를 바탕으로 건강 정보와 자원을 활용하며, 가족·친구·이웃과 협력하여 모두가 건강한 삶을 살아갈 수 있도록 한다.

이러한 흐름에 따라 학습 내용을 개인에서 공동체로 확장하며, 「함께 성장하는 보건 5」와 「함께 성장하는 보건 6」으로 체계를 구분하고, ‘실과’ 교과와의 연계를 통해 삶과 밀접한 학습이 이루어지도록 구성하였다. 특히 6학년에서는 5학년에서 학습한 내용을 바탕으로 건강 문화를 조성하고, 공동체 건강 증진을 실천할 수 있는 역량을 강화한다.



▲ 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

자기 및 타인 이해와 상호 존중의 태도를 바탕으로 건강한 관계를 형성하고 서로 다름을 존중하며, 성폭력과 성범죄 유형을 인식하고 성 건강 위험 상황에 안전하게 대처할 수 있다.

02

자신의 식습관, 생활 자세 등을 점검하여 건강 상태를 점검하고 알레르기 질환, 감염병으로부터 건강을 지킬 수 있는 건강 생활 습관을 실천할 수 있다.

03

다양한 감정에 대한 조절 능력을 기르고, 음주, 흡연, 마약이 건강에 미치는 영향을 인식하여 유혹과 압력에 안전하게 대처할 수 있다.

04

학교의 안전사고 위험 요인을 탐색하여 안전 수칙을 실천하고, 근골격계 손상과 기도 폐쇄 등 응급 상황에 적절한 처치 방법을 적용할 수 있다.

05

디지털·인공지능 건강 자원 및 기후 변화에 대한 이해를 바탕으로 개인과 공동체의 건강을 증진하고 건강한 문화를 조성할 수 있다.

제1부 총론

II 내용 체계 및 성취 기준

I 건강한 성장

사춘기의 변화와 성에 대한 이해를 바탕으로 생명 존중과 건강한 자기 관리, 올바른 의사소통과 평등한 관계 형성, 행복한 가정생활의 실천, 성폭력과 디지털 성범죄 예방 역량을 기를 수 있도록 한다.

II 건강한 생활

건강 증진의 중요성을 이해하고 올바른 생활 습관을 실천하며, 질병과 중독, 감정과 스트레스, 안전사고와 응급 상황에 적절히 대처하는 역량을 기르고, 디지털·인공지능 자원과 기후 변화 대응을 포함한 미래 환경에서도 건강을 지킬 수 있도록 돕는다.

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 성의 발달	태아 성장 과정	사춘기 시기에 나타나는 마음의 변화를 인식하고 수용하는 것은 자아 형성과 정서적 안정의 기반이 된다.
		사춘기 마음의 변화	
	2 관계와 존중	이성 교제	이성 친구를 예의 바르게 대하고 차이를 존중하는 태도는 성역할에 대한 편견 없이 건강하게 성장하는 데 바탕이 된다.
		행복한 가정	
		성역할 고정 관념	
	3 올바른 성 문화	또래 성폭력 예방 및 대처	성적 위험 상황을 인지하여 대처하는 능력과 디지털 문해력을 길러 디지털 공간에서 건강한 성 문화가 형성될 수 있도록 한다.
		성 상품화	
		온라인 그루밍 성범죄	

대단원명		중단원명	내용요소	핵심아이디어
Ⅱ 건강한 생활	2 단원 예방과 관리	1 건강 증진	건강 증진의 의미	건강 증진을 위해서는 건강한 생활 습관을 실천하며 스스로 건강을 관리하려는 태도가 중요하다.
			건강 증진을 위한 생활 습관	
		2 건강 생활 습관	식습관 관리	식습관을 조절하고 바른 자세를 실천하는 태도는 신체 건강과 올바른 생활 습관 형성의 바탕이 된다.
			척추와 자세 관리	
		3 질병과 감염병	알레르기 질환 예방	올바른 건강 관리를 위해서는 알레르기, 감염병 등에 대한 예방과 적절한 대처가 중요하다.
			감염병 이해와 예방	
	3 단원 올바른 선택	1 정신 건강	감정 이해와 표현	다양한 감정을 이해하는 것은 건강한 관계 형성의 바탕이 되며, 서로의 지지는 건강한 삶의 기초가 된다.
			스트레스의 이해	
		2 약물과 중독	음주와 건강	술, 담배, 마약이 개인의 건강과 사회에 미치는 영향을 이해하고, 그 위험성을 인식하여 유혹에 안전하게 대처하는 태도를 기르는 것이 중요하다.
			흡연 예방과 대처	
			마약의 위험성	
4 단원 응급 처치와 안전	1 생활과 안전	학교 환경과 위험 요인	학교에서 발생할 수 있는 안전 위험 요인을 사전에 파악하고, 개인과 공동체의 안전을 위해 예방하고 관리하는 것이 중요하다.	
	2 응급 처치	근골격계 손상	응급 상황 시 침착하게 대처하여, 자신과 타인의 생명을 보호하고 위험을 최소화하는 능력이 필요하다.	
		하임리히법		
	5 단원 미래와 건강 사회	1 건강 자원	디지털, 인공 지능 건강 자원	디지털 기술과 인공 지능 시대의 의료 환경 및 변화는 사람들의 건강 정보와 건강 자원 선택에 영향을 미친다.
건강 문해력				
2 기후와 건강		기후 변화와 건강	기후 변화에 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 체제와 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.

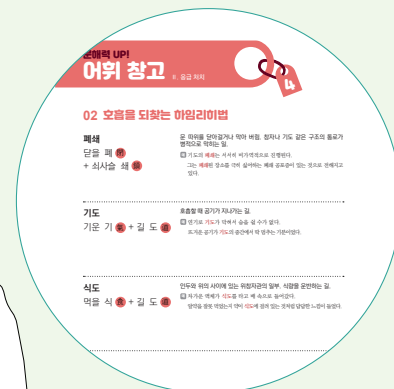


02 전개

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.

생각 열기

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

개념 썬크 생각 썬크

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

활동 1

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



다양한 형태의 문항으로 학습한 내용을 점검해 볼 수 있게 구성하였다.

+ 지식 더하기

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.

