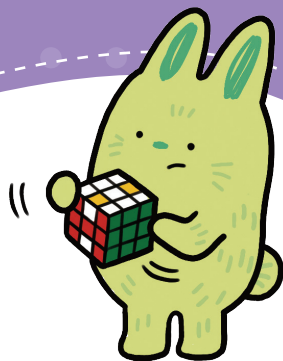


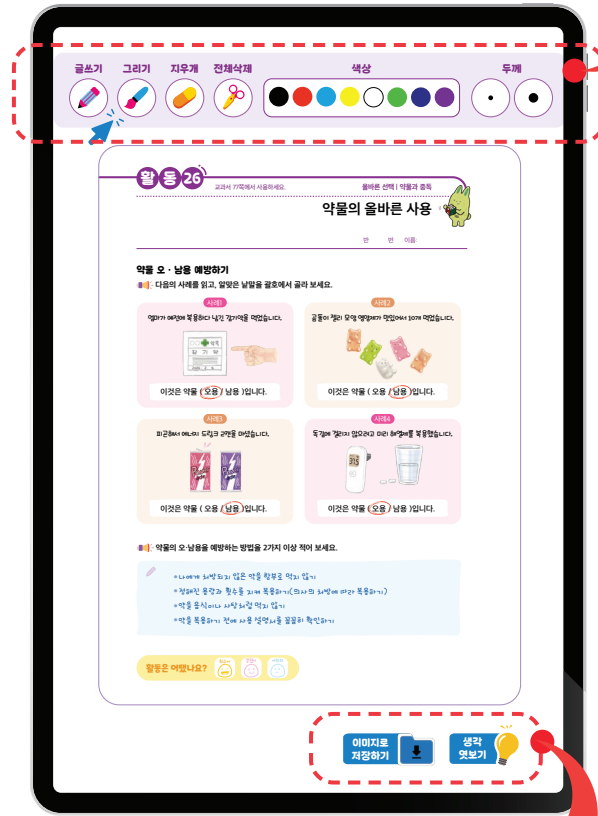
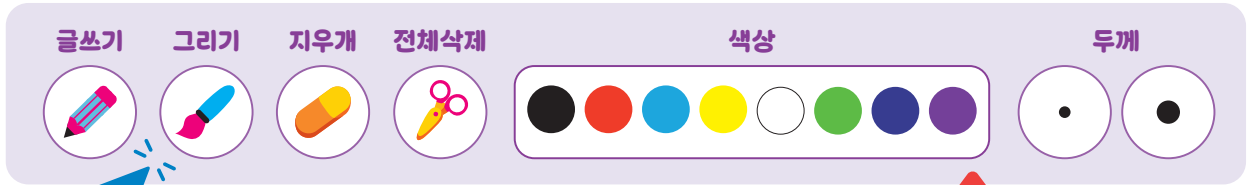
건강한  
실천



활동으로  
성장하는 우리

## 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.

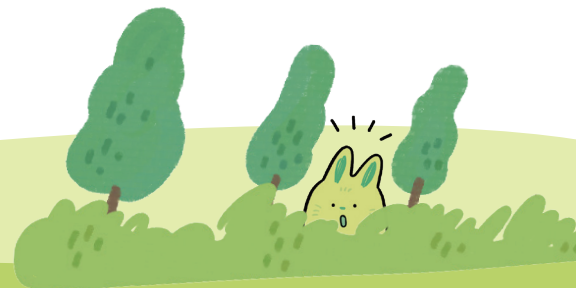
이미지로  
저장하기



생각  
옛보기



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





## 생명의 탄생



반      번      이름:

### 부모님께 감사 편지 쓰기

📢 세상에서 나를 가장 사랑하고 정성껏 키워 주시는 부모님께 감사한 마음을 담아 편지를 써 보세요.

1. 부모님이 해 주신 힘이 되는 말과 내가 듣고 싶은 말을 적어 보세요.



부모님이 해 주신 힘이 되는 말

부모님께 듣고 싶은 말

2. 힘이 되는 말과 듣고 싶은 말을 담아 부모님께 감사 편지를 써 보세요.

부모님께

---



---



---



---



사랑과 존경의 마음을 담아

년      월      일  
가 감사의 마음을 전합니다.

활동은 어땠나요?



나는 부모님의 사랑 속에서 태어난 세상에서 하나뿐인 소중한 보물입니다.





## 사춘기 몸의 변화



반      번      이름:

### 사춘기 남성의 신체 변화 알아보기

다음은 사춘기 남성의 신체적 변화에 대한 설명입니다. 알맞은 단어를 찾아 ○ 표시해 보세요.

- ① 잠을 자는 동안 정자가 몸 밖으로 나오는 현상
- ② 목소리가 낮고 굵게 변하는 현상
- ③ 턱, 입 주변에 나는 체모
- ④ 정자와 남성호르몬을 만들고 사춘기에 제일 먼저 커지기 시작하는 기관

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 가 | 염 | 발 | 라 | 라 |
| 수 | 다 | 자 | 기 | 중 |
| 장 | 변 | 정 | 춘 | 몽 |
| 망 | 고 | 성 | 망 | 정 |
| 상 | 환 | 중 | 기 | 리 |

활동은 어땠나요?







## 사춘기 몸의 변화



반      번      이름:

### 사춘기 여성의 신체 변화 알아보기

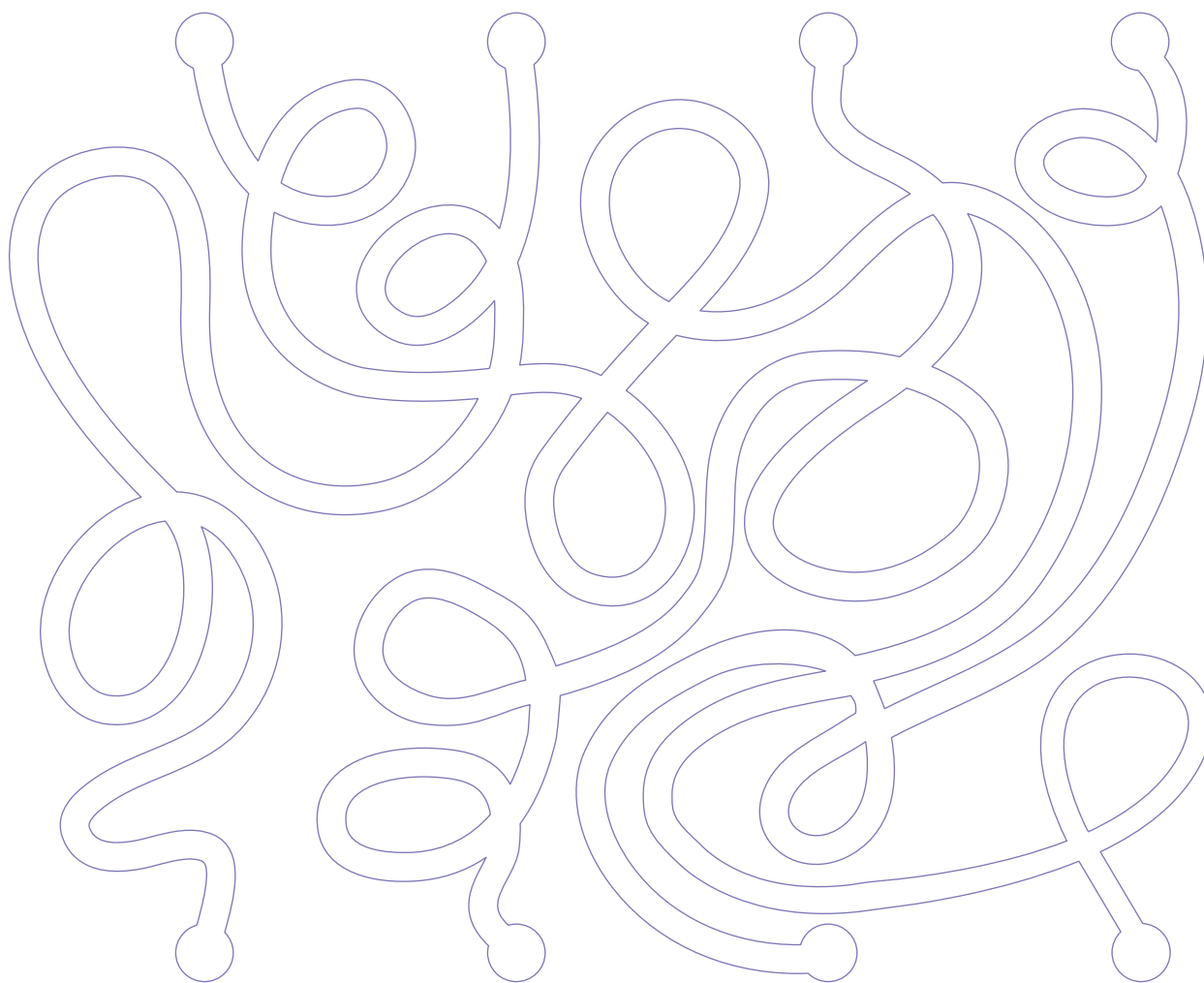
다음은 사춘기 여성의 신체 변화입니다. 알맞은 내용을 서로 연결해 보세요.

