

교실에서 바로 쓰는

학교자율시간



초3 안전·건강교육

안전 지킴이, 건강 히어로 되기!

2.1

건강: 튼튼한 습관, 바른 생활 시작하기

1. 운동과 건강: 나만의 운동 습관 (1~4차시)
2. 건강한 생활 실천 (5~8차시)
3. 질병과 감염병 이해 (9~11차시)
4. 건강한 생활을 위한 다짐 (12~13차시)

2.2

안전: 재난 상황과 일상 속 위험에 대처하기

1. 안전 규칙과 생존 수영 준비 (14~15차시)
2. 교통 안전 (16~17차시)
3. 친구사이 갈등 해결 (18~19차시)
4. 스마트폰 중독 예방 (20차시)
5. 화재 대피 훈련 (21~23차시)
6. 지진 안전교육 (24~26차시)
7. 응급처치 (27~29차시)

2.1

건강: 튼튼한 습관, 바른 생활 시작하기

1. 운동과 건강: 나만의 운동 습관 (1~4차시)



운동과 건강: 나만의 운동 습관

운동을 하면 힘이 더 세질까요?

운동을 하면 더 빨리 뛸 수 있을까요?



운동과 건강: 나만의 운동 습관



운동할 시간이 어디 있어?

학생들이 운동을 해야 하는 이유 (초등백과)



운동과 건강: 나만의 운동 습관



초등학생의 기초체력향상과 운동능력발달을 위한 운동 (국민체력 100)



운동과 건강: 나만의 운동 습관

안전 지킴이, 건강 히어로 되기!

안전-건강교육

학년 반 번

이름

운동과 체력 요소 매칭해보기

1. 운동을 해보며 각각의 운동이 어떤 체력 요소와 관련이 있는지 매칭해 봅시다.

근력	지구력	유연성	순발력
근육의 힘	오랜 시간 동안 버티고 지속하는 힘	몸을 부드럽게 움직이고 구부릴 수 있도록 하는 힘	순간적으로 빠르게 반응하여 발휘하는 힘

운동 이름	체력 요소	비유
팔벌려 뛰기	• 근력	• 100m 육상선수
암워킹	• 지구력	• 체조선수
스쿼트	• 유연성	• 마라톤 선수
버피	• 순발력	• 역도선수
와이드 스쿼트		

2. 운동을 직접 해 본 소감을 기록해 봅시다.

내가 제일 재미있었던 혹은 가장 힘들었던 운동은 무엇인가요?

나에게 어떤 체력 요소가 많이 필요한 것 같나요?

탐색하기

운동 종류와 체력 요소(근력, 지구력, 유연성, 순발력)를 연결하는 매칭 게임을 해 봅시다.



운동과 건강: 나만의 운동 습관

운동 이름	체력 요소	비유
팔벌려 뛰기	근력	100m 육상선수
암워킹	지구력	체조선수
스쿼트	유연성	마라톤 선수
버피	순발력	역도선수
와이드 스쿼트		



운동과 건강: 나만의 운동 습관

계획 세우기

하루 10분 이상 실천할 운동을 직접 선택하고,
나만의 운동 루틴 계획을 세워 봅시다.

실천하기

계획한 운동 루틴을 직접 해보고 보완한 뒤,
꾸준히 실천하여 운동 습관을 형성해 봅시다.

안전 지킴이, 건강 히어로 되기! 학년 반 번
안전-건강교육 이름

나만의 운동 루틴 계획 세우기

1. 하루 10분 실천할 운동 3가지를 선택해 봅시다.

<실천 운동>
팔벌려 뛰기, 암워킹, 스쿼트, 버피, 와이드 스쿼트

준비운동 → () → () → () → 정리운동

2. 가족, 친구 등 함께 운동할 사람은 누구인가요?

3. 언제, 어디에서 운동할까요? 실천한 결과를 기록해 봅시다.

일	월	화	수	목	금	토
/	/	/	/	/	/	월/일
잘함						
/	/	/	/	/	/	월/일
/	/	/	/	/	/	월/일
/	/	/	/	/	/	월/일
/	/	/	/	/	/	월/일
/	/	/	/	/	/	월/일
/	/	/	/	/	/	월/일

잘함/보통/노력해야 함

시간:
장소:

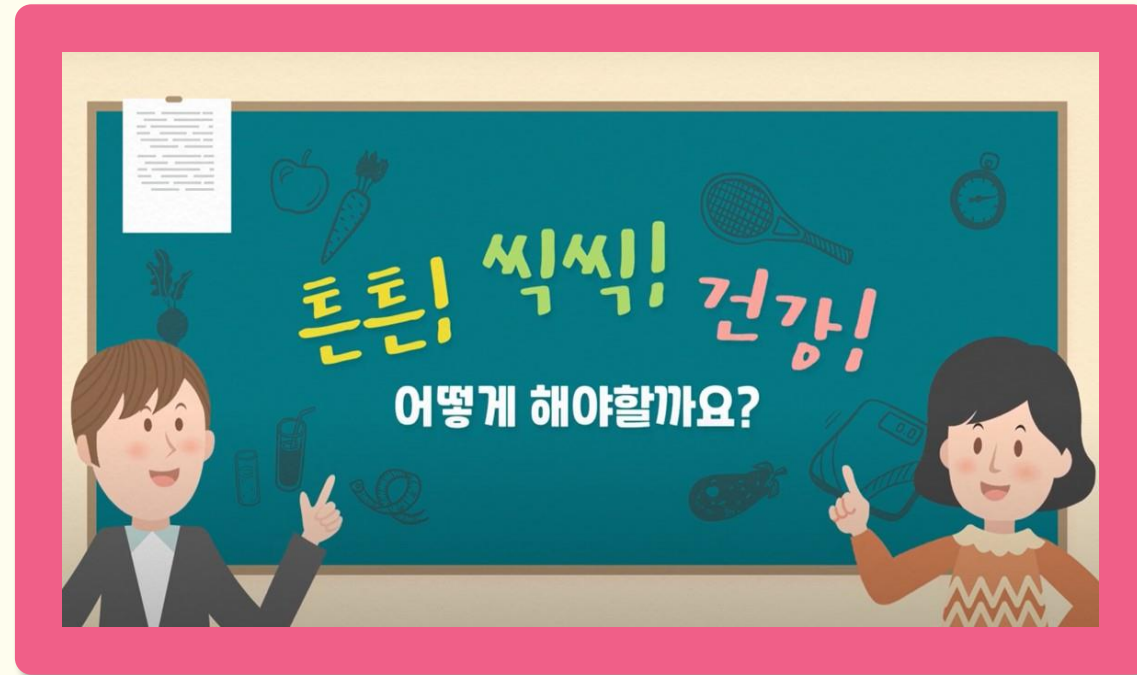
2.1

건강: 튼튼한 습관, 바른 생활 시작하기

2. 건강한 생활 실천 (5~8차시)



건강한 생활 실천



아삭아삭 폴짝폴짝 건강습관 실천하기 (한국건강증진개발원)



건강한 생활 실천

안전 지킴이, 건강 히어로 되기!

안전-건강교육

학년 반 번

이름

나의 생활 습관 점검해보기

1. "나는 건강한 생활을 잘하고 있을까?" 나의 생활 습관을 점검해 봅시다.

1. 올바른 식습관

- ☐ 아침, 점심, 저녁을 골고루 잘 챙겨 먹는다.
- ☐ 채소, 과일, 단백질(고기, 생선, 두부, 계란 등)을 균형 있게 먹는다.
- ☐ 물을 하루에 5~8잔 이상 마신다.
- ☐ 음식을 천천히 꼭꼭 씹어 먹는다.
- ☐ 패스트푸드나 탄산음료 등 간식을 너무 많이 먹지 않는다.