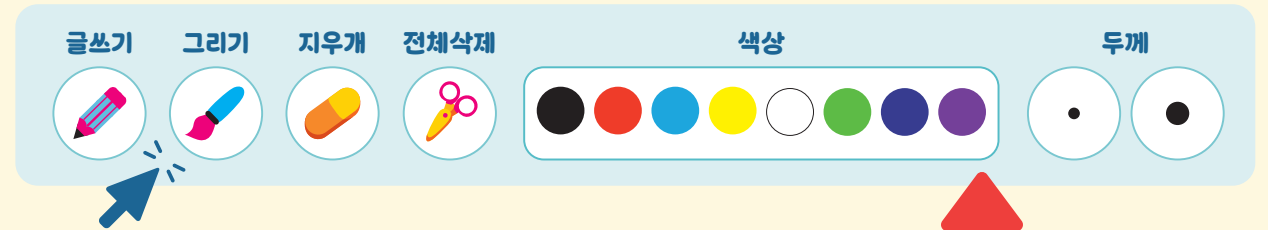
PART ② 활동으로 성장하는 우리

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
옛보기

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

제1부 총론

IV 연간 지도 계획

I. 건강한 성장			III. 건강한 실천	
대단원	중단원	소단원	차시별 학습 활동	교과서/지도서 쪽수
① 단원 건강한 관계와 성	① 성의 발달	소중한 생명	활동 1 내가 태아였을 때 부모님께서 하신 일 알아보기	교 10 ~ 12 지 18 ~ 23
			활동 2 내가 신생아였을 때 부모님께서 하신 일 알아보기	
		사춘기 마음의 변화	활동 3 사춘기를 겪는 친구에게 조언 해주기	교 13 ~ 17 지 24 ~ 27
	② 관계와 존중	이성 친구와의 예절	활동 4 이성 교제 예절 중 나의 우선순위 선택하기	교 18 ~ 20 지 28 ~ 33
			활동 5 이성 친구와의 불편한 상황 대처하기	
		행복한 가정	활동 6 미래의 결혼과 가정 상상해 보기	교 21 ~ 23 지 24 ~ 37
		다름의 존중	활동 7 성역할 고정 관념을 벗어나기	교 24 ~ 26 지 38 ~ 43
	③ 올바른 성 문화	또래 성폭력 예방	활동 8 또래 성폭력 대처하기	교 27 ~ 29 지 44 ~ 47
			활동 9 디지털 매체를 만드는 사람들에게 편지 쓰기	교 30 ~ 32 지 48 ~ 53
		온라인 그루밍과 성범죄 예방	활동 10 온라인 그루밍 성범죄의 위험 단계 평가하기	교 33 ~ 35 지 54 ~ 57
			활동 11 온라인 그루밍 성범죄, 시작부터 단호하게 거절하기	



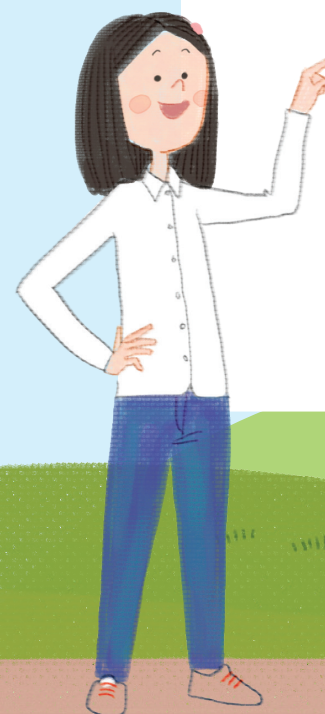
II. 건강한 생활			III. 건강한 실천	
대단원	중단원	소단원	차시별 학습 활동	교과서/지도서 쪽수
② 단원 예방과 관리	① 건강 증진	건강 증진	활동 12 나의 건강 증진 활동 확인하기	교 40 ~ 42 지 62 ~ 67
			활동 13 건강 생활 습관 알아보기	
			활동 14 슬기로운 건강 생활 실천 표 만들기	
	② 건강 생활 습관	올바른 식습관	활동 15 나의 식습관 점검하기	교 43 ~ 46 지 68 ~ 75
			활동 16 건강한 아침 식단 꾸미기 부록 스티커 활용	
		척추와 바른 자세	활동 17 나의 척추 건강 점검하기	교 47 ~ 50 지 76 ~ 81
			활동 18 나의 자세 점검하기	
③ 단원 올바른 선택	③ 질병과 감염병	알레르기 예방	활동 19 알레르기 관리 방법 주사위 놀이	교 51 ~ 54 지 82 ~ 87
		감염병 예방	활동 20 감염병 예방과 전파 차단 방법 알기 부록 스티커 활용	교 55 ~ 57 지 88 ~ 93
	① 정신 건강	감정의 주인	활동 21 나의 감정 표현하기	교 62 ~ 65 지 98 ~ 103
			활동 22 감정 일기 쓰기	
	② 약물과 중독	스트레스 관리	활동 23 스트레스 조절하기	교 66 ~ 68 지 104 ~ 109
		건강에 해로운 술	활동 24 음주 권유 거절하기	교 69 ~ 71 지 110 ~ 115
			활동 25 흡연 권유 거절하기	교 72 ~ 73 지 116 ~ 121
			활동 26 '청소년 노리는 마약'에서 나를 보호하기	교 74 ~ 77 지 122 ~ 127
④ 단원 응급 처치와 안전	① 생활과 안전	건강한 학교와 안전	활동 27 학교 안전 제안서	교 82 ~ 85 지 132 ~ 137
		근골격계 응급 처치	활동 28 근골격계 손상 시 응급 처치	교 86 ~ 89 지 138 ~ 143
	② 응급 처치	호흡을 되찾는 하임리히법	활동 29 기도 폐쇄 상황 알아보기	교 90 ~ 93 지 144 ~ 149
			활동 30 응급 상황에서 도와주기	
⑤ 단원 미래와 건강 사회	① 건강 자원	디지털·인공 지능 건강 자원	활동 31 건강 정보 문해력 Up! 허위 건강 정보 Out!	교 98 ~ 100 지 154 ~ 163
			활동 32 기후 변화가 건강에 미치는 영향	교 101 ~ 103 지 164 ~ 169
	② 기후와 건강	기후 변화와 건강	활동 33 기후 변화 대처하기	

제시된 지도 계획은 예시이므로, 지역이나 학교의 설정에 따라 재구성한다.

제2부



1	건강한 관계와 성	
01	성의 발달	18
02	관계와 존중	28
03	올바른 성 문화	44
2	예방과 관리	
01	건강 증진	62
02	건강 생활 습관	68
03	질병과 감염병	82
3	올바른 선택	
01	정신 건강	98
02	약물과 중독	110
4	응급 처치와 안전	
01	생활과 안전	132
02	응급 처치	138
5	미래와 건강 사회	
01	건강 자원	154
02	기후와 건강	164



1

건강한 관계와 성

- 01. 성의 발달
- 02. 관계와 존중
- 03. 올바른 성 문화



단원 개관

이 단원은 이차 성징의 발현으로 나타나는 자신의 몸과 마음의 변화를 긍정적으로 이해하고, 생명의 소중함과 가족의 의미를 인식하며, 타인과 건강하고 존중하는 관계를 형성하는 데 필요한 지식과 태도를 함양하는 것을 중심 목표로 한다. 특히, 디지털 환경에서 발생할 수 있는 성 관련 문제에 대한 비판적 사고와 올바른 대처 능력을 길러 안전하고 책임감 있는 시민으로 성장하도록 지도한다. 나아가 학생들이 단순히 지식을 습득하는 것을 넘어, 실제 생활 속에서 건강한 성 인식을 바탕으로 올바른 판단을 내리고 책임감 있게 행동할 수 있도록 실천 중심 교육에 운영 중점을 둔다. 역할극, 토의, 글쓰기 등 다양한 참여형 활동은 학생들이 주체적으로 성에 대한 가치관을 정립하고, 위험 상황에 대한 대처 능력을 키울 수 있도록 지도할 것이다. 이를 통해 학생들에게 자신을 소중히 여기고, 타인과 건강하게 소통하며, 안전하게 성장하는 데 큰 도움이 될 것이다.