유방

질

여드름

월경



끈적한 액체(땀)를  
분비한다.

얼굴에 도톰도톰하게  
작은 종기가 난다.

임신이 이루어지지 않을 때  
자궁 내막이 혈액과 함께  
몸 밖으로 배출되는 현상

멍울이 생긴다.

활동은 어땠나요?





## 사춘기 몸의 변화

반      번      이름:

### 사춘기 몸과 마음의 변화 알아보기

🔊 사춘기 때 나타나는 몸과 마음의 변화를 비교하는 그림에 나누어 정리해 보세요.

보기

체모

유방

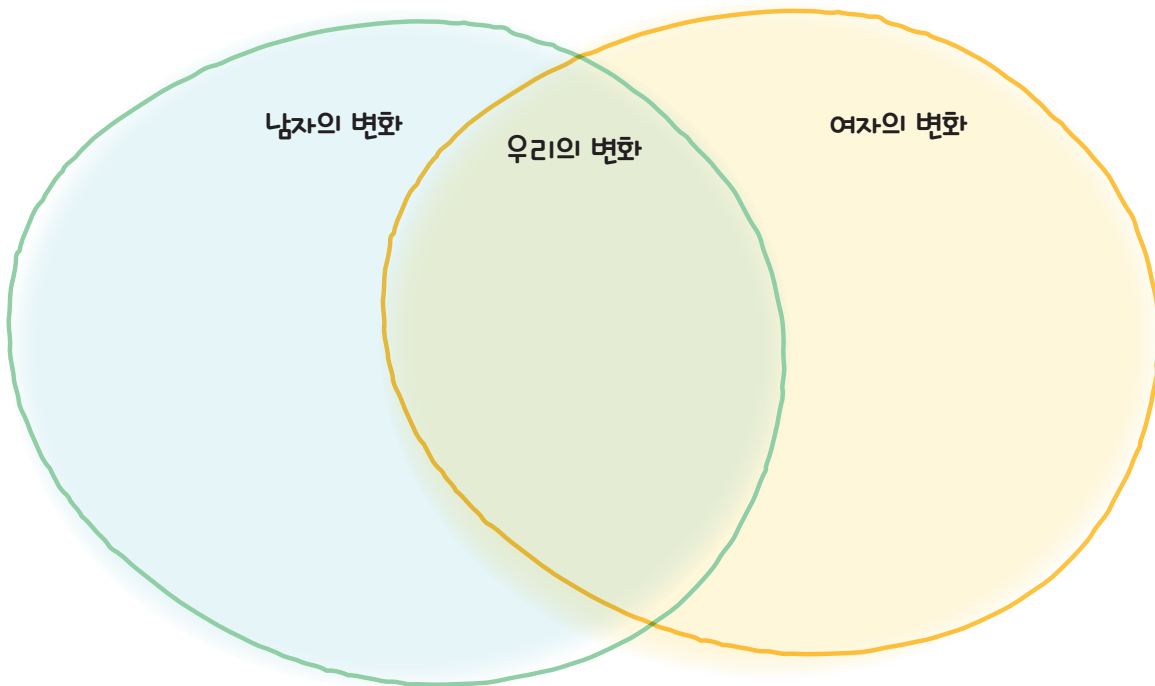
변성기

여드름

짜증

키

몸무게



🔊 사춘기를 겪으면서 몸이나 마음에 생기는 변화를 겪을 때, 어떻게 대처하면 좋을까요?  
여러분의 생각을 짧게 적어 보세요.

활동은 어땠나요?





## 사춘기 몸의 변화



반      번      이름:

### 사춘기 남성과 여성의 신체 변화에 올바르게 대처하기

다음 보기에서 알맞은 단어를 선택하여 밑줄을 채워 보세요.

보기

생식기

목욕

바지

통풍

포경 수술

사춘기에는 땀과 피지의 분비가 많아 \_\_\_\_\_ 을 자주 합니다.

운동이나 장난으로 \_\_\_\_\_ 가 다치지 않도록 주의합니다.

남성 생식기 관리를 위한 \_\_\_\_\_ 은 개인의 상황에 따라 선택합니다.

건강한 정자가 만들어지려면 \_\_\_\_\_ 이 잘 되는 속옷과

통이 넓은 \_\_\_\_\_ 를 입어야 합니다.



보기

2~3시간

목욕

보온

약산성 비누

외부 생식기는 \_\_\_\_\_ (주2~3회)를 사용하여 씻어줍니다.

월경을 할 때에는 욕조를 사용하지 않고 간단한 \_\_\_\_\_ 을 합니다.

월경대를 사용할 때는 \_\_\_\_\_ 마다 갈아줍니다.

월경통을 줄이기 위해 아랫배를 따뜻하게 \_\_\_\_\_ 한다.



활동은 어땠나요?





## 건강한 친구 관계



반      번      이름:

### 나 메시지 전달법으로 표현하기

다음 상황에서 나 메시지 전달법을 활용하여 샘이에게 내 마음을 어떻게 표현할지 빈칸을 채워 보세요.



나 메시지 전달법이란 상대의 행동에 대해서 나의 감정이 어땠는지 상대방에게 말로 나타내는 방법입니다.

“

나는 친구 샘이에게 내 비밀을 털어놓았다. 그런데 어느 날, 샘이가 같은 반 친구인 보건이에게 내 비밀을 이야기하는 모습을 보았다. 그 모습을 보고 불쾌한 기분이 들었고, 샘이에게 섭섭한 마음도 들었다.