2. 규칙적인 운동 습관

- ☐ 하루 30분 이상 몸을 움직이며 운동한다.
- ☐ 학교에서 쉬는 시간이나 운동장에서 활동적으로 논다.
- ☐ 몸을 쭉 펴는 스트레칭을 매일 한다.
- ☐ TV나 핸드폰을 보는 시간보다 몸을 움직이는 시간이 더 많다.
- ☐ 바른 자세를 유지하며 걷고 앉는다.

3. 건강한 수면 습관

- ☐ 밤 9시까지는 잠자리에 든다.
- ☐ 잠을 충분히 꼭 잘 잔다.
- ☐ 잠자기 전 스마트폰이나 TV를 보지 않는다.
- ☐ 기상 시간과 취침 시간을 일정하게 유지한다.
- ☐ 낮잠을 너무 오래 자지 않는다.

4. 위생과 청결 습관

- ☐ 손을 씻을 때 비누를 사용하고 꼼꼼히 씻는다.
- ☐ 양치질을 하루 3번 이상 한다.
- ☐ 손톱을 깨끗하게 유지한다.
- ☐ 땀을 흘린 후에는 깨끗이 씻고 옷을 갈아입는다.
- ☐ 내 물건(책상, 가방, 필통 등)을 깨끗하게 정리한다.

5. 건강한 마음 습관

- ☐ 매일 감사한 일을 떠올리며 긍정적인 생각을 한다.
- ☐ 화가 날 때는 깊이 숨을 쉬거나 긍정적인 방법으로 기분을 조절한다.
- ☐ 친구나 가족에게 친절한 말을 한다.
- ☐ 하루에 한 번은 나 자신을 칭찬한다.
- ☐ 힘들거나 속상한 일이 있으면 말을 수 있는 사람과 이야기한다.

25개 중 몇 개를 체크했나요?

20개 이상: 나는 건강한 생활 습관을 잘 지키고 있어요!

15~19개: 좋아요! 조금 더 노력하면 더 건강해질 수 있어요!

10~14개: 생활 습관을 조금씩 바꾸어 더 건강한 습관을 만들어봐요!

9개 이하: 건강을 위해 작은 습관부터 실천해봐요! 오늘부터 하나씩!

나의 점검결과

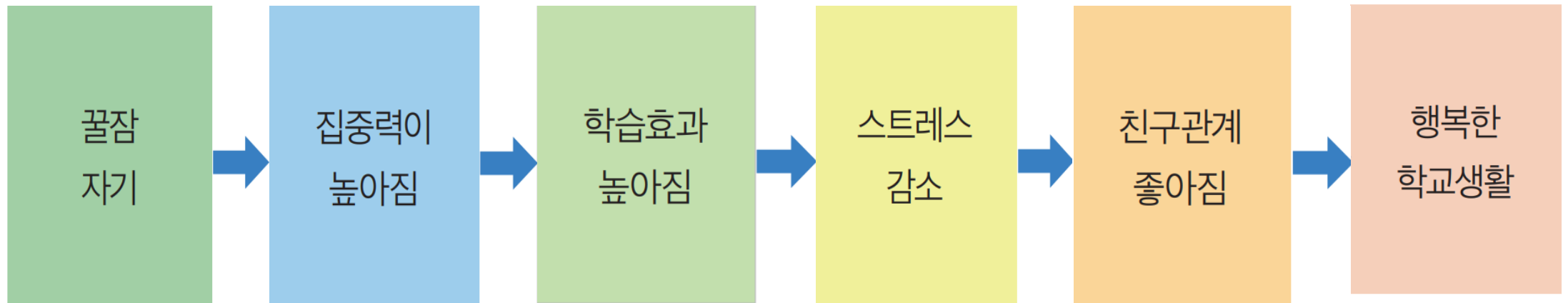
개

나는 건강한 생활을 하고 있을까?

자신의 생활 습관을 솔직하게 되돌아보고, 건강해질 수 있는 기회를 잡아봅시다.



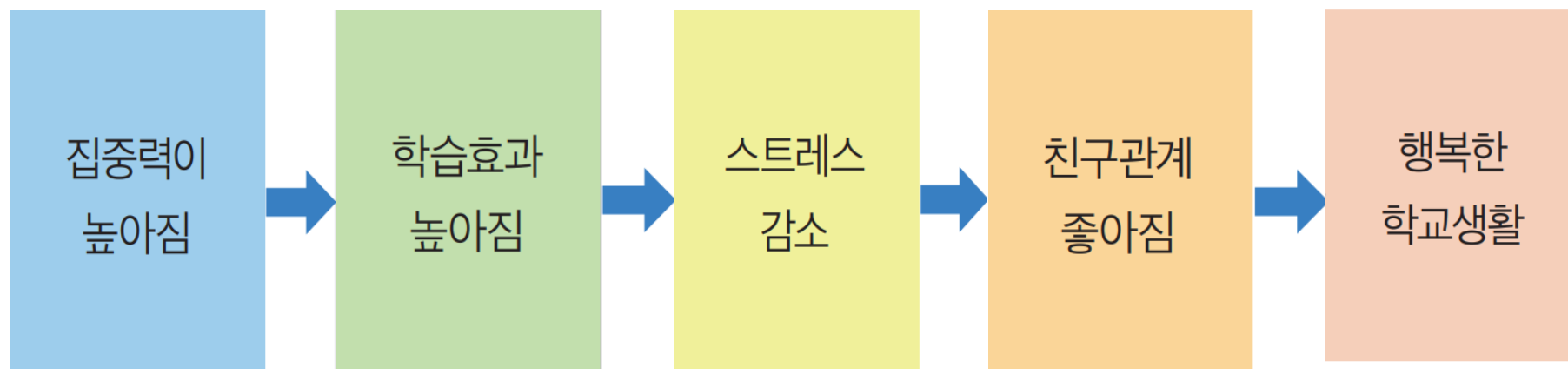
건강한 생활 실천



도미노 게임을 하며 건강한 생활 습관이 얼마나 중요한지 알아봅시다.



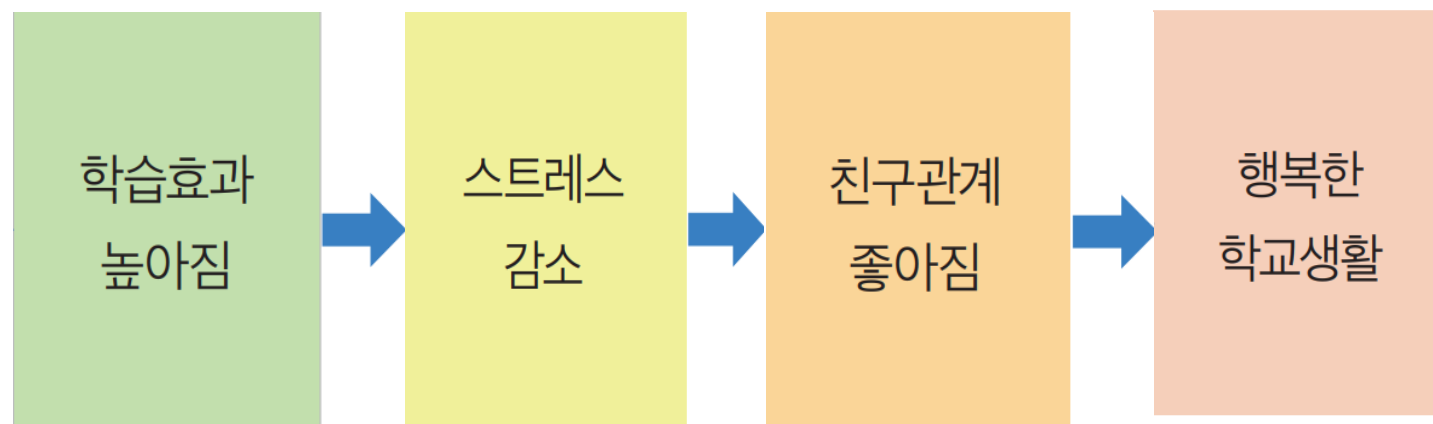
건강한 생활 실천



도미노 게임을 하며 건강한 생활 습관이 얼마나 중요한지 알아봅시다.