학습 목표

소중한 생명

생명을 존중하는 태도를 가지며 건강한 자기 관리 방법을 실천한다.

- 생명의 소중함을 알고 설명할 수 있다.
- 생명을 보호하는 일을 실천할 수 있다.

사춘기 마음의 변화

사춘기 마음의 변화를 올바르게 받아들이고, 건강한 자기 관리 방법을 실천한다.

- 사춘기 몸과 마음의 변화를 말할 수 있다.
- 사춘기의 변화에 올바르게 대처할 수 있다.

이성친구와의 예절

이성 교제 시 올바른 의사소통의 중요성을 알고, 바람직한 관계를 유지하는 방안을 탐색하여 적용한다

- 이성 교제의 의미를 말할 수 있다.
- 이성 친구 사이에 지켜야 할 예절을 실천할 수 있다.

행복한 가정

결혼과 가정의 의미를 이해하고 행복한 가정생활을 위한 가족구성원의 다양한 요구를 존중하며 배려를 실천한다.

- 결혼과 가정의 의미를 말할 수 있다.
- 가족이 존중하고 배려하는 방법을 말할 수 있다.

다름의 존중

성역할 고정 관념을 이해하고, 다름을 존중하며 양성평등에 대한 의식을 함양한다.

- 성역할 고정 관념의 의미를 말할 수 있다.
- 양성평등의 실천 방법을 말할 수 있다.

또래 성폭력 예방

또래 성폭력 유형을 파악하고, 상황에 맞는 예방법 및 대처 방법을 탐색한다.

- 또래 성폭력이 무엇인지 설명할 수 있다.
- 또래 성폭력에 대처할 수 있다.

디지털 매체 속 성 상품화

디지털 성 상품화 유형을 파악하고, 상황에 맞는 예방법 및 대처 방법을 탐색한다.

- 디지털 매체 속 성 상품화를 설명할 수 있다.
- 디지털 매체를 안전하게 이용할 수 있다.

온라인 그루밍과 성범죄 예방

온라인 그루밍 성범죄의 특징과 해로움을 알아보고 건강하게 대처하는 방법을 익힌다.

- 온라인 그루밍 성범죄의 개념을 설명할 수 있다.
- 온라인 그루밍 성범죄의 안전 수칙을 지킬 수 있다.

지도계획

단원	주제	주요 활동
1. 성의 발달	소중한 생명	• 태아의 성장 과정 알아보기 • 소중한 생명을 지키는 과정 이해하기
	사춘기 마음의 변화	• 사춘기 마음의 변화 이해하기
2. 관계와 존중	이성 친구와의 예절	• 이성 친구와의 예절 알아보기 • 이성 친구와의 불편한 상황 대처하기
	행복한 가정	• 행복한 가정의 중요성 이해하기
	다름의 존중	• 성역할 고정 관념 이해하기
3. 올바른 성 문화	또래 성폭력 예방	• 또래 성폭력 예방 및 대처 방안 실천하기
	디지털 매체 속 성 상품화	• 디지털 매체 속 성 상품화 알아보기
	온라인 그루밍과 성범죄 예방	• 온라인 그루밍 성범죄의 위험 알아보기 • 온라인 그루밍 성범죄 예방 및 대처방안 실천하기