”

1

#### 사실

상대의 행동을 구체적으로 표현

예 샘아, 네가 보건이에게 내 비밀을 이야기하는 걸 봤어.

2

#### 감정

자기감정을 솔직하게 표현

예 네가 비밀을 지켜 주지 않아서 불쾌하고 섭섭한 마음이 들었어.

3

#### 요청

상대에게 원하는 행동 말하기

예 앞으로는 네가 비밀을 잘 지켜 주면 좋겠어.

활동은 어땠나요?





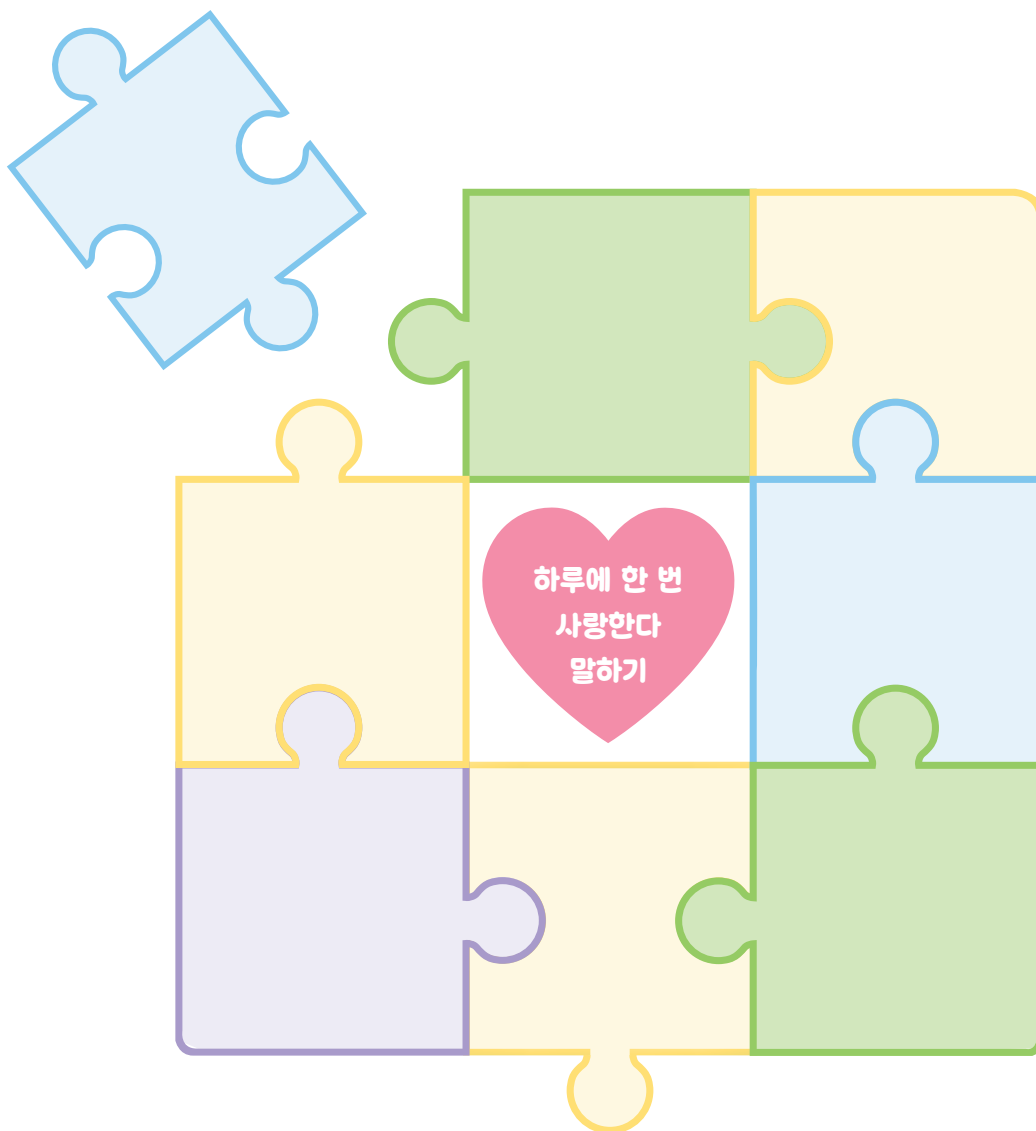
## 소중한 가족



반      번      이름:

### 화목한 가족을 위한 나의 실천

화목한 가족이 되기 위해, 내가 실천할 수 있는 작은 행동에는 어떤 것이 있을지 생각하며 써 보세요.



활동은 어땠나요?





## 차이와 차별



반      번      이름:

### 나의 양성평등 점검하기

🔊 나도 모르게 남자와 여자의 역할을 구분하고 있지는 않나요? 성별을 기준으로 차별하는 행동을 하고 있지는 않은지 스스로 돌아보세요.

🔊 다음 표에서 내가 좋아하거나 잘할 수 있는 활동을 찾아 표시해 보세요.

|          |         |        |                           |
|----------|---------|--------|---------------------------|
| 운동하기     | 기계 조작하기 | 동물 키우기 | 연구하기                      |
| 글쓰기      | 춤추기     | 노래 부르기 | 그림 그리기                    |
| 다른 사람 돕기 | 발표하기    | 계산하기   | 치료, 간호하기                  |
| 식물 기르기   | 예쁘게 꾸미기 | 게임하기   | 보호하기                      |
| 정리정돈하기   | 청소하기    | 기도하기   | _____ 하기<br>(직접 작성해 보세요.) |

🔊 내가 선택한 활동과 잘 어울리는 직업을 생각하여 적어 보세요. (여러 개의 직업이 있을 수 있습니다.)



🔊 각자 자신이 선택한 활동과 어울리는 직업을 발표한 후, 발표를 마친 친구에게 “**빛나는 너의 꿈을 응원해!**” 라고 함께 말해 주세요.

활동은 어땠나요?





## 상황별 성폭력 예방

반      번      이름:

### 성폭력에 대한 잘못된 생각 알아보기

다음 문장을 읽고 잘못된 생각을 찾아서 고쳐 보세요.

내가 조심하면 성폭력이 발생하지 않습니다.



선배나 어른에게는 불편해도 참아야 합니다.



가족이나 친척은 성폭력을 하지 않습니다.



장난으로 한 행동은 성폭력이 아닙니다.



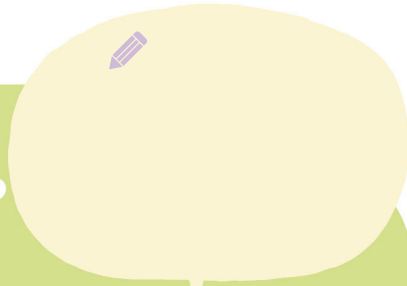
성폭력은 남자끼리, 여자끼리는 일어나지 않습니다.



### 상황에 맞게 대처하기

나라면 어떻게 할까요? 말풍선에 적어 보세요.

학생! 강아지 좋아해?  
우리 집에 아주 예쁜 강아지가  
있는데 좀 아프거든.  
우리 집에 가서 같이  
강아지 돌봐 주지 않을까?



활동은 어땠나요?