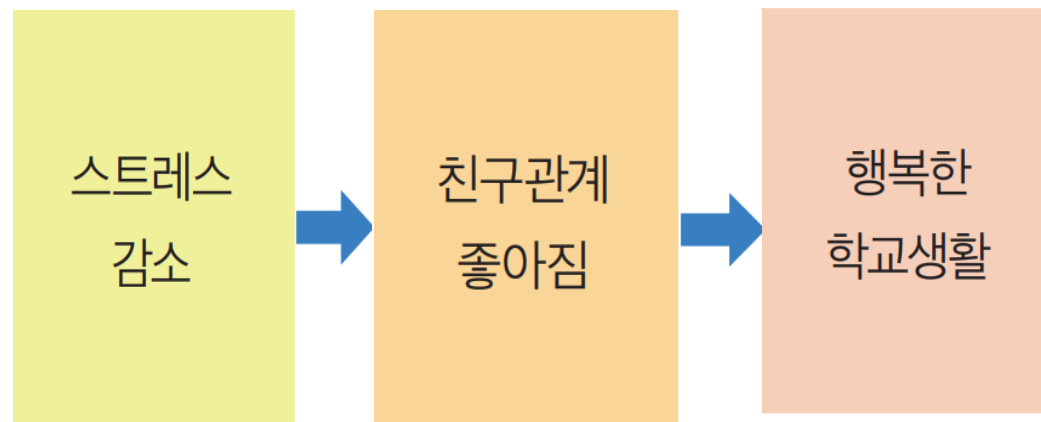
건강한 생활 실천



도미노 게임을 하며 건강한 생활 습관이 얼마나 중요한지 알아봅시다.



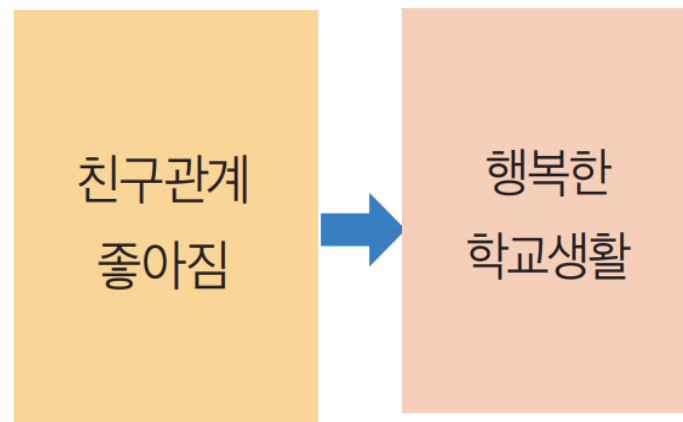
건강한 생활 실천



도미노 게임을 하며 건강한 생활 습관이 얼마나 중요한지 알아봅시다.



건강한 생활 실천



도미노 게임을 하며 건강한 생활 습관이 얼마나 중요한지 알아봅시다.



건강한 생활 실천

행복한
학교생활

도미노 게임을 하며 건강한 생활 습관이 얼마나 중요한지 알아봅시다.

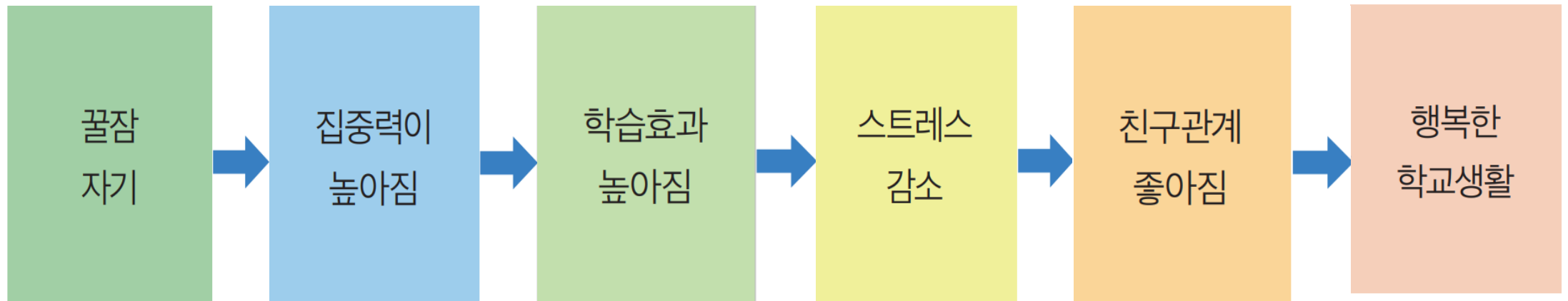


건강한 생활 실천

도미노 게임을 하며 건강한 생활 습관이 얼마나 중요한지 알아봅시다.



건강한 생활 실천



도미노 게임을 하며 건강한 생활 습관이 얼마나 중요한지 알아봅시다.



건강한 생활 실천

2025년 6월 28일

DD이의 건강습관 실천하기

월 화 수 목 금 **오늘** 일

23 24 25 26 27 28 29

☒ 전부 완료! ? ⚙️

아침에 스트레칭하기 ✓ 	하루 물 6컵 마시기 ✓ 	손은 청결하게 ✓
콜고루 먹기 ✓ 	10분 정리 정돈 ✓ 	자전거 타기 ✓

↓

FINISH
오늘 하루도 수고 하셨습니다!

+

🏠 ✓ 📊 👤

이제 나의 건강습관을 계획하고, 실천한 내용을 기록해 봅시다.

(예시)



건강한 생활 실천

실천해본 습관으로 빙고놀이를 해봅시다.
새롭게 실천할 건강한 습관 릴레이 말하기를 해봅시다.

안전 지킴이, 건강 히어로 되기!

안전-건강교육

학년 반 번

이름

건강 습관 빙고놀이하기

1. 내가 실천해본 건강한 생활 습관으로 건강 습관 빙고놀이를 해봅시다.

내 건강 습관 빙고판			
(예시) 양치질 잘하기	김치 먹기	사탕 많이 먹지 않기	
일찍 자기	물 6잔 마시기	매일 출범기 하기	
방 청소하기	스마트폰 1시간만 하기	손톱 깎기	

2. 건강한 습관을 실천해 본 나의 후기를 남겨봅시다.