01 | 성의 발달
소중한 생명

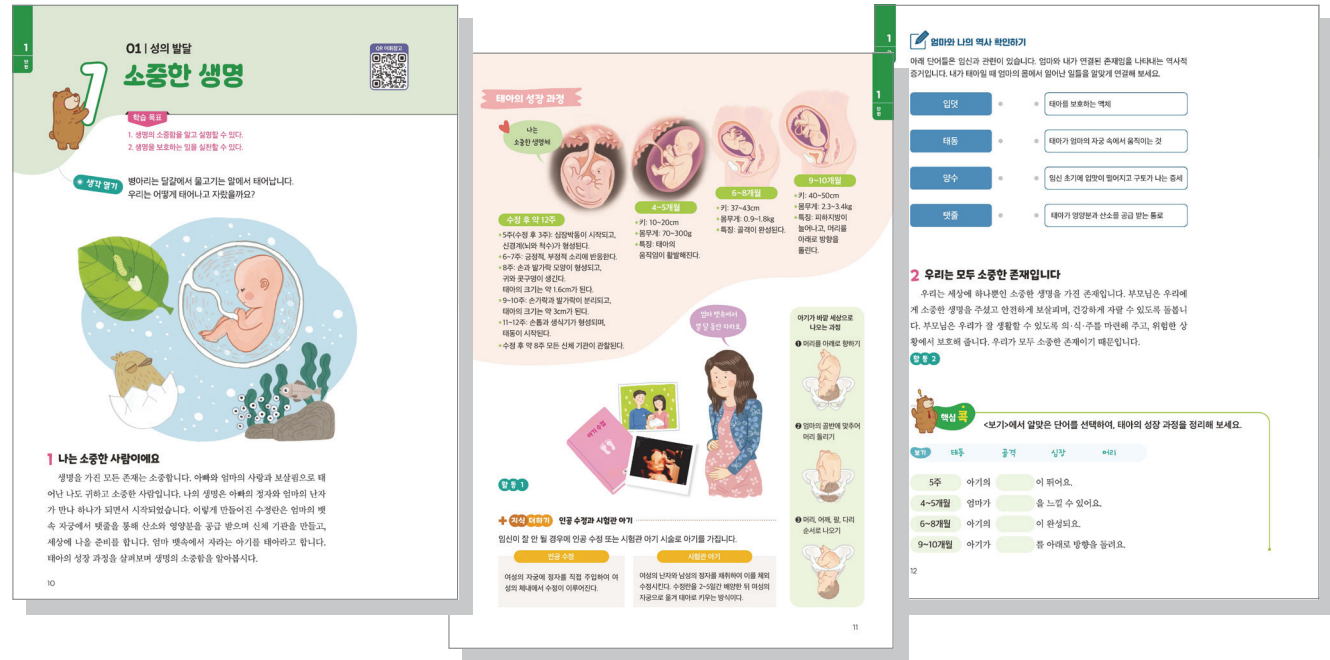
교과서 10~12페이지

활동 1~2

관련 성취기준	6실성장보건01-01 생명을 존중하는 태도를 가지며 건강한 자기 관리 방법을 실천한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	태아 성장 과정	생명의 소중함 이해	생명을 소중하게 여기는 태도
핵심 질문	생명이 소중한 이유는 무엇일까요?		
핵심학습 목표	① 생명의 소중함을 알고 설명할 수 있다. ② 생명을 보호하는 일을 실천할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	제시된 그림을 보면서 생명이 소중한 이유에 대한 이야기를 나눈다.	5분	① 다양한 양육자가 있을 수 있음을 고려한다.
	생각 펼치기	① 나는 소중한 사람이에요 - 생명의 시작과 소중함의 의미를 알아본다. - 태아(胎兒) : 어머니 배 속에 있는 아이 - 태아의 성장 과정을 알아본다. - 수정 후 약 12주 : 심장이 뛰고 뇌세포가 대부분 완성된다. 4~5개월 : 움직임이 활발해지고(태동) 엄마의 감정을 느낀다. 6~8개월 : 엄마의 목소리를 들을 수 있고, 골격이 완성된다. 9~10개월 : 피하지방이 늘어나고 40분 주기로 자고 일어난다. 활동 1 내가 태아였을 때 부모님께서 하신 일 알아보기(활동1) - 내가 태어나기 전 부모님이 어떤 마음과 준비를 했는지 알아본다. ② 우리는 모두 소중한 존재입니다 - 나의 탄생 과정에서 부모님이 하신 일을 생각해 본다. - 생명을 안전하게 보호할 수 있는 방법을 알아본다. 활동 2 내가 신생아였을 때 부모님께서 하신 일 알아보기(활동2) - 신생아 돌보기 활동을 통해 부모님의 마음을 생각해본다.	30분	① 태아의 성장 과정 동 영상 ② 태아의 성장 과정과 나의 탄생 과정을 연결하여 이해할 수 있도록 안내한다. ③ 부모님의 돌봄과 생명의 소중함을 기억할 수 있도록 지도한다
정리	생각 더하기	정리 나의 탄생이 주는 의미와 과정을 정리해 본다.	5분	① 귀중한 존재로 태어났음을 알고, 감사한 마음을 표현할 수 있도록 지도한다.

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
생명의 소중함을 알고, 아기 안아보기를 안전하게 수행할 수 있다.	상	생명의 소중함을 알고, 아기 안아보기를 안전하게 수행할 수 있다.	수행평가	수업 중
	중	생명의 소중함을 알고, 아기 안아보기를 수행할 수 있다.		
	하	생명의 소중함을 알고, 아기 안아보기를 안전하게 수행하는 데 노력이 필요하다.		



도입



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

질문 예시

Q1 생각 열기 그림을 보고 어떤 이야기가 떠오르는지 발표해 볼까요?

정자, 난자, 수정, 아기

Q2 오늘의 수업 주제를 발표한 내용과 연결하여 찾아 볼까요?

생명, 탄생, 소중함, 임신과 출산

전개

① 나는 소중한 사람이에요

- 나의 생명이 어떻게 시작되었는지 확인하고, 소중함의 의미를 설명한다.
- 학습자들의 수준을 반영하여 생명의 소중함을 이해할 수 있는 다양한 자료를 활용할 수 있다. 교과서 10쪽의“나는 소중한 사람이에요”자료를 읽고, 11쪽의 태아의 성장 과정을 함께 확인한다.
- 학습자들의 수준을 반영하여 아기 수첩, 초음파 사진 등 다양한 자료를 활용하여 설명한다.

태아의 성장 과정

개월 수	특징
1개월	- 나팔관에서 정자와 난자가 만나서 수정되는 순간이 바로 생명의 시작이다. 수정란은 수정 후 1주일 정도면 자궁 내막에 착상된다. - 착상된 수정란은 3개의 세포 그룹으로 뇌와 척수의 기초가 되는 신경관, 이어서 혈관계와 순환 기계가 발생하여 혈액을 보내기 시작한다. - 외형적으로 인간다운 특징은 보이지 않는다.
2개월	- 머리가 몸 전체의 1/3을 차지하며, 눈의 색소 침착도 확실해진다. - 아직 인간의 태아처럼 보이지만 뇌가 커지기 시작하고 손이 생기는 시기이다.

3개월	● 서서히 사람의 모습을 갖춰 간다. - 태반과 탯줄을 통해 양분을 흡수하게 된다. - 머리와 몸, 다리 등의 모양이 구체적으로 형성되며 빠르게 성장한다. - 얼굴의 모양이 갖춰지면서 코, 입술, 턱, 치아의 뿌리인 치근 등이 자리를 잡아간다. - 11주에 들어서면서 초음파 도플러 법으로 심박동을 들을 수 있다. - 외성기가 발달하면서 성기의 구별이 가능해진다.
4개월	● 기관이 모두 형성되면서 심장과 간이 활동하게 된다. - 태아의 기관 형성이 이루어지고 손과 발의 뼈와 근육이 성장한다. - 손가락이나 발가락을 조금씩 움직이거나 자신의 몸을 만지기도 한다. - 양수의 양이 늘고 태아를 감싸고 있는 난막이 견고 해지면서 태아의 움직임도 활발해진다. - 투명하던 태아의 피부는 더욱 두꺼워지고 얼굴에 표정을 지을 수도 있게 된다. - 생식기가 외부로 드러나면서 초음파를 통해 성별의 구분이 가능해지기도 한다.
5개월	● 망막이 발달하여 강한 빛을 의식할 수 있고 외부의 소리를 들을 수 있을 정도로 청각이 발달한다. - 머리카락과 체모가 자라고 손톱과 발톱이 만들어진다. - 산모가 청진기로 태아의 심장 소리를 들을 수 있을 정도로 심장박동이 강해진다. - 표정이 다양해지고 눈동자를 움직일 수도 있게 된다. - 신경계통이 더욱 발달하게 되어 시각, 청각 등에 이어 미각이 생기기 시작한다. - 신체 비율이 3~4등신 정도가 되어 체형의 균형이 잡혀간다.
6개월	● 호르몬 분비 기관이 활동을 시작하며 눈꺼풀은 위 아래로 분리되면서 눈썹과 속눈썹이 자란다. - 태아의 몸은 태지로 둘러싸여 있어 피부를 보호 받는다. - 눈꺼풀이 분리되어 눈을 떴다 감았다 하는 모습이 관찰되기도 한다. - 청력이 더욱 발달하여 자궁 밖의 소리까지 듣게 되고, 리듬이나 멜로디에 따라 반응을 보이기도 한다. - 양수의 양이 늘어나 태아는 자세를 바꾸면서 위치가 바뀌기도 한다. - 뇌하수체, 부신, 갑상선 등에서 호르몬 분비가 시작되고 남자 아이는 고환이, 여자 아이는 난소가 활동하기 시작한다.