## 디지털 문화와 성범죄



반      번      이름:

### 위험한 행동 알아보고 도움 요청하기

아래 행동의 위험성을 생각해 보고 ‘안전’, ‘주의’, ‘위험’ 중에서 선택하여 표시해 보세요.

| 내용                                | 안전 | 주의 | 위험 |
|-----------------------------------|----|----|----|
| 친구 얼굴 사진에 장난으로 그림을 그리는 행동         |    |    |    |
| 불법 촬영물일 가능성이 있는 영상을 직접 보며 확인하는 행동 |    |    |    |
| 신체 사진을 요청받고 손과 발만 보낸 행동           |    |    |    |
| 게임 아이템을 준다는 말에 속아 개인 정보를 알려 준 행동  |    |    |    |
| 단체 채팅방에서 개인 대화창으로 옮기자는 제안을 거절한 행동 |    |    |    |

위험한 상황에서 사용할 수 있는 도움 요청 문장을 직접 만들어 보세요.

예 “누가 자꾸 이상한 사진을 보내요. 선생님께 알려야겠어요.”



활동은 어땠나요?





활동지 QR



## 디지털 문화와 성범죄



반      번      이름:

### 디지털 성범죄 예방송 부르기

1단계 '나비야 나비야' 노래에 맞춰 디지털 성범죄 예방송을 불러 보세요.

2단계 도전! 디지털 성범죄 예방송 가사를 직접 만들어 보세요.



불편한 상황은 참지 말고 말해요  
상품권 아이템 기프티콘 받지 마  
피해를 당해도 네 잘못이 아니야



동의 없는 사진은 공유하지 않아요  
대답하지 말아요 누구인지 몰라요  
대화 중단 만남거절 캡처하고 신고해



한번 퍼진 정보는 삭제하기 어려워  
만나자고 말하면 캡처해서 신고해  
피해상담 1366 긴급삭제도와줘



입장바꿔 생각해 우리 모두 행복해  
정체를 숨기고 속이기가 쉬워요  
어른에게 말해줘 우리 함께 해결해



내가 만든 가사 인터넷에  
올리기, 노래 부르며  
동영상을 만들어 보세요.



활동은 어땠나요?





## 음란물과 성 건강



반      번      이름:

### 음란물 예방과 대처 표어 만들기

음란물 예방과 대처를 위한 표어를 만들어 창의적으로 꾸며 보세요.

#### 활동 방법



색깔을 다양하게 활용하여 눈에 띄게 만들어요.  
그림을 추가하여 메시지를 더 강조해요.  
강조하고 싶은 단어는 크거나 굵게 적어 시선을 끌어요.  
짧고 강한 문장을 사용하여 쉽게 기억할 수 있도록 해요.



활동은 어땠나요?





# 건강의 이해



반      번      이름:

## 나의 건강 상태 알아보기

다음 표를 읽고 예, 아니오 칸에 ○ 표시하여 나의 건강 상태를 확인해 보고, 나의 건강을 위해 노력해야 할 점이 무엇인지 점검해 보세요.

| 건강 영역   | 건강 생활 습관                | 나의 건강 상태 |     |
|---|-------------------------|----------|-----|
| 신체적 건강<br>  | 아침밥을 꼭 먹는다.             | 예        | 아니오 |
|   | 음식을 골고루 먹는다.            | 예        | 아니오 |
|   | 일주일에 2번 이상 운동을 한다.      | 예        | 아니오 |
|   | 하루 3번 이상 양치질을 한다.       | 예        | 아니오 |
| 정신적 건강<br> | 나는 소중한 사람이라고 생각한다.      | 예        | 아니오 |
|   | 나의 장점을 2가지 이상 말할 수 있다.  | 예        | 아니오 |
|   | 어려움이 생기면 이겨낼 수 있다.      | 예        | 아니오 |
|   | 나만의 스트레스 해소법이 있다.       | 예        | 아니오 |
| 사회적 건강<br> | 친구들과 사이좋게 지낸다.          | 예        | 아니오 |
|   | 어려운 일이 생기면 도와달라고 말한다.   | 예        | 아니오 |
|   | 나를 도와줄 어른이 있다고 생각한다.    | 예        | 아니오 |
|   | 어려운 처지의 사람을 보면 도와주고 싶다. | 예        | 아니오 |

**예** 칸에 ○표시가 많을수록 건강한 사람입니다.

**아니오** 칸에 ○표시가 많다면 나는 어떤 건강 영역을 더 보완하고 노력해야 하는지 알 수 있습니다.

활동은 어땠나요?





## 건강의 이해



반      번      이름:

### 건강 생활 잘! 잘! 잘! 미션 만들기

🔊 활동13 ‘나의 건강 상태 알아보기’를 참고하여 내가 꼭 실천할 건강 습관 활동을 1가지씩 써 보세요.

신체적 건강

잘

정신적 건강

잘

사회적 건강

잘

🔊 내가 계획한 건강 생활 습관 활동 3가지를 1주일 동안 실천해 보세요.

| 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 3가지 건강 생활 습관을 잘 실천하고 있다.

○ 나는 2가지 건강 생활 습관을 잘 실천하고 있다.

△ 나는 1가지 건강 생활 습관을 잘 실천하고 있다.

내가 한 행동을  
습관으로 만들려면 적어도  
3개월이 필요합니다. 건강 생활  
습관 활동을 실천해 보세요.

활동은 어땠나요?





## 건강한 수면



반      번      이름:

### 나의 수면 시간 점검하기

🔊 지난 1주일간 나의 수면 시간을 점검해 보세요.



|          | 잠든 시각    | 일어난 시각    | 수면 시간   |
|----------|----------|-----------|---------|
| 나의 수면 시간 | 밤 ____ 시 | 아침 ____ 시 | ____ 시간 |

🔊 우리 반 학생들의 수면 시간과 비교해 보세요.

| 우리 반 학생들의 수면 시간 | 6시간 이하 | 6~8시간  | 8시간 이상 |
|-----------------|--------|--------|--------|
| 해당 인원           | ____ 명 | ____ 명 | ____ 명 |

### 건강한 수면 습관 실천하기

🔊 건강한 수면 습관과 나의 수면 습관을 비교하여 고칠 점을 써 보세요.

예) 나는 잠들기 전에 휴대폰을 보다가 늦게 자는데 앞으로는 휴대폰을 침대에서 멀리 두고 밤 10시에 잠자리에 들겠습니다.



활동은 어땠나요?





## 건강한 치아

반      번      이름:

### 올바른 칫솔질 실천하기

올바른 칫솔질을 잘 실천하는지 해당 항목에 ☒ 표시해서 확인해 보세요.

| 치아 건강에 좋아요!                         |    |    |      |
|-------------------------------------|----|----|------|
| 하루에 3회 이상, 특히 자기 전에는 반드시 칫솔질을 합니다.  | 잘함 | 보통 | 노력필요 |
| 칫솔질을 할 때는 혀도 꼼꼼히 닦습니다.              | 잘함 | 보통 | 노력필요 |
| 칫솔모가 벌어진 칫솔은 바로 교체합니다.              | 잘함 | 보통 | 노력필요 |
| 하루에 1번 이상, 치실을 사용하여 치아 사이를 깨끗이 합니다. | 잘함 | 보통 | 노력필요 |
| 정기적으로 구강 검진을 받습니다.                  | 잘함 | 보통 | 노력필요 |

다음의 상황에서, 친구의 치아 건강을 위해 나라면 어떻게 말해줄지, 말풍선에 써 보세요.



활동은 어땠나요?



활동지 QR



## 건강한 치아



반      번      이름:

### 치아 건강에 좋은 음식과 나쁜 음식 알아보기

🔊 치아 건강에 좋은 음식과 나쁜 음식을 찾아 붙임딱지를 붙여 보세요.