어떤 변화가 있었는지 나타나게 써 보세요

2.1

건강: 튼튼한 습관, 바른 생활 시작하기

3. 질병과 감염병 이해 (9~11차시)



질병과 감염병 이해

01

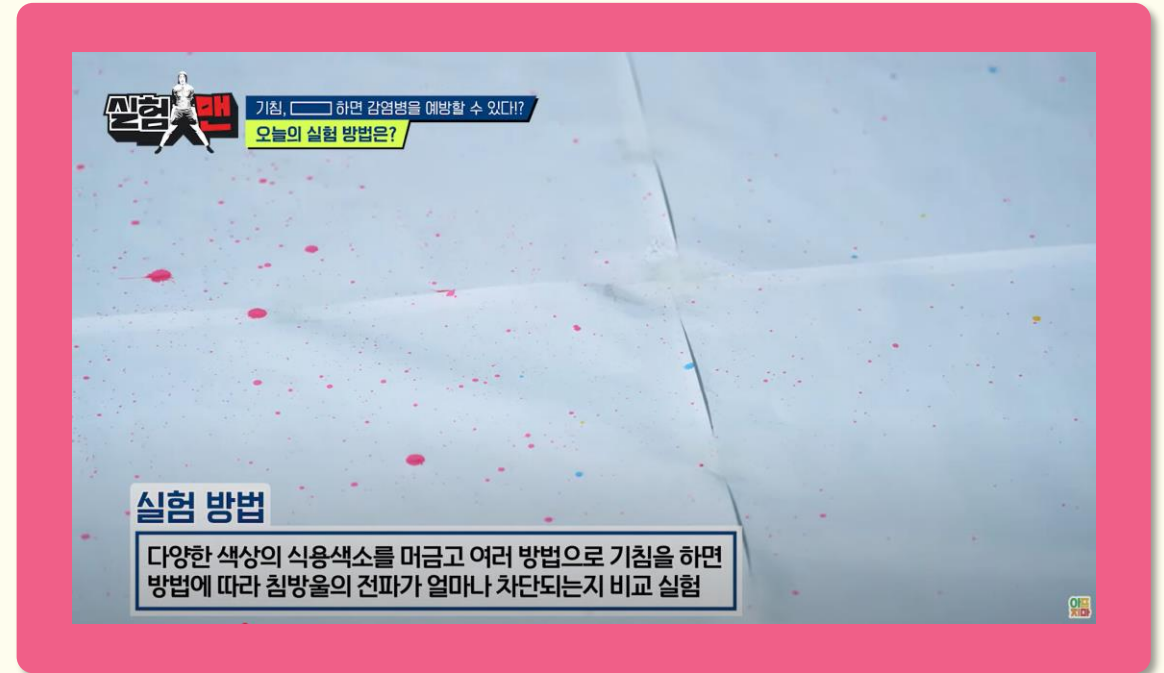
알아보기

"배탈과 감기는 같은 병일까?"
기침할 때 입을 가리지 않으면
어떤 일이 발생하는지 알아봅시다.

02

실습하기

올바른 손 씻기와 기침 예절을
익혀봅시다.



기침, 이렇게 하면 감염병을 예방할 수 있다?! (질병관리청 아프지마 TV)



질병과 감염병 이해



백신, 그것이 알고 싶다! (국립어린이과학관)



질병과 감염병 이해

안전 지킴이, 건강 히어로 되기!

안전-건강교육

학년 반 번

이름

우리 몸의 면역군 vs 바이러스군 역할극 해보기

1. 우리 몸의 면역군 vs 바이러스군 역할극을 하며 백신으로 몸을 보호하는 원리를 체험해 봅시다.

▶ 등장인물

면역군 대장 -우리 몸을 지키는 방어 시스템

면역군 병사들 -바이러스와 싸우는 우리 몸의 방어 세포

바이러스 대장 -우리 몸에 침입하여 병을 일으키는 존재

바이러스 부하들 -면역군을 공격하는 바이러스들

백신 용사 -예방접종을 통해 몸속에 들어와 면역군을 훈련시키는 역할

(바이러스 대장과 부하들이 몸속으로 침입한다)

바이러스 대장: "하하하! 우리는 강력한 바이러스 군대다! 이 몸속을 점령하러 왔다!"

바이러스 부하들: "맞아요! 우리는 몸을 약하게 만들고 병에 걸리게 할 거예요!"

(면역군 대장이 등장하여 병사들을 소집한다)

면역군 대장: "비상! 바이러스 군이 침입했다! 우리 몸을 지켜야 한다!"

면역군 병사들: "네, 대장님! 하지만... 이 바이러스는 처음 보는 녀석이에요. 어떻게 싸워야 하죠?"

(이때, 백신 용사가 등장한다)

백신 용사: "걱정 마세요! 저는 백신입니다! 여러분이 이 바이러스를 알아볼 수 있도록 훈련시켜 드릴게요!"

바이러스 대장: "뭐라고? 백신이 오면 우리가 쉽게 잡힌다고? 안 돼!"

(백신 용사가 면역군 병사들에게 훈련을 시킨다)

백신 용사: "이제 이 바이러스를 기억하세요! 다음에 진짜 바이러스가 오면 바로 공격할 수 있어요!"

면역군 병사들: "이제 알았어요! 다음에 바이러스가 오면 바로 물리칠 수 있어요!"

(바이러스군이 다시 공격하려 하지만, 면역군이 바로 반격한다)

면역군 병사들: "바이러스 발견! 모두 공격!"

바이러스 대장: "어떻게 된 거지? 왜 이렇게 강해졌지?"

바이러스 부하들: "백신 때문에 우리를 이미 알고 있었나 봐요! 도망가요!"

(바이러스군 퇴장, 면역군 승리)

면역군 대장: "이제 이 바이러스에 강해졌어요! 백신 덕분에 몸이 안전해졌어요!"

백신 용사: "예방접종을 하면 면역군이 훈련을 받아 병에 걸리지 않도록 도와줘요!"

2. 백신을 맞으면 우리 몸에서는 어떤 일이 생길까요?

백신을 맞기 전과 맞은 후의 차이는 무엇인지 생각해 보세요

3. 왜 예방접종이 중요한가요?

역할극을 하며 백신으로 몸을 보호하는 원리를 체험해 봅시다.





질병과 감염병 이해

병원에 가면 어떤 기계를 볼 수 있을까요?

우리 집에는 건강을 위해 사용하는 어떤 물건이 있을까요?



질병과 감염병 이해

01

생활 속 건강 기술 정하기

조사하고 싶은 생활 속 건강 기술을 정해봅시다.
예시) 체온계, 손 세정기, 마스크, 정수기 등

02

발표하기

조사한 내용을 글과 그림으로 표현하고
친구들 앞에서 발표해 봅시다.

안전 지킴이, 건강 히어로 되기!

안전-건강교육

학년 반 번

이름

생활 속 건강 기술 조사하기

1. 조사하고 싶은 생활 속 건강 기술을 정해봅시다.

예시) 체온계, 손 세정기, 마스크, 정수기, 스마트 건강앱, 자동 심장충격기 등

2. 조사한 내용을 글과 그림으로 표현하고 친구들 앞에서 발표해 봅시다.

제목 <

>

사진 또는 그림

조사를 통해 새롭게 알게 된 점 또는 느낀 점은 무엇입니까?

2.1

건강: 튼튼한 습관, 바른 생활 시작하기

4. 건강한 생활을 위한 다짐 (12~13차시)



건강한 생활을 위한 다짐

그동안 배운 내용을 떠올려
건강한 생활 습관 OX 퀴즈를 풀어봅시다.



손을 씻으면 감기 같은 감염병을 예방할 수 있다.



손을 씻으면 같은 감염병 예방할 수 있다.



운동을 하지 않아도 건강에는 큰 영향이 없다.