7개월	● 손가락을 빠는 모습이 관찰되고, 폐가 발달하기 시작하면서 호흡 연습을 시작하게 된다. - 태아의 피부는 지방 분비가 늘어 태지로 덮이며 주름이 많다. - 뇌가 발달하여 몸을 어느 정도 스스로 제어할 수 있게 된다. - 엄마로부터 받는 멜라토닌이라는 물질을 통해 밤과 낮을 구분하기도 한다. - 팔과 다리도 길어지고 이목구비도 선명해져 태아가 누구를 닮았는지 가늠할 수 있다. - 폐가 발달하기 시작하고 콧구멍도 뚫려 호흡하는 시늉을 하면서 호흡 연습을 시작한다. - 입에 무엇인가 닿으면 반사적으로 고개를 돌리게 된다.
8개월	● 태아가 크게 자라 움직일 수 있는 공간이 줄어들게 됨에 따라 활동이 둔해진다. - 출산에 대비해 태아는 스스로 머리를 아래로 두게 된다. 머리를 거꾸로 두고 있는 경우도 있지만 아직 자세를 바꿀 수 있는 시간은 충분하므로 크게 걱정할 사항은 아니다. - 뇌와 신경, 근력 등이 발달하고 시각과 청각 등의 감각 기관도 거의 완성되어 강한 빛과 소리에 움찔하기도 한다. - 피하 지방이 늘어 몸이 통통해지고 머리카락도 길게 자란다. - 횡격막을 움직여 폐를 부풀리는 등 호흡을 위한 준비가 활발해진다.
9개월	● 피하지방도 늘어나고 주름이 없어져서 몸 전체가 아기다워진다. - 손과 발의 움직임이나 외부 자극에 반응하는 것을 느낄 수 있다. - 폐의 기능이 거의 완성되어 외부 생활도 가능하지만 아직 미숙한 부분이 있어 엄마 뱃속이 안전하다. - 태아의 자세가 분만을 위해 머리를 아래쪽으로 향하게 된다. 여전히 머리를 위로 향하고 있는 경우도 있지만 10개월에 들어서면서 제자리를 찾는 경우도 있다. - 체내의 호르몬 분비선들이 성인과 비슷한 크기로 발달하고 왕성하게 호르몬이 분비된다. 하지만 출산 후에는 호르몬 분비량이 크게 줄어든다.

10개월	● 36주에 들어서면 내장 기능도 원활해지고 근육도 제법 발달하고, 감염에 대한 저항력도 강해진다. - 손톱이 길게 자라며 머리카락도 길이는 3cm 정도가 된다. - 37주 이후에는 언제 태어나도 문제없는 상태가 된다. - 모체 밖에서 생활이 가능할 만큼 완전히 성숙한다.
------	---

활동 1

내가 태아였을 때 부모님께서 하신 일 알아보기

나의 탄생 과정에서 부모님이 하신 일을 생각해 본다.

● 활동1을 활용하여 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 동영상에 포함된 다양한 자료를 활용할 수 있다.

예시

- 엄마는 임신 사실을 알고 기뻐했어요. 아빠는 병원에 함께 가서 진료를 받았어요.
- 엄마는 속이 울렁거려서 자주 누워 있었어요. 아빠는 엄마가 먹고 싶은 음식을 구해줬어요.
- 엄마는 태아가 움직이는 것을 느끼고 신기해했어요. 아빠는 엄마 배를 만지며 아기의 움직임을 기다렸어요.
- 엄마는 아기 옷과 물건들을 준비했어요. 아빠는 병원에 갈 짐을 미리 싸고 차를 준비했어요.

엄마와 나의 역사 확인하기

엄마와 아기가 연결된 존재임을 나타내는 임신 관련 용어를 활용하여 엄마의 몸에서 일어난 일들을 확인한다.

- 정답
- 입덧 : 임신 초기에 입맛이 떨어지고 구토가 나는 증세
 - 태동 : 엄마의 자궁 속에서 태아가 움직임
 - 양수 : 태아를 보호하는 액체
 - 탯줄 : 태아가 영양분과 산소를 공급 받는 통로

엄마 몸 안에서 일어나는 일

1 아주 작은 시작 : 씨앗이 심어지듯 (수정 ~ 약 8주)

- 생명의 탄생 : 아기는 엄마의 난자와 아빠의 정자가 만나 하나로 합쳐지면서 시작된다. 아주 아주 작은 한 개의 세포가 되는 것이다. 마치 작은 씨앗이 생겨나는 것과 같다.
- 엄마 뱃속 보금자리 찾기 : 이 작은 세포는 엄마의 자궁으로 이동해서 자궁벽에 자리를 잡는다. 이것을 '착상'이라고 부른다. 이제 엄마 뱃속에 보금자리를 마련하고 자라기 시작하는 것이다.
- 몸의 기초 만들기 : 처음 몇 주 동안에는 눈에 보이지 않을 정도로 작지만, 중요한 몸의 기관들이 빠르게 만들어지기 시작한다. 심장, 뇌 같은 우리 몸에 꼭 필요한 부분들의 기초가 이때 만들어진다. 아직은 사람의 모습과는 많이 다르지만, 이미 생명으로서 필요한 기능들을 갖춰가는 중이다.

2 쑥쑥 자라며 사람의 모습 갖추기 (약 9주 ~ 중기)

- 태아라고 부른다 : 이 시기부터 '배아'에서 '태아'라고 부르게 된다. 이제 점점 사람의 모습을 닮아간다. 팔다리가 자라고, 손가락과 발가락도 생기기 시작한다.
- 움직이기 시작한다 : 뱃속에서 움직이기 시작하지만, 아직 엄마는 잘 느끼지 못할 정도로 작고 조심스러운 움직임이다. 혼자서도 움직일 수 있는 독립된 생명체로 발달하고 있다는 것을 보여준다. 우리는 이것을 "태동"이라고 말한다.
- 감각이 발달한다 : 귀가 만들어지고 소리를 들을 수 있게 된다. 엄마의 심장 소리나 목소리도 들을 수 있고, 뱃속에서도 주변을 느끼고 반응하게 된다.