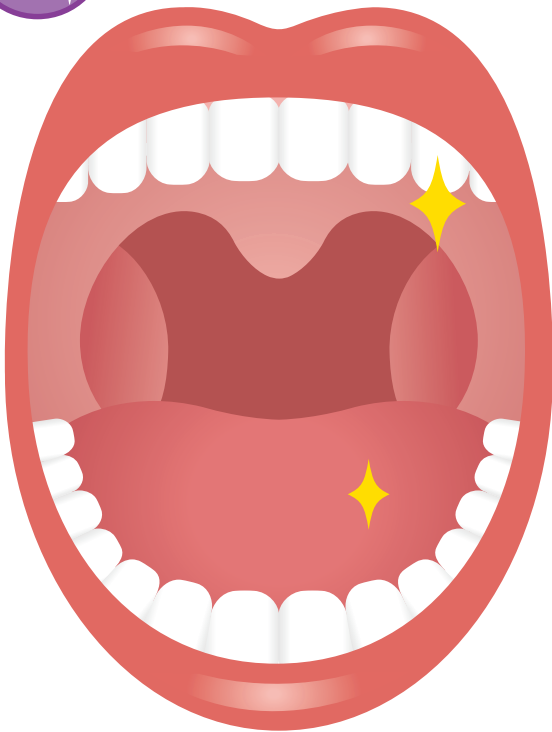
부록 1 활용



치아가 건강해요



충치가 생겨요



🔊 지난 1주일 동안, 치아 건강에 좋지 않은 음식을 얼마나 섭취했는지 점검하고, 치아 건강을 지키기 위한 나의 다짐을 써 보세요.

나는 지난 일주일 동안,  을 ( 매일, 가끔, 전혀 안 ) 먹었습니다.

앞으로는 치아 건강을 위해  하겠습니다.

활동은 어땠나요?





## 건강한 눈



반      번      이름:

### 눈 건강에 좋은 생활 습관을 알아보기

🔊 평소 나는 눈 건강을 위한 생활 습관을 얼마나 실천하는지 해당 항목에 ☒ 표시해서 확인해 보세요.

| 눈 건강에 좋아요!                   | 😊  | 🙂  | 😐    |
|------------------------------|----|----|------|
| 어두운 곳에서는 전자 기기나 책을 보지 않습니다.  | 잘함 | 보통 | 노력필요 |
| 전자 기기를 볼 때는 20분마다 눈을 쉬게 합니다. | 잘함 | 보통 | 노력필요 |
| 전자 기기나 책을 볼 때 바른 자세를 유지합니다.  | 잘함 | 보통 | 노력필요 |
| 눈 건강에 좋은 음식을 편식하지 않고 잘 먹습니다. | 잘함 | 보통 | 노력필요 |
| 정기적으로 시력 검사를 받습니다.           | 잘함 | 보통 | 노력필요 |

🔊 지금 나의 눈은 건강한가요? 스스로 평가해 보세요.

나의 눈은, \_\_\_\_\_

왜냐하면 \_\_\_\_\_ 때문이다.

🔊 나의 눈 건강을 위해 실천하고 싶은 생활 습관 한 가지를 써 보세요.

앞으로 나는 눈 건강을 위해

활동은 어땠나요?







## 감기 예방



반      번      이름:

### 감기를 알고 건강 지키기

🔊 감기 바이러스의 특성에 맞는 감기 예방 생활 습관을 서로 연결해 보세요.

#### 감기 바이러스의 특성

코와 입을 통해 들어와요.

손을 통해 다른 사람에게 옮겨 가요.

호흡기가 건조하면 몸속으로 쉽게 들어와요.

일교차가 커져 체온 균형이 깨질 때 몸속으로 쉽게 들어와요.

면역력이 약해지면 몸속으로 쉽게 들어와요.

#### 감기 예방 생활 습관

올바른 방법으로 손을 자주 씻어요.



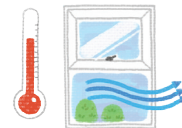
마스크를 써요.  
실내 공기를 환기해요.



운동과 영양 섭취로 면역력을 높여요.



실내 온도와 습도를 적절히 유지해요.



체온을 보호해요.  
따뜻한 물을 마셔요.



활동은 어땠나요?





## 감기 예방



반 번 이름:

### 올바른 손 씻기 실천하기

손 씻기 뷰박스를 통해 나의 손 씻기 결과를 확인해 보세요.

뷰박스 실습 후, 내 손에 세균이 남아 있는 부분을 표시해 보고, <보기> 그림과 비교해 보세요.



① 형광 로션(가짜 세균)을 손 전체에 골고루 바릅니다.



② 뷰박스나 교육용 손전등으로 손을 비춰 봅니다. 형광 로션이 묻어 있습니다.



③ 평소 습관대로 손을 씻습니다.



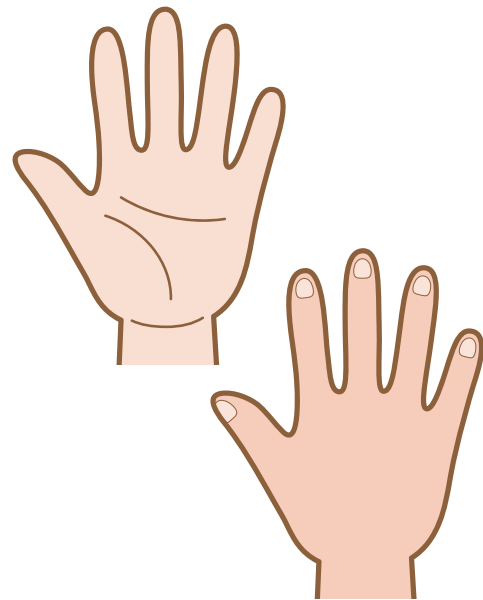
④ 뷰박스에 비춰 봅니다. 제대로 씻기지 않은 부위를 확인합니다.



⑤ 비누칠한 손을 흐르는 물에 30초 이상 씻습니다.



⑥ 뷰박스로 깨끗해진 손을 확인합니다.



<보기> 잘 씻기지 않는 손 부위



손바닥

손톱

- 대부분 씻김
- 비교적 씻기지 않음
- 거의 씻기지 않음

활동은 어땠나요?



활동지 QR



# 자아 존중감



반      번      이름:

## '나야 나!' 마인드 맵 작성하기



세부적인 아이디어가 떠오를 수 있습니다. 예를 들어, 음악의 범위는 클래식, 가요 등으로 가지를 치며 뻗어 나가게 연결해 보세요.



나의 좋은 점을 넣어 문장을 만들어 보세요.

예) 나는 달리기를 잘하는 내가 좋아.

"나는

내가 좋아."



활동은 어땠나요?