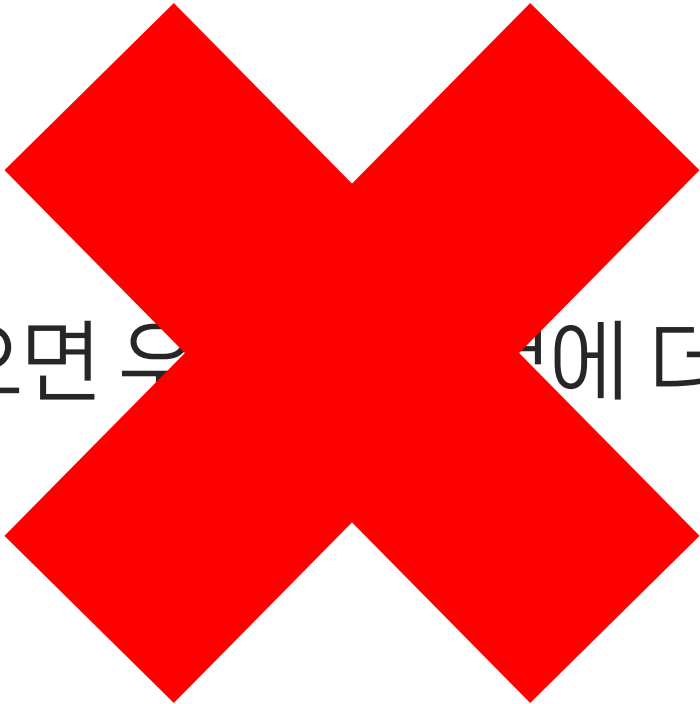


운동을 하지 않아 큰 영향이 없다.



백신을 맞으면 우리 몸이 병에 더 잘 걸린다.



백신을 맞으면 우  40에 더 잘 걸린다.



체온계는 건강을 체크하는 데 도움이 된다.



체온계는 건강을 체크하는 도움이 된다.



채소와 과일을 매일 먹는 것이 좋다.



건강한 생활을 위한 다짐

채소와 을 매일 먹 이 좋다.



밤늦게까지 깨어있어도 건강에 문제 없다.



밤늦게까지 깨어 생활에 문제 없다.



물을 충분히 마시는 것은 건강에 좋다.



건강한 생활을 위한 다짐

물을 충분히 마시는 것은 몸에 좋다.



TV나 스마트폰을 오랫동안 보는 것은
눈 건강에 좋지 않다.



TV나 스마트폰을 오랫동안 보는 것은
건강에 좋지 않습니다.



바른 자세로 앉아야 척추 건강에 좋다.



건강한 생활을 위한 다짐

바른 자세를 갖아야 척추 건강에 좋다.



양치질은 하루에 한 번만 하면 된다.



양치질은 하루에 두 번만 하면 된다.

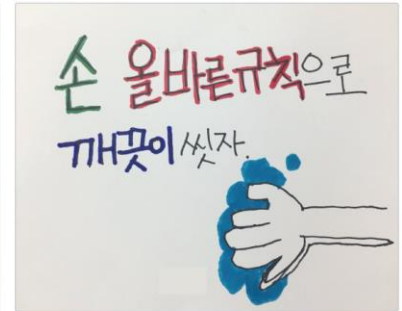


건강한 생활을 위한 다짐

01

포스터 제작하기

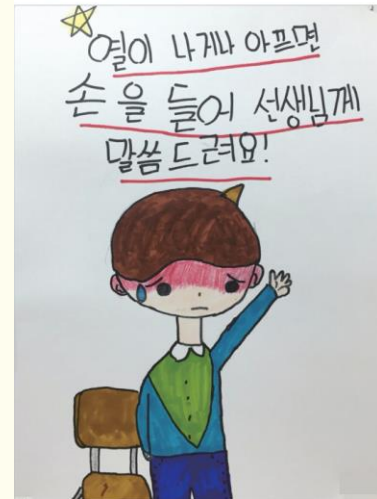
실천해야 할 감염병 예방 수칙, 건강 생활 습관을 주제로 포스터를 만들어 봅시다.



02

짝에게 소개하기

서로의 작품으로 대화를 나누고, 교실과 복도 등 알맞은 장소에 게시해 봅시다.



2.2

안전: 재난 상황과 일상 속 위험에 대처하기

1. 안전 규칙과 생존수영 준비 (14~15차시)



안전 규칙과 생존수영 준비

안전 지킴이, 건강 히어로 되기!

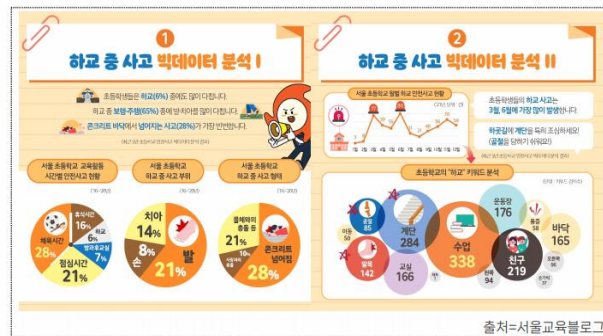
안전-건강교육

학년 반 번

이름

학교 안전사고 탐색하기

1. 자료를 보고 실제로 생활 속 안전사고가 얼마나 일어나고 있는지 알아봅시다.



2. 학교 교육활동 시간 중 안전사고는 주로 언제 많이 발생했나요?

.....

3. 학교 중 가장 많이 일어난 사고는 무엇인가요?

.....

4. 하굣길 특히 조심해야 할 장소는 어디인가요?

.....

다치지 않으려면 어떻게 해야 했을까요?



안전 규칙과 생존수영 준비

2. 학교 교육활동 시간 중 안전사고는 주로 언제 많이 발생했나요?

3. 하교 중 가장 많이 일어난 사고는 무엇인가요?

4. 하굣길 특히 조심해야 할 장소는 어디인가요?



안전 규칙과 생존수영 준비

2. 학교 교육활동 시간 중 안전사고는 주로 언제 많이 발생했나요?

1위 체육시간, 2위 점심시간, 3위 휴식시간입니다.

3. 하교 중 가장 많이 일어난 사고는 무엇인가요?

4. 하굣길 특히 조심해야 할 장소는 어디인가요?



안전 규칙과 생존수영 준비

2. 학교 교육활동 시간 중 안전사고는 주로 언제 많이 발생했나요?

1위 체육시간, 2위 점심시간, 3위 휴식시간입니다.

3. 하교 중 가장 많이 일어난 사고는 무엇인가요?

콘크리트 넘어짐 사고가 가장 많이 일어났습니다.

4. 하굣길 특히 조심해야 할 장소는 어디인가요?



안전 규칙과 생존수영 준비

2. 학교 교육활동 시간 중 안전사고는 주로 언제 많이 발생했나요?

1위 체육시간, 2위 점심시간, 3위 휴식시간입니다.

3. 하교 중 가장 많이 일어난 사고는 무엇인가요?

콘크리트 넘어짐 사고가 가장 많이 일어났습니다.

4. 하굣길 특히 조심해야 할 장소는 어디인가요?

골절 당하기 쉬운 계단을 조심해야 합니다.



안전 규칙과 생존수영 준비

안전 지킴이, 건강 히어로 되기!

안전-건강교육

학년 반 번

이름

실제 사례를 통해 위험한 행동 알아보기

1. 안전사고를 예방할 수 있는 생활 안전 규칙을 적어봅시다.



안전사고
이렇게
예방해요



안전사고
이렇게
예방해요



예방
대책



안전사고
이렇게
예방해요



안전사고
이렇게
예방해요



안전사고
이렇게
예방해요

출처=서울교육블로그

실제 사례를 통해 위험한 행동의 종류와 그 결과를 알아봅시다.



안전 규칙과 생존수영 준비

쉬는 시간에 화장실에 다녀와 물이 담긴 컵을 복도 수도가에 버리러 가다가 **바닥에 흘린 물에 미끄러져 넘어져 왼팔이 골절된** 사고가 발생하였습니다.



**안전사고
이렇게
예방해요**

화장실이나 수도가 근처에서는 바닥에 물이 있을 수 있으니 더욱 조심해서 다닙니다.

교실에서 **기절하는 방법을 따라한 후 앉았다 일어나는 과정에서 정신을 잃고 쓰러져 책상 모서리에 머리를 부딪힌** 사고가 발생하였습니다.