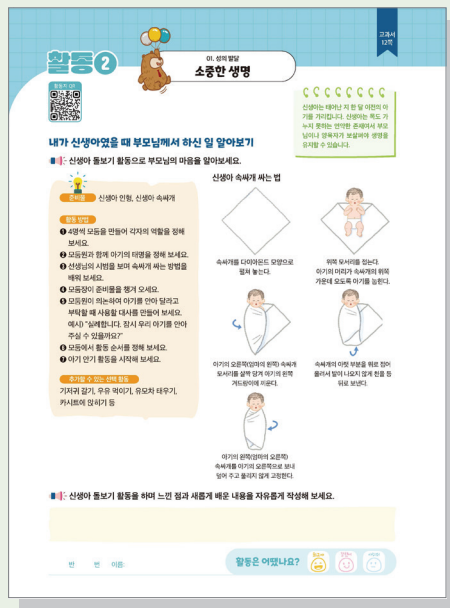
3 세상 밖으로 나올 준비 (중기 ~ 출산)

- 몸집 키우기 : 이 시기에는 몸의 여러 기관들이 더 튼튼해지고, 키와 몸무게가 빠르게 늘어나고, 아기처럼 통통한 모습을 갖춰간다.
- 세상 적응 연습 : 뱃속에서 양수를 마시며 숨 쉬는 연습을 하고, 손가락을 빨거나 딸꾹질을 하는 등 태어나서 살아가는 데 필요한 여러 가지 연습을 한다.
- 출산 준비 : 엄마 뱃속에서 안전하게 잘 자란 아기는 이제 세상 밖으로 나올 준비를 마친다.

2 우리는 모두 소중한 존재입니다

아주 작게 시작된 생명이 엄마 뱃속에서 스스로 자라며 하나의 온전한 사람으로 성장하는 과정을 통해, 모든 생명이 얼마나 귀하고 소중한지 아이들이 자연스럽게 느낄 수 있도록 이끌어주면 좋다.

활동 2



내가 신생아였을 때 부모님이 하신 일 알아보기

- 활동2를 참고하여 부모님의 마음을 알아볼 수 있도록 신생아 안아보기를 체험한다.
- 신생아 안아보기 활동을 위해 베렝구어라고 불리는 신생아 인형과 속싸개를 준비한다.
※ 베렝구어 인형은 몸통이 솜으로 된 것을 준비한다.

[활동순서]

- 1 4명씩 모둠을 만들어 역할을 정한다.
- 2 아기의 태명을 만든다.
- 3 2명씩 짝을 지어 아기를 안아 달라고 부탁할 때 사용할 대사를 만든다.
예시) 실례합니다. 잠시 우리 아기를 안아 주실 수 있을까요?
- 4 선생님의 시범을 보며 신생아 속싸개 싸는 법을 배운다. 속싸개를 다이아몬드 모양으로 펼쳐 놓는다. 위쪽의 모서리를 접는다. 아기의 머리가 속싸개의 위쪽 가운데 오도록 아기를 눕힌다. 아기의 왼쪽(엄마의 오른쪽)

쪽) 속싸개 모서리를 살짝 당겨 아기의 오른쪽 겨드랑이에 끼운다. 다른 쪽 속싸개를 아기의 왼쪽 아래에 끼워 넣는다. 속싸개의 아랫부분을 정리한다.

- 5 아기를 알아볼 수 있는 활동 순서를 정한다.
- 6 아기 안아보기 활동을 시작한다.

예시

신생아 돌보기 활동을 하며 느낀 점, 배운 내용을 써본다.

- 신생아를 돌보는 일이 생각보다 조심스럽고 섬세한 손길이 필요하다는 것을 깨달았어요.
- 속싸개 싸는 방법, 올바르게 아기를 안는 자세, 신생아가 편안함을 느끼는 방법 등을 배울 수 있었어요.

정리

핵심

- 배운 내용을 확인하고 중요한 내용과 단어를 찾아 문장을 완성하며 태아의 성장 과정을 정리한다.

- 1 5주 : 아기의 _____ 이 뛰어어요.
- 2 4~5개월 : 엄마가 _____ 을 느낄 수 있어요.
- 3 6~8개월 : 아기가 _____ 를 들을 수 있어요.
- 4 9~10개월 : 아기가 _____ 를 아래로 방향을 돌려요.

정답 심장, 태동, 소리, 머리

참고자료

- 임광자(2021). 우리 몸의 비밀을 찾아서 시리즈 8권. 전북 고창군. 생생연 출판사
- 초등학교 보건 교과서 5학년. 서울. 천재교육
- 초등학교 라이프스킬로 배우는 성 톡톡(2018). 서울: 중앙대학교 출판부
- 대한산부인과학회 교과서편찬위원회(2015). 부인과학(5판). 서울: 대한산부인과학회 출판사
- 대한소아청소년과학회 www.pediatrics.or.kr
- 태아, 생명 탄생의 신비
https://youtu.be/iDmuAKIHv6s?si=xtHa963IH3rL_eDL
- A Never Before Seen Look At Human Life In The Womb | Baby Olivia
<https://youtu.be/S-lQOooYAs8?si=lQTBhn-5Z21R3jwE>

지도 TIP

- 학생들이 태아였을 때 부모님이 얼마나 자신을 기다리고 사랑했는지, 어떤 마음으로 돌보셨는지 상상해 보는 시간을 충분히 갖도록 안내한다. 관련 그림책이나 짧은 영상을 활용하여 감성적인 분위기를 조성하는 것도 좋다. 생명이 얼마나 연약하고 소중한지, 그리고 돌봄이 왜 중요한지에 대해 미리 이야기를 나누고 활동의 의미를 부여한다.
- 사실적이고 위생적인 아기 인형을 준비하여 학생들이 직접 안아보고, 기저귀를 갈아주는 등 돌봄 활동을 체험하게 합니다. 특히 아기 안아보기 활동에서 인형 선택은 포근함이 느껴질 수 있도록 몸통이 솜으로 채워진 인형을 선택한다.(예시: 베렝구어 인형). 아기 인형을 안전하고 올바르게 안는 방법(특히 머리 지지)을 교사가 먼저 시연하고, 학생들이 조심스럽게 따라 해보도록 지도한다. 아기 인형의 무게, 부드러움 등을 느끼게 하여 생명의 연약함과 따뜻함을 오감으로 체험하게 합니다. 마치 실제 아기를 돌보듯 부드럽게 대하도록 독려한다.
- 활동 후 학생들이 느낀 점(어려움, 책임감, 기쁨, 부모님에 대한 감사 등)을 자유롭게 이야기 나누는 시간을 충분히 가진다. 솔직한 감정을 표현하도록 격려해주고, 신생아 돌보기의 어려움을 직접 체험함으로써, 부모님이 자신을 키우기 위해 얼마나 많은 노력과 사랑을 쏟았는지 깨닫도록 돕는다. 인간 생명뿐만 아니라 모든 생명체에 대한 존중과 배려의 마음으로 의미를 확장하여 지도한다.