# 자아 존중감

반      번      이름:

## 나의 모습 살펴보기

### 활동 방법



- 1 나를 표현하는 낱말을 3개 이상 골라 색칠합니다.
- 2 '친구가 생각하는 나'를 표현하는 낱말을 3개 이상 골라, 1과 다른 색으로 칠합니다.
- 3 친구에게 그렇게 생각한 이유를 물어보세요.
- 4 내가 생각하는 친구의 모습을 그리고, 그렇게 생각한 이유를 친구에게 말해 주세요.

|          |       |         |        |         |
|----------|-------|---------|--------|---------|
| 유머 있는    | 능력 있는 | 솔직한     | 친절한    | 자립심이 강한 |
| 용감한      | 행복한   | 이해심 많은  | 겸손한    | 운동을 잘하는 |
| 리더십 있는   | 여유 있는 | 친절한     | 참을성 있는 | 상냥한     |
| 아는 것이 많은 | 신중한   | 호기심이 많은 | 조용한    | 자신감 있는  |
| 믿음직한     | 편안한   | 창의적인    | 따뜻한    | 멋있는     |
| 공감을 잘하는  | 현명한   | 마음이 넓은  | 재치 있는  | 수줍은     |
| 독립심 강한   | 다정한   | 남을 돕는   | 말을 잘하는 | 계획적인    |

앞으로도 더욱 빛날 나를 응원하는 글을 작성하고 발표해 보세요.

활동은 어땠나요?





## 존중과 배려

반      번      이름:

### 공감하며 말하기(친구와 공감 연습하기)

아래 상황에서 나는 친구에게 어떻게 이야기하면 좋을지 생각해 보세요.



**상황1** 시험 결과가 좋지 않아 속상한 친구를 공감하며 응원해 보세요.

시험 결과가 너무 안 좋아. 속상해.

**상황2** 인기 많은 친구를 부러워하는 친구를 공감하며 응원해 보세요.

그 친구 인기가 많아서 부러워. 나도 그런 인기가 있으면 좋겠어.

**상황3** 친구와 싸워 사과하고 싶은데 용기가 나지 않는다는 친구에게 공감하며 격려해 보세요.

친구랑 싸웠는데 사과하고 싶어. 그런데 친구가 받아 주지 않을까 봐 걱정돼. 어떻게 해야 할까?

활동은 어땠나요?





## 존중과 배려



반      번      이름:

### 서로 존중하기

🔊 친구의 제안에 대해 동의 또는 거절의 말을 어떻게 이야기하면 좋을지 작성해 보세요.

| 친구의 제안 내용        | 나의 대답 |    |                     |
|------------------|-------|----|---------------------|
|                  | 동의    | 거절 | 말하기                 |
| 예 오늘 방과후에 같이 놀래? |       | ○  | 미안해. 오늘은 다른 약속이 있어. |
| 1.               |       |    |                     |
| 2.               |       |    |                     |
| 3.               |       |    |                     |

🔊 나의 제안에 대해 동의 또는 거절의 말을 짝궁이 작성할수 있도록 해보세요.

| 나의 제안 내용         | 친구의 대답 |    |                                  |
|------------------|--------|----|----------------------------------|
|                  | 동의     | 거절 | 말하기                              |
| 예 오늘 방과후에 같이 놀래? | ○      |    | 그래 좋아. 오늘은 학원에 가지 않는 날이니 놀 수 있어. |
| 1.               |        |    |                                  |
| 2.               |        |    |                                  |
| 3.               |        |    |                                  |

활동은 어땠나요?



활동지 QR



## 약물의 올바른 사용



반 번 이름:

### 올바른 약 사용법 확인하기

아래 그림을 보고 다음 빈칸을 채워 보세요.

**일반의약품 정보**

이 내용은 소비자의 안전한 선택을 위해 허가사항을 요약한 것으로 사용(복용)전 반드시 첨부문서를 확인할 것

**1. 유효성분** 1정 중, 아세트아미노펜(USP) .....500mg

**2. 효능·효과** 감기로 인한 발열 및 통증(통증), 두통, 신경통, 근육통, 월경통, 염좌통(뻥뻥), 치통, 관절통, 류마티관 통증(통증)

**3. 용법·용량** 만 12세 이상의 소아 및 성인 1회 1-2정씩, 1일 3-4회(4-6시간마다), 최대 8정(4g)을 초과하여 복용하지 말 것. 이 약은 가능한 최단기간동안 최소유효용량으로 복용할 것.

**4. 사용상의 주의사항**

1. 경고  
① 매일 세 잔 이상 정기적으로 술을 마시는 사람은 반드시 의사 또는 약사와 상의할 것. ② 이 약 후에 후 피로감이나 다른 과민반응의 징후가 나타나면 즉시 복용을 중단할 것. ③ 이 약은 아세트아미노펜을 함유하고 있다. 아세트아미노펜으로 일일 최대 용량(4,000mg)을 초과할 경우 간손상을 일으킬 수 있으므로 이 약을 일일 최대 용량(4,000mg)을 초과하여 복용하여서는 아니되며, 아세트아미노펜을 포함하는 다른 제품과 함께 복용하여서는 안 된다.

2. 다음과 같은 사람은 이 약을 복용하지 말 것  
· 이 약에 과민증 환자 · 소화성 궤양 환자 · 심한 혈액 이상 환자 · 심한 간장애 환자 · 심한 신장(콩팥)장애 환자

· 심한 심장기능저하 환자 · 아스피린 천식 (비스테로이드성 소염(항염)제에 의한 천식발작 유발) 또는 그 병력이 있는 환자 · 다음의 약물을 복용한 환자: 바르비탈계 약물, 삼환계 항우울제, 알코올을 복용한 사람

**3. 다음과 같은 사람은 이 약을 사용하기 전에 의사, 약사와 상의할 것**  
· 간장애 또는 그 병력이 있는 환자 · 신장(콩팥)장애 또는 그 병력이 있는 자 · 소화성궤양의 병력이 있는 환자 · 혈액 이상 또는 그 병력이 있는 환자 · 출혈경향이 있는 환자 (혈소판기능이상일 수 있다) · 심장기능이상인 환자 · 과민증의 병력이 있는 환자 · 기면제 천식 환자 · 고령자(노인) · 임부/수유부 · 와파린을 장기복용하는 환자 · 다음의 약물을 복용한 환자: 리튬, 치아질계 이뇨제

**4. 기타 이 약의 복용 시 주의할 사항** - 복용 후, 속, 구토, 발진 등의 경우 복용을 즉각 중지하고 의사, 치과 의사, 약사와 상의할 것

**[저장 방법]** 밀폐용기, 실온(1-30℃)보관, 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관.

**[사용 기한]** 용기 좌측 표시일까지 (순서-연월일)

**[기타 첨가제]** 분말셀룰로오스, 스테아르산마그네슘, 오파드라이징제(VS-1-7027), 옥수수전분, 전분글리콜산나트륨, 전호화전분, 카르복시바나

**[성상]** 흰색의 정방형 필름코팅정제



① 무슨 성분의 약인지 으로 확인합니다.

이 약의 성분은 입니다.

② 어떤 증상에 사용하는지 으로 확인합니다.

이 약은 에 사용합니다.

③ 약을 사용할 대상과 사용량은 으로 확인합니다.

이 약은 (이)가 만큼 사용할 수 있습니다.

④ 약을 사용할 때 주의할 사항은 으로 확인합니다.

이 약을 사용할 때 주의할 사항은 입니다.

⑤ 약을 사용할 수 있는 기간은 으로 확인합니다.

이 약은 까지 사용할 수 있습니다.

활동은 어땠나요?







## 약물의 올바른 사용



반 번 이름:

### 약물 오·남용 예방하기

다음의 사례를 읽고, 알맞은 낱말을 괄호에서 골라 보세요.

#### 사례1

예전에 복용하다 남긴 엄마의 감기약을 먹었습니다.



이것은 약물 ( 오용 / 남용 )입니다.