**안전사고
이렇게
예방해요**

위험한 장난은 절대 따라하지 않습니다.

(출처: 서울교육블로그)



안전 규칙과 생존수영 준비

초등학교 3학년 학생이 쉬는시간에 교실에서 운동장으로 나가려고 계단을 급하게 내려가다 미끄러져 넘어지면서 턱을 콘크리트 계단 철재 모서리에 부딪혀 치아 두 개가 부러지고 잇몸이 찢어진 사고



**예방
대책**

계단에서는 천천히 한 칸씩 이동합니다.

수업 중 다른 학생의 고함소리로 인해 왼쪽 귀 청력이 손상된 사고가 발생하였습니다.



**안전사고
이렇게
예방해요**

다른 사람과 함께 있는 공간에서 큰 소리를 내거나 고함을 지르는 장난을 하지 않습니다.

(출처: 서울교육블로그)



안전 규칙과 생존수영 준비



+ 사고내용

1학년 학생이 체육활동을 시작하기 전 준비체조를 하고 잠시 틈이 생긴 사이 강당 위 무대에서 아래로 뛰어내리다 바닥에 넘어졌습니다. 학생이 계속 큰 소리로 울어서 119를 부르고 병원으로 이송하였습니다. 진단 결과 학생은 대퇴부 골절이 확인되어 대학병원에서 수술을 받았습니다.

+ 안전사고 이렇게 예방해요~

높은 곳에서 뛰어내리는 장난을 하지 않습니다.



+ 사고내용

3학년 여학생이 아침에 등교하는 길에 교내 놀이터에 있는 미끄럼틀을 거꾸로 올라가던 중 미끄럼틀 위쪽에서 옆으로 미끄러져 바닥에 머리를 부딪쳤습니다. 사고 당시 학생의 한 손목에 마스크 줄을 감고 있어서 미끄럼틀을 잡는 손에 마스크가 걸리며 책가방 쪽으로 중심을 잃고 바닥으로 떨어졌습니다.

+ 안전사고 이렇게 예방해요~

놀이기구는 안전수칙을 지켜 올바른 방법으로 이용합니다.

(출처: 서울교육블로그)



안전 규칙과 생존수영 준비

01

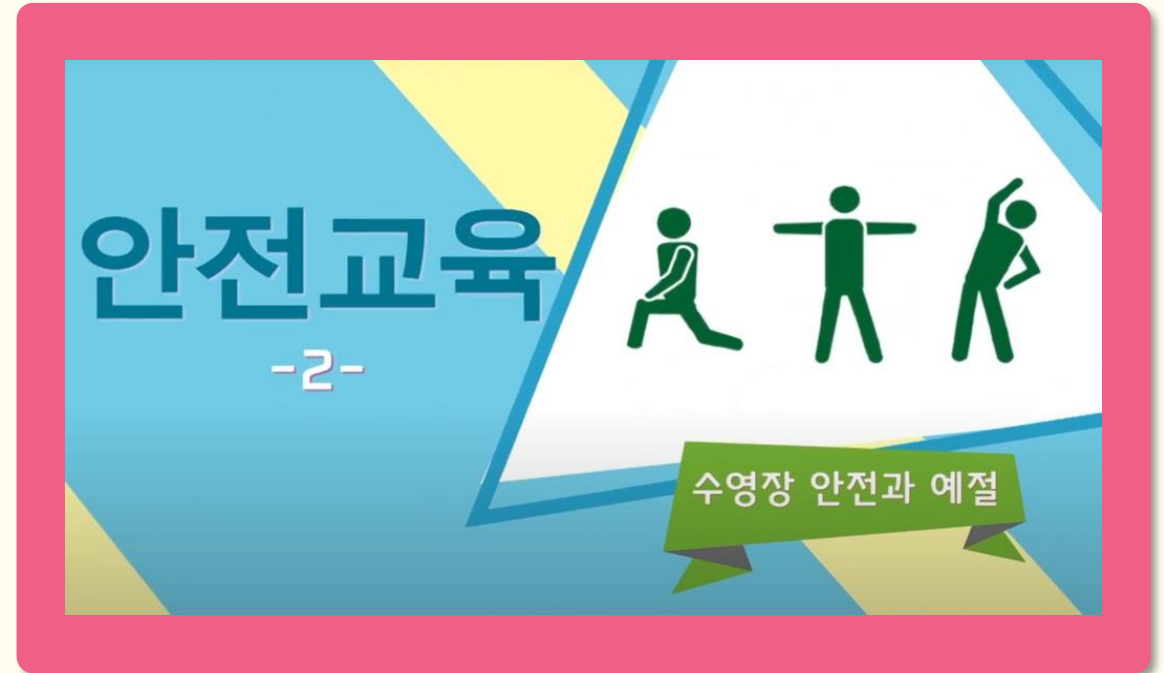
안전한 행동 알아보기

수영장과 물에서의
올바른 행동을 알아봅시다.

02

사전 안전 약속하기

생존 수영 교육 전 필수적인
안전약속을 하고
실천을 다짐해 봅시다.



안전교육 2단계-수영장 안전과 예절 (EBS Kids)

2.2

안전: 재난 상황과 일상 속 위험에 대처하기

2. 교통 안전 (16~17차시)



교통 안전



빨간 망토는 할머니를 무사히 찾아갈 수 있을까? (한국교통안전공단 교통안전 TV)



교통 안전

안전 지킴이, 건강 히어로 되기!

안전-건강교육

학년 반 번

이름

교통 안전의 중요성 알기

1. 각 장면 속 빈칸에 들어갈 교통 안전 규칙을 영상 속에서 찾아봅시다.



정답:



정답:



정답:

정답:

2. 횡단보도를 건널 때 어떤 점을 주의해야 할까요?

3. 새롭게 알게 된 내용은 무엇인가요?

출처=한국교통안전공단

각 장면 속 빈칸에 들어갈 교통 안전 규칙을
영상 속에서 찾아봅시다.



2. 횡단보도를 건널 때 어떤 점을 주의해야 할까요?

3. 새롭게 알게 된 내용은 무엇인가요?



2. 횡단보도를 건널 때 어떤 점을 주의해야 할까요?

신호를 꼭 확인하고, 좌우를 살펴본 뒤, 건널 때는 뛰지 않고 천천히 가야 합니다.

3. 새롭게 알게 된 내용은 무엇인가요?



2. 횡단보도를 건널 때 어떤 점을 주의해야 할까요?

신호를 꼭 확인하고, 좌우를 살펴본 뒤, 건널 때는 뛰지 않고 천천히 가야 합니다.

3. 새롭게 알게 된 내용은 무엇인가요?

신호등이 초록불로 바뀌자마자 횡단보도를 건너는 것은 위험합니다.



교통 안전



실제 블랙박스 영상을 통해 알아보는 어린이 교통사고 5가지 유형 (안전한TV)



교통 안전

01

교통 안전 실습하기

학교 주변 우리가 자주 다니는 길을 직접 보며,
안전한 행동에 대해 이야기해 봅시다.

02

횡단보도 건너기

횡단보도에서의 잘못된 행동은 무엇인지 생각해보고,
안전하게 횡단보도를 건너봅시다.



(출처: 대전광역시교육청)



교통 안전



어린이 안전사고 예방법 (자전거, 킥보드) (안전보건공단)



교통 안전

자전거 안전표지판에 대해 알아보고
자전거 전용도로와 보행자 도로를 구별해봅시다.

안전 지킴이, 건강 히어로 되기!

안전-건강교육

학년 반 번

이름

자전거 안전표지판 알아보기

1. 자전거 안전표지판에 대해 알아보고 자전거 전용도로와 보행자 도로를 구별해봅시다.

자전거 안전표지판 알고 있나요?	
	