지도 더하기 하나

신생아 우유 먹이기

- 1 바른 자세로 앉아 아기를 왼팔로 감싸 안는다.
- 2 젓꼭지를 아기의 입에 넣고 우유를 먹인다.
- 3 아기를 세워서 한쪽 어깨에 걸치고 등을 쓰다듬어 주면서 트림을 시킨다.

아기용 이동 차 태우기

- 1 아기용 이동차를 펼치고, 바퀴의 상태와 벨트가 안전한지 확인한다.
- 2 아기를 안아서 안전하게 아기용 이동차에 앉힌다.
- 3 안전 벨트를 채운다.
- 4 보호용 덮개를 정리한 후 이동한다.



01 | 성의 발달
사춘기 마음의 변화

교과서 13~17페이지

활동 3

관련 성취기준	6실성장보건01-01 사춘기 마음의 변화를 올바르게 받아들이고, 건강한 자기 관리 방법을 실천한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	사춘기 마음의 변화	사춘기 마음 관리	마음 변화에 긍정적인 수용
핵심 질문	사춘기를 잘 보내는 방법은 무엇일까요?		
핵심학습 목표	① 사춘기 몸과 마음의 변화를 말할 수 있다. ② 사춘기의 변화에 올바르게 대처할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입 전개	생각 열기	두 사춘기 청소년의 모습을 보며 사춘기를 어떻게 보내면 좋을지 이야기를 나눈다.	5분	☞ 교과서에 제시된 그림을 자유롭게 이야기하게 한다.
	생각 펼치기	① 사춘기, 몸과 마음이 함께 자라요 1차 성징과 2차 성징 알아본다. - 사춘기시기의 급성장에 대해 알아본다. - 내가 어느 시기에 해당하고 그 이유가 무엇인지 생각해본다. - 사춘기시기의 남자, 여자의 신체적인 변화를 알아본다. ② 사춘기 신체 변화의 과정을 알아봐요 - 사춘기 신체 변화 과정에 대해 알아본다. ③ 사춘기 마음의 변화를 살펴봐요 - 사춘기 마음의 변화가 생기는 원인을 알아본다. - 사춘기 마음의 변화에 잘 대처하는 방법을 알아본다. - 사춘기를 겪는 친구에게 조언해주기 활동 1 사춘기를 겪는 친구에게 조언 해주기(활동3) - 친구들의 고민에 공감하는 마음을 갖게 한다. - 친구에게 도움을 줄 수 있는 긍정적인 조언을 생각하게 한다. - 친구들의 고민이 나의 고민이 될 수 있다는 생각을 갖게 한다.	30분	☞ 사춘기의 부정적인 감정은 자연스러운 것이지만 이 부정적인 감정을 어떻게 극복할 것인가가 중요하다는 것을 알게한다. ☞ 친구에게 도움을 줄 수 있는 좋은 조언을 하도록 진지한 분위기를 유도한다.
	생각 더하기	정리 - 사춘기를 겪는 친구에게 조언하기를 발표한다. - 친구들의 고민에 좋은 조언을 한 친구를 칭찬한다.	5분	☞ 친구에게 도움을 주는 조언에 긍정적인 피드백을 하여 긍정적인 조언이 선택되도록 한다.

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
사춘기의 변화에 올바르게 대처할 수 있다.	상	사춘기를 겪는 친구에게 조언하기 5개를 말할 수 있다.	수행평가	수업 중
	중	사춘기를 겪는 친구에게 조언하기 3개를 말할 수 있다.		
	하	사춘기를 겪는 친구에게 조언하기 1~2개를 말할 수 있다		



도입

생각열기 두 사춘기 청소년의 모습을 보며 사춘기를 어떻게 보내면 좋을지 이야기를 나눈다.

질문 예시

Q1 교과서의 생각열기 그림은 무슨 내용일까요?

짜증이 많이 났나봐요.
엄마와 오빠가 매일 싸워요.
매일 소리치고 싸우니, 슬프고 화가 나요

Q2 여러분은 이런 경험이 있나요?

요즘은 이유없이 짜증이 나고,
엄마의 모든 말이 잔소리 같아서 속상해요.
중학교 오빠가 엄마에게 소리치고 매일 대들어요

Q3 여러분은 어떤 사춘기를 보내고 싶어요?

엄마랑 사이좋게 지내고 싶어요.
나는 부모님하고 싸우고 싶지 않아요.
방문을 걸어 잠그고 문을 뚫고 닫고 싶지 않아요.

전개

① 사춘기, 몸과 마음이 함께 자라요

1차 성징과 2차 성징

사춘기의 신체적 변화의 특징은 급속한 성장인 급성장과 생식 기관의 성숙 및 2차 성징이 나타나는 것이다.

● 1차 성징은 태어날 때의 생식기 모양에 따라 남자와 여자로 구분되는 것이다.

● 2차 성징은 사춘기에 성호르몬의 영향으로 남자와 여자의 몸의 변화가 일어나는 것이다.

뇌의 뇌하수체에서 생식샘(남자의 경우 고환, 여자의 경우 난소)의 성장을 자극하는 생식샘 자극호르몬이 분비되어 남자의 생식샘인 고환에서 테스토스테론과 여자의 난소에서 에스트로젠이라는 성호르몬을 분비된다. 이러한 호르몬은 남자, 여자에게 2차 성징이 나타나게 된다.

● 사람의 일생 중 가장 빠르게 성장하는 급성장은 사춘기 시기에 생기기 된다. 여자는 평균적으로 만 11.5세부터 급성장이 시작되고 남자는 여자에 비해 약 2년 정도 늦게 나타난다. 만 2~3세 이후 평균적으로 1년에 약 5cm, 약 2kg 정도 씩 자라고 사춘기 급성장 시기에는 자라는 속도가 이전의 2배가 된다. 남자는 1년간 10cm 정도씩 자라서 키 성장이 끝날 때까지 33-35cm 정도 자라고 여자는 월경이 시작되기 직전 6~12개월간 7cm 정도 자라는 것을 포함하여 키는 25cm 정도, 몸무게는 11kg 가까이 늘게 된다.

1 나는 어느 시기에 해당하나요?

- 내가 어느 시기에 해당하고 그 이유가 무엇인지 생각해 본다.
 - 인간의 성장 발달 단계에 나는 지금 어디에 있는지 표시해보고 그 이유를 적어보도록 한다.
 - 앞으로 나에게 다가올 발달 단계는 무엇인지 기대해보도록 한다.
 - 교사가 지금 어디 단계에 있는지 알려주고 앞으로 어떤 단계가 다가오고 있는지 먼저 발표하는 시간을 갖고 학생들의 활동을 진행해도 좋다.
- 인간의 발달 단계는 태내기(수정~출생), 영아기(출생~2세), 걸음마기(3~4세), 학령전기(5~6세), 아동기(7~12세), 청소년기(13~18세), 청년기(19~27세), 성년기(28~39세), 중장년기(40~64세), 노년기(65세이상~)로 구분하고 있다.