#### 사례2

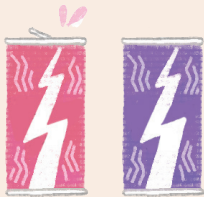
곰돌이 젤리 모양 영양제가 맛있어서 10개 먹었습니다.



이것은 약물 ( 오용 / 남용 )입니다.

#### 사례3

피곤해서 에너지 드링크 2캔을 마셨습니다.



이것은 약물 ( 오용 / 남용 )입니다.

#### 사례4

독감에 걸리지 않으려고 미리 해열제를 복용했습니다.



이것은 약물 ( 오용 / 남용 )입니다.

약물의 오·남용을 예방하는 방법을 2가지 이상 적어 보세요.

Blank area for writing prevention methods.

활동은 어땠나요?







# 건강에 해로운 담배



반      번      이름:

## 흡연의 해로운 알아보기

다음 문장의 핵심 단어를 아래 표에서 찾아 색칠해 보세요.

- 1 일산화 탄소는 혈액의 산소 운반을 방해하여 산소 부족을 발생시킬 수 있습니다.
- 2 담배를 피우면 폐가 손상되어 폐암이 생기는 등 여러 가지 암이 생길 위험이 높아집니다.
- 3 담배의 3대 유해 물질 중 하나로, 습관성 중독을 일으키는 물질은 니코틴입니다.
- 4 담배를 만드는 과정에서 많은 나무와 숲이 훼손되고, 담배꽂초가 버려지면서 수질 오염, 토양 오염 등의 환경 오염이 발생할 수 있습니다.
- 5 담배에 들어 있는 니코틴 성분은 흡연을 반복하게 만드는 중독성을 가지고 있습니다.
- 6 흡연을 하면 뇌에 산소가 부족해져 학습 능력이 떨어지고 기억력이 나빠질 수 있습니다.
- 7 흡연을 하면 손이나 발의 말초 혈관으로 혈액이 잘 흐르지 않아 버거씨병이 발생할 수 있습니다.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 프 | 가 | 화 | 접 | 우 | 경 | 민 | 사 | 소 | 백 | 진 |
| 일 | 은 | 스 | 운 | 환 | 운 | 균 | 폐 | 암 | 향 | 영 |
| 산 | 버 | 환 | 담 | 경 | 단 | 니 | 길 | 습 | 기 | 산 |
| 화 | 양 | 거 | 오 | 오 | 적 | 코 | 푸 | 우 | 억 | 영 |
| 탄 | 부 | 각 | 씨 | 염 | 이 | 틴 | 나 | 강 | 력 | 숙 |
| 소 | 규 | 나 | 일 | 병 | 용 | 문 | 중 | 독 | 명 | 반 |
| 보 | 미 | 표 | 홍 | 액 | 반 | 범 | 온 | 염 | 량 | 뇌 |



활동은 어땠나요?





## 건강에 해로운 담배



반      번      이름:

### 평생 비흡연 다짐하기

평생 노담사피엔스로 살아갈 나의 모습을 표현해 보고 비흡연을 다짐해 보세요.



노담사피엔스란, 노담(No담배를 줄인 말)과 사피엔스(현 인류)를 합친 말로, 담배를 피우지 않는 '비흡연자'를 뜻합니다.



뛰어난 폐활량과  
안정적인 혈압으로 키운  
**높은 체력**



흡연자가 가질 수 없는  
집중력과 기억력이 있는  
**똑똑함**



흡연으로부터 나를 보호하고  
건강을 지킬 수 있는  
**자기 보호**



맑은 피부와  
담배 냄새가 없는  
**깨끗함**

“나는 평생 비흡연을 실천하는 노담사피엔스로서  
\_\_\_\_\_을(를) 키우겠습니다!”



활동은 어땠나요?





## 스마트폰 과의존



반      번      이름:

### 스마트폰 자기 조절 능력 점검하기

이 검사는 스마트폰 과의존 청소년 자기 보고용 척도입니다.

다음 표를 보고 자신의 스마트폰 과의존 상태를 점검해 보세요.

| 항목                                    | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|---------------------------------------|-----------|--------|-----|--------|
| 1 스마트폰 사용 시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.         | 1         | 2      | 3   | 4      |
| 2 스마트폰 사용 시간을 조절하는 것이 어렵다.            | 1         | 2      | 3   | 4      |
| 3 적절한 스마트폰 사용 시간을 지키는 것이 어렵다.         | 1         | 2      | 3   | 4      |
| 4 스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다.        | 1         | 2      | 3   | 4      |
| 5 스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다.              | 1         | 2      | 3   | 4      |
| 6 스마트폰을 사용하고 싶은 마음이 너무 강하다.           | 1         | 2      | 3   | 4      |
| 7 스마트폰을 사용하다가 건강 문제가 생긴 적이 있다.        | 1         | 2      | 3   | 4      |
| 8 스마트폰 사용 문제로 가족과 심하게 다툰 적이 있다.       | 1         | 2      | 3   | 4      |
| 9 스마트폰 사용 때문에 친구나 선생님과 갈등을 경험한 적이 있다. | 1         | 2      | 3   | 4      |
| 10 스마트폰 때문에 공부하기가 어렵다.                | 1         | 2      | 3   | 4      |

**고위험** **합산 점수 31점 이상** 스마트폰 과의존 성향이 매우 높음. 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 필요함.

**잠재적 위험** **23~30점** 스마트폰 과의존의 위험을 깨닫고 스마트폰을 계획적으로 사용하도록 노력이 필요함.

**일반 사용자** **22점 이하** 스마트폰을 적절히 사용하고 있음. 가끔씩 과의존 스스로 점검하기.



활동은 어땠나요?





## 스마트폰 과의존



반      번      이름:

### 건강한 스마트폰 챌린지

나의 스마트폰 사용 모습을 되돌아보고 건강한 스마트폰 사용을 위한 챌린지에 도전해 보세요.

현재의 나의 습관을 되돌아 보세요.

30일 챌린지에 도전하는 새로운 습관을 적어 보세요.

- 1
- 2
- 3

챌린지에 도전하는 나에게 응원 한마디!

#### 부록 3 챌린지 도전판 활용

활동은 어땠나요?





## 건강한 생활과 안전



반      번      이름:

### 나는 위험 탐정!

우리가 자주 이용하는 장소에는 여러 가지 위험 요인이 있습니다. 주변을 살펴보면서 위험한 장소와 상황을 찾아보세요. 내가 찾은 위험한 장소에 붙이면 좋을 안전 스티커를 만들어 보세요.

위험 장소

예 방



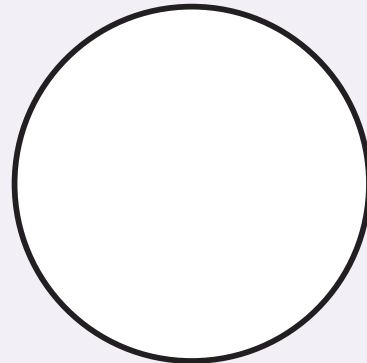
위험 상황

예 문에 손이 걸 수 있어 위험해요.



안전 스티커

예



스티커에 어울리는 안전 문구도 함께 생각해 보세요.

예 조심조심~  
계단은 천천히!

활동은 어땠나요?



인터넷에 생활 안전 지키기  
인증 화면 공유하기!  
생활 안전 지키기 실천 결과를  
공유해 서로 독려해 보세요.