자전거와 ()가 () 다닐 수 있는 도로	()와 보행자가 다니는 곳이 ()된 도로
	
자전거를 ()로 건널 수 있는 도로	()만 다닐 수 있는 도로
	
차도의 일정 부분을 자전거만 다닐 수 있도록 구분해 놓음	()가 지나갈 수 없는 곳

출처=한국도로교통공단



자전거와 (보행자)가
(함께) 다닐 수 있는 도로



(자전거)와 보행자가 다니는 곳이
(구분)된 도로

(출처: 한국도로교통공단)



자전거를 (탄 채)로
건널 수 있는 도로



(자전거)만 다닐 수 있는 도로

(출처: 한국도로교통공단)



교통 안전



차도의 일정 부분을
자전거만 다닐 수 있도록 구분해 놓음



(자전거)가 지나갈 수 없는 곳

(출처: 한국도로교통공단)



새롭게 알게 된 내용을 발표하고 안전한 생활 실천을 다짐해 봅시다.

2.2

안전: 재난 상황과 일상 속 위험에 대처하기

3. 친구 사이 갈등 해결 (18~19차시)



친구 사이 갈등 해결

안전 지킴이, 건강 히어로 되기!

안전-건강교육

학년 반 번

이름

이야기를 읽고 일어난 일 파악하기

1. 《만복이네 떡집》 이야기를 읽고 일어난 일을 파악해 봅시다.

▶ 책 제목: 만복이네 떡집

만복이는 걸핏하면 친구들과 싸워서 () 만복이, () 만복이, () 만복이라 불렸습니다. 그러던 어느 날 골목 모퉁이를 지날 때, 처음 보는 () 하나가 눈에 띄었습니다. 배가 고파서 만복이는 떡집 안으로 들어갔는데, 떡집에는 주인은 없고 ()가 붙어 있는 떡이 바구니에 가득 담겨 있었습니다. 입에 떡 둘러붙어 ()을 못하게 되는 참쌀떡, 달콤한 말이 술술 나오는 () 등 여러 종류의 떡이 있었습니다. ()는 그 떡을 하나씩 먹으면서 친구들을 도와주게 되고, 잘 웃게 되고, 친구의 마음을 헤아릴 줄 아는 아이로 변해갔습니다. 친구들도 점점 ()를 좋아하게 되었습니다.

2. 만복이와 친구들을 소개해봅시다.

주인공 그리기			
<만복이>			
소개하기			

3. 친구와 갈등이 있었던 경험을 떠올려 봅시다.

내용 파악하기

《만복이네 떡집》 이야기를 읽고 일어난 일을 파악해 봅시다.

경험 나누기

친구와 갈등이 있었던 경험에 대해
짝과 서로의 생각을 나눠봅시다.



친구 사이 갈등 해결

안전 지킴이, 건강 히어로 되기!

안전-건강교육

학년 반 번

이름

갈등을 평화롭게 해결하는 방법 배우기

1. 주어진 상황에 따라 어떤 해결 방법이 좋을지 제시해 봅시다.

이럴 땐 이런 댁이 필요해!	
<p>상황 1:</p> <p>친구가 실수로 책상을 밀어 내 필통이 바닥에 떨어졌어. 그런데 친구가 미안하다고 하지 않고 그냥 가버렸어. 속상한 마음이 들었어. 어떻게 하면 좋을까?</p>	<p>예시) 진심 설기떡이 필요해!</p> <p>친구가 내 마음을 이해하고 미안한 마음을 전할 수 있도록 도와주기 위해 말을 하고 싶지만 망설일 때 필요하다</p>
<p>상황 2:</p> <p>모듬활동을 하는데 나는 빨간색으로 꾸미고 싶어. 그런데 친구는 파란색이 더 좋다고 주장해. 서로 자기 의견만 맞다고 해서 활동이 계속 늦어지고 있어. 어떻게 하면 모듬활동을 잘 마무리할 수 있을까?</p>	
<p>상황 3:</p> <p>운동장에서 친구들이랑 축구를 하는데 한 친구가 자꾸 자기만 찬다고 하는 거야. 다른 친구들은 불만이 쌓였지만 말하기 어려워하고 있어. 어떻게 하면 모두가 즐겁게 놀 수 있을까?</p>	
<p>상황 4:</p> <p>(자신의 경험을 떠올려 직접 상황을 제시해 보세요)</p>	

주어진 상황에 따라
어떤 해결 방법이 좋을지 제시해 봅시다.



친구 사이 갈등 해결

<상황 1>

친구가 실수로 책상을 밀어 내 필통이 바닥에 떨어졌어.
그런데 친구가 미안하다고 하지 않고 그냥 가버렸어.
속상한 마음이 들었어. 어떻게 하면 좋을까?

예시)

진심 설기떡

친구가 내 마음을 이해하고 미안한 마음을 전할 수 있도록 도와주기 위해
말을 하고 싶지만 망설일때 필요한 떡



친구 사이 갈등 해결

<상황 2>

모듬활동을 하는데 나는 빨간색으로 꾸미고 싶어.
그런데 친구는 파란색이 더 좋다고 주장해.
서로 자기 의견만 맞다고 해서 활동이 계속 늦어지고 있어.
어떻게 하면 모듬활동을 잘 마무리할 수 있을까?

예시)

반반 모듬떡

내 생각도 반, 친구 생각도 반 섞어서 더 좋은 아이디어가 나올 수 있도록 도와주는 떡



친구 사이 갈등 해결

평화로운 친구관계를 위한 **우리들의 약속**을 만들어 봅시다.

1.

2.

3.



친구 사이 갈등 해결

우리 반에서 갈등이 생겼을 때 해결을 도와줄 수 있는
떡 메뉴판을 만들어 봅시다.



친구 사이 갈등 해결



보드게임 하기

<갈등 해결 향상 보드게임>을 하면서
다양한 해결 방법을 재미있게 배워봅시다.

준비물: 보드판, 카드, 주사위, 게임 말, 게임 포인트
2~4명이 팀이 되어 게임을 시작해봅시다.

(출처: 마인드프레스)



친구 사이 갈등 해결



다짐하기

'나는 앞으로 친구와 다투면 어떻게 해결할 것인가'
우리들의 우정 비행기를 접어 날려봅시다.

2.2

안전: 재난 상황과 일상 속 위험에 대처하기

4. 스마트폰 중독 예방 (20차시)



스마트폰 중독 예방

안전 지킴이, 건강 히어로 되기!

안전-건강교육

학년 반 번

이름

나의 스마트 기기 사용 습관 점검하기

1. 부모님과 함께 나의 스마트 기기 사용 습관을 점검해 봅시다.

문항	거의 그렇다 (3점)	가끔 그렇다 (2점)	거의 아니다 (1점)
1. 정해진 시간에만 스마트 기기를 사용한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 스마트 기기를 사용할 때 올바른 자세를 유지한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 숙제나 공부를 끝낸 후 스마트 기기를 사용한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 하루에 1시간 이내로 스마트 기기를 사용한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 식사 중이나 잠자기 전에는 스마트 기기를 사용하지 않는다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 스마트 기기를 사용할 때 부모님과 약속한 규칙을 지킨다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 스마트폰, 태블릿 사용 시간을 스스로 조절할 수 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 게임, 유튜브 시청보다 독서, 운동, 놀이 등 다양한 활동을 즐긴다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 스마트 기기 사용 중에도 가족이나 친구와 대화하는 시간을 가진다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 온라인에서 올바른 언어를 사용하고, 예의 바르게 행동한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

나는 몇 점인가요?

25점 이상: 스마트 기기를 건강하게 사용하고 있어요!

15점~24점: 조금 더 스마트 기기 사용 습관을 조절할 필요가 있어요!