2 사춘기 신체 변화의 과정을 알아봐요

사춘기 시기의 남자, 여자의 신체 변화

사춘기는 신체의 성장에 따라 성적 기능이 활발해지는 시기이다. 대체로 여자는 11세 전후에, 남자는 13세 전후에 시작된다. 여자는 유방이 자라고, 남자는 음경과 음낭이 길어지고 고환이 커지는 등 2차 성징이 나타나기 시작한다. 남녀 사춘기 발달의 첫 시작점은 남자는 고환의 발달로 시작되며, 여자는 음모, 가슴의 발달로 시작된다. 사춘기 성적 발달 속도는 개인차가 크지만 발달 순서는 비교적 고정적이고 난자와 정자를 배출할 수 있게 되면 성장이 완성된다.

- 신체 발달
 - 여자 : 생식기 발달, 유방 발달, 월경 시작, 체모 발달
 - 남자 : 생식기 발달, 변성기, 정자 생성, 체모 발달

QR로 더 알아보기



사춘기 신체 변화

3 사춘기 마음의 변화를 살펴봐요

사춘기 마음의 변화가 생기는 원인

사춘기 시기의 뇌 발달이 활발해지고 인지능력과 조절능력, 사회성이 발달하는 등 긍정적인 변화도 많다. 사고능력이 고도로 발전하는 시기인 만큼 아이가 완전히 새롭게 변할 수 있는 중요한 시기이기도 하다. 뇌의 편도체는 인간의 공포, 불안, 분노 같은 부정적인 정서에 민감한 부위로 사춘기 시기의 성호르몬 분비로 자극되어 사춘기시기에 짜증과 분노와 같은

예민한 정서를 유발된다. 이 행동이 옳은지 질문을 하며 판단하고 문제해결능력과 결과에 대한 예측, 충동 조절을 담당하는 전전두엽의 발달 속도가 느려 사춘기 시기의 충동 조절 및 공감 능력이 저하된다.

사춘기 마음의 변화에 잘 대처하는 방법

사춘기가 지나면 어른이 된다는 것을 설명한다. 어떤 어른이 되고 싶은지 준비하는 시기가 바로 사춘기 시기임을 설명하며 지금 사춘기시기의 마음의 어려움을 어떤 방식으로 풀어 나가 극복할 것인지 잘 극복했을 때 나에게 어떤 이점이 있고 어떤 긍정적인 모습이 남을지를 생각하는 시간을 갖게 한다. 사춘기 시기의 반항은 자연스러운 일이지만 이런 갈등으로 대인관계의 어려움을 어떻게 해결하는 것이 좋은지를 생각하고 행동하는 것은 앞으로 더 많은 사람을 만나는 사회생활에서도 좋은 대인관계 기술을 갖게 되는 것이다. 화가 날 수 있지만 화를 내는 방법, 화를 다스리는 방법, 나와 다른 사람과의 관계에서 불편함을 주고 관계가 나빠지지 않도록 화를 다스릴 수 있는 좋은 방법을 익히며 자신의 감정을 다스리는 좋은 방법을 찾아야 한다. 이 행동을 해야 하는지, 하지 말아야 하는지 판단능력을 발휘하는 것도 전전두엽의 활성화를 위해서도 필요한 것이다. 욕이나 비속어를 자연스럽게 나의 언어로 사용하게 되면 어른이 되어서도 그런 욕이나 비속어를 사용할 가능성이 있다. 멋진 어른들이 사용하는 언어가 욕이나 비속어가 아님을 생각하는 시간이 필요하다.

활동 1



사춘기를 겪는 친구에게 조언해 주기

- 친구들의 고민에 공감하는 마음을 갖게 한다.
- 친구에게 도움을 줄 수 있는 긍정적인 조언을 강조한다.
- 친구들의 고민이 나의 고민이 될 수 있다는 생각을 갖게 한다.
- 또래의 영향력이 큰 시기의 학생들에게 친구의 좋은 영향력을 알게하는 시간을 갖게 한다.

예시

- 사춘기 때는 감정이 자주 변하는 게 마음이 훨씬 편해질 거야. 자연스러운 일이야. 힘들 땐 혼자 고민하지 말고 친한 친구나 가족과 이야기를 나누면 좋을 거야.
- 고민은 혼자 끙끙 앓지 말고 너를 잘 이해해 주는 친구나 가족과 이야기를 나누면 마음이 훨씬 편해질 거야.
- 다른 사람들은 너를 내가 생각하는 것보다 훨씬 좋게 보고 있을 거야. 너무 걱정하지 말고 자신감을 가져 봐!
- 재미없을 때는 새로운 취미나 활동을 찾아보면 좋겠어. 네가 흥미를 느낄 수 있는 재미있는 활동을 발견할 수도 있어!
- 하고 싶은 것을 솔직하게 부모님께 이야기해 보면 어떨까? 부모님도 네 마음을 이해하고 네가 행복한 걸 원할 거야.

정리

핵심록

- 사춘기를 맞이한(맞이할) 나를 응원하고 격려하는 편지를 써 보고 발표한다.

예시 OO에게

사춘기, 참 낯설고 힘들 때도 있지? 괜찮아, 이 모든 건 네가 더 멋진 어른으로 자라는 과정이야. 혼란스러워도 너 자신을 믿고 사랑해 줘. 넌 충분히 소중한고 빛나는 존재야. 언제나 너를 응원할게!

- 사춘기의 부정적 이미지를 긍정적인 이미지로 생각하여 긍정의 언어로 표현하게 하여 건강하고 밝은 사춘기를 보내기를 다짐하는 시간을 갖게 한다.

참고자료

- 대한소아청소년과학회/엄마아빠를 위한 육아정보/ 사춘기 <https://www.pediatrics.or.kr/general/>
- 국가건강정보포털 /건강정보/포경수술 <https://health.kdca.go.kr/healthinfo>
- 서울아산병원/의료정보/ 소아청소년 질환정보 <https://www.amc.seoul.kr/asan/depts/child/K/deptMain.do>

지도 TIP

- 월경을 하면 키가 안 크다고 걱정하는 여학생들에게 월경 이후 키가 크지 않는 것이 아니라 키의 급성장의 속도가 줄어든다는 것을 설명하여 준다.
- 아동기인지 사춘기인지 잘 모르겠다고 하는 학생들은 아동기는 아닌 거 같고, 사춘기도 아닌 거 같다고 표현한다. 그런 학생들에게는 아동기의 끝과 사춘기의 시작 시기에 걸쳐있는 것일 수 있지만 앞으로 성장을 하면 확실하게 아동기를 지나 청소년기에 내가 속해있다는 구분이 확실해진다는 것을 알려준다.