## 일상생활 속 응급 처치

반 번 이름:

### 응급 상황 대처하기

🔊 응급 상황에서는 알맞은 응급 처치가 필요해요. 보기에서 응급 상황을 선택하고, 어떤 응급 처치가 필요한지 알아본 뒤 역할극으로 표현해 보세요.

보기    찰과상    절상    화상    벌 자상    눈의 이물    코피    치아 손상

|       |   |  |
|-------|---|--|
| 장소    | 예 운동장                                   |  |
| 응급 상황 | 예 무릎 찰과상                                |  |
| 준비물   | 예 물, 깨끗한 천, 연고, 밴드                      |  |
| 응급 처치 | 예 - 다친 부위를 흐르는 물로 씻기<br>- 깨끗한 천으로 눌러 지혈 |  |

🔊 위 표에 작성한 응급 상황을 주제로 시나리오를 작성해 보고, 친구들과 함께 역할극으로 표현해 보세요.

| 등장인물      | 이름 | 상황, 역할                  |
|-----------|----|-------------------------|
| 다친 친구     |    | 예 달리다 넘어져 무릎에 상처가 생겼어요. |
| 치료해 주는 친구 |    | 예 소독약을 발라주었어요.          |
| 도와주는 친구   |    | 예 준비물을 챙겨 주었어요.         |

활동은 어땠나요?





## 생명을 살리는 심폐 소생술

반 번 이름:

### 심폐 소생술 실습하기

부록 2 활용

심장 압박 위치에 손바닥을 겹친 모양의 스티커를 붙여 보세요. 자동 심장 충격기(AED) 사용 시 패드의 부착 위치에 패드 모양 스티커를 붙여 보세요.

**깨우고** **의식 확인** 어깨를 두드리며 괜찮으세요?

**알리고** **도움 요청** 119 신고, 자동 심장 충격기 요청  
**호흡 확인** 초 이내

**누르고** **가슴 압박**  
가슴뼈 아래 지점, 압박 깊이는 cm,  
속도는 회 압박

**사용하고** **자동 심장 충격기**



자동 심장 충격기 사용 시 단계별 사항을 점검해 보세요.

| 단계             | 점검 사항  | 확인했나요? |
|----------------|--|--------|
| 1단계 전원 켜기      | AED를 가져와 전원을 켜요. (버튼 누르기)                                  |        |
| 2단계 패드 붙이기     | AED 음성 안내에 따라 패드를 붙여요.<br>(한쪽은 오른쪽 어깨 아래, 다른 쪽은 왼쪽 갈비뼈 아래) |        |
| 3단계 심장 리듬 분석하기 | “뒤로 물러나세요!”라고 말하고, 환자와 접촉하지 않아요.                           |        |
| 4단계 심장 충격      | 심장 충격이 필요하면 '충격' 버튼을 눌러요.                                  |        |
| 5단계 심폐 소생술     | 심폐 소생술(CPR)을 실시해요.   |        |

활동은 어땠나요?





## 건강권과 의료 기관 이용

반      번      이름:

### 의료 기관 올바르게 이용하기

건강 문제 발생 시 어떤 의료 기관을 이용해야 하는지 알아보세요.

증상에 적합한 의료 기관을 선으로 연결해 보세요. (중복 가능)

운동장에서 넘어져 뼈가 부러진 것 같고  
무릎도 붓고 아파요.



화상외과

요리하다 칼에 손가락을 베었어요.



정형외과

뜨거운 물에 손이 데었어요.



피부과

벌에 쏘여서 입술이 붓고 숨 쉬기  
힘들어요.



소아 청소년과

눈에 모래 같은 이물질이 들어가 따갑고  
눈을 제대로 뜰 수 없어요.



응급실

코피가 멈추지 않고 계속 나요.



치과

친구와 놀다가 이가 빠졌어요.



이비인후과

감기에 걸린 후 열이 높고 기침이 멈추지  
않아요.



안과

활동은 어땠나요?







## 건강권과 의료 기관 이용

반      번      이름:

### 우리 동네 건강 지도 그리기

내가 사는 지역의 건강 지도를 그려보세요.



지도 앱을 통해 내가 살고 있는  
지역 검색해 보기

#### 활동 순서



- ❶ 내가 사는 지역을 중심으로 지도를 그려 보세요. (검색한 지도 참고하여 그려보기)
- ❷ 우리 집 표시하기: 우리 집을 지도 가운데 표시해 보세요.
- ❸ 학교 위치 표시하기: 학교 위치를 찾아 지도에 표시하고 이름을 적어 보세요.
- ❹ 의료 기관 추가하기: 병원, 보건소, 치과, 약국의 위치를 찾아 지도에 표시하세요.
- ❺ 건강을 위한 장소 넣기: 공원, 운동장, 체육관 등의 위치를 지도에 추가해 보세요.

건강 지도를 완성한 후 다음 질문에 답해보세요.

- |  |   |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 우리 집에서 가장 가까운 병원은 어디인가요? | <input checked="" type="checkbox"/> 약을 사려면 가장 가까운 약국은 어디인가요?  |
| <input checked="" type="checkbox"/> 응급 상황이 생기면 어디로 가야 할까요?   | <input checked="" type="checkbox"/> 건강을 위해 운동할 수 있는 곳은 어디인가요? |

활동은 어땠나요?





# 기후와 건강



반      번      이름:

## 온열 · 한랭 질환 응급 조치 방법

온열 질환 응급 조치 방법 중 보기를 참고하여 아래 빈칸을 채워 보세요.

보기

119

시원한

수분

### 의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동

↓  
옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 한다.

↓  
섭취

↓  
개선되지 않을 경우,      구급대 요청

### 의식이 없는 경우

↓  
구급대 요청

↓  
장소로 이동

↓  
옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 한다.

↓  
병원으로 후송

한랭 질환 응급 조치 문장을 읽고 빈칸에 알맞은 말을 채워 보세요.

보기

물

젖은

따뜻한

의사

몸

① 가능한 한 빨리      의 진료를 받으세요.

②      장소로 이동하세요.

③      양말이나 옷을 갈아입으세요.

④ 담요나 옷으로      을 따뜻하게 합니다.

⑤ 추위에 노출되어 가려움, 통증이 있는 손이나 발 등은 체온과 비슷한 온도(38~42℃)의      에 20~40분간 담급니다.

활동은 어땠나요?



## 부록 1

### 건강한 치아 활동 17

교과서 55쪽에서 사용하세요.

치아 건강에 좋은 음식과 나쁜 음식

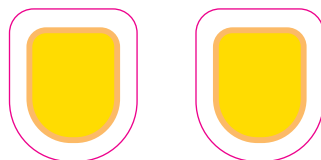


## 부록 2

### 생명을 살리는 심폐 소생술 활동 33

교과서 97쪽에서 사용하세요.

심폐 소생술 실습하기



자동 심장 충격기(AED) 패드



심장 압박 위치 손바닥

이름

시작일

종료일



Let's go

## 30일 챌린지

새로운 습관을 만들기 위한 30일 챌린지에 도전해 보세요!

도전하는 목표를 달성하는 날마다 동그라미에 표시해 보세요. (색칠 / 동그라미 표시)

월

※ 날짜도 직접 적어보세요.

| 일                        | 월                        | 화                        | 수                        | 목                        | 금                        | 토                        |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

목표를 달성한 날 : ( ) / 30일