14점 이하: 스마트 기기 사용 습관을 바꾸기 위한 노력이 필요해요!

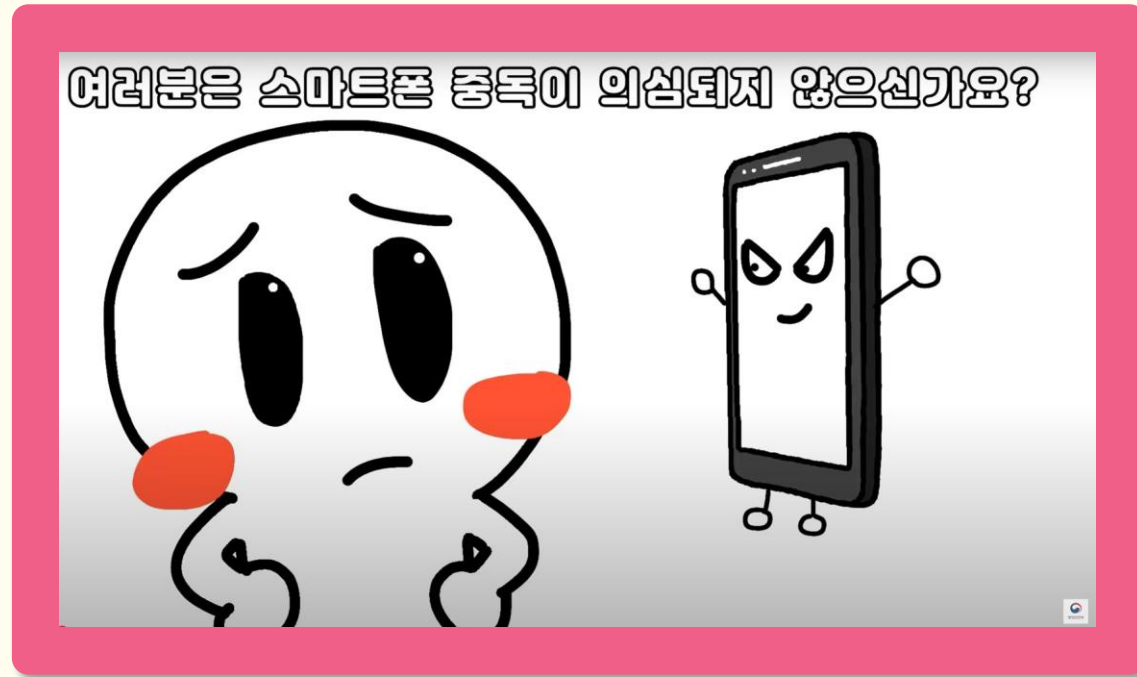
나의 결과

나에게 어떤 습관이 필요한가요?

나의 스마트 기기 사용 습관 점검 보고서를 발표해봅시다.



스마트폰 중독 예방



내가 설마... 스마트폰 중독이라고? (행정안전부)



스마트폰 중독 예방



생각해보기

사진작품이 의미하는 것이 무엇일까요?

스마트폰을 오래 사용하면 어떤 문제가 생길까요?

스마트폰을 사용하지 않았다면,

그 시간을 나는 어떻게 활용할 수 있었을까요?

안토니 가이거, SUR-FAKE 시리즈(2015), (출처: 작가인스타그램 @antoinegeiger)



스마트폰 생활 습관 경매 게임방법을 알아보고 게임에 참여해봅시다.





스마트폰 중독 예방

안전 지킴이, 건강 히어로 되기!

안전 건강교육

학년 반 번

이름

스마트폰 생활 습관 경매 게임하기

1. 스마트폰 생활 습관 경매 게임방법을 알아보고 게임에 참여해봅시다.

① 카드 살펴보기

모든 카드를 우선 한 장씩 읽어보면서 어떤 습관들이 있는지 알아보세요.

② 습관 카드 설명 듣기

카드마다 해당 습관이 왜 중요한지 귀 기울여 듣고 중요한 이유를 기억해두면 좋아요.

③ 우리 팀의 우선 습관 3개 정하기

3~4명이 팀이 되어 우리 팀이 가장 중요하다고 생각하는 습관 카드 3장을 먼저 골라보세요.
친구들과 이야기하면서 정해야 해요.

④ 디지털 건강 포인트 받기

각 팀은 디지털 건강 포인트 100점을 받아요. 이걸 돈처럼 사용할 수 있어요.
이 포인트는 경매할 때 아주 중요해요!

⑤ 경매 시작

카드가 경매로 불리면 갖고 싶은 팀은 열마를 낼지 손 들고 불러보세요.

⑥ 입찰해서 카드 얻기

우리가 갖고 싶은 카드를 얻기 위해 포인트를 걸고 가장 높은 포인트를 낸 팀이 그 카드를 가져가요. 포인트를 아껴 가며 똑똑하게 쓰는 게 중요해요!

⑦ 작전 바꾸기(중간 점검)

포인트는 정해져 있으니까 전략이 필요해요. 중간에 남은 포인트를 보고 작전을 다시 세울 수 있어요.

⑧ 디지털 건강 챌린지 계획 세우기

게임이 끝나면 우리 팀이 얻은 카드들을 보고 그중 하나를 골라서 실천 계획을 세워요.

나만의 디지털 건강 챌린지 계획 세우기

▶ 내가 도전할 습관:

월	일	챌린지 () 일차 소감
실천 내용 기록		
월	일	챌린지 () 일차 소감
월	일	챌린지 () 일차 소감

1

카드 살펴보기

모든 카드를 우선 한 장씩 읽어보면서 어떤 습관들이 있는지 알아보세요.

2

습관 카드 설명 듣기

카드마다 해당 습관이 왜 중요한지 귀 기울여 듣고 중요한 이유를 기억해두면 좋아요.

3

우리 팀의 우선 습관 3개 정하기

3~4명이 팀이 되어 우리 팀이 가장 중요하다고 생각하는 습관 카드 3장을 먼저 골라보세요.

4

디지털 건강 포인트 받기

각 팀은 디지털 건강 포인트 100점을 받아요.
이걸 돈처럼 사용할 수 있어요.



스마트폰 중독 예방

안전 지킴이, 건강 히어로 되기!

안전 건강교육

학년 반 번

이름

스마트폰 생활 습관 경매 게임하기

1. 스마트폰 생활 습관 경매 게임방법을 알아보고 게임에 참여해봅시다.

- ① 카드 살펴보기
모든 카드를 우선 한 장씩 읽어보면서 어떤 습관들이 있는지 알아보세요.
- ② 습관 카드 설명 듣기
카드마다 해당 습관이 왜 중요한지 귀 기울여 듣고 중요한 이유를 기억해두면 좋아요.
- ③ 우리 팀의 우선 습관 3개 정하기
3~4명이 팀이 되어 우리 팀이 가장 중요하다고 생각하는 습관 카드 3장을 먼저 골라보세요.
친구들과 이야기하면서 정해야 해요.
- ④ 디지털 건강 포인트 받기
각 팀은 디지털 건강 포인트 100점을 받아요. 이걸 돈처럼 사용할 수 있어요.
이 포인트는 경매할 때 아주 중요해요!
- ⑤ 경매 시작
카드가 경매로 불리면 갖고 싶은 팀은 얼마를 낼지 손 들고 불러보세요.
- ⑥ 입찰해서 카드 얻기
우리가 갖고 싶은 카드를 얻기 위해 포인트를 걸고 가장 높은 포인트를 낸 팀이 그 카드를 가져가요. 포인트를 아껴 가며 똑똑하게 쓰는 게 중요해요!
- ⑦ 작전 바꾸기(중간 점검)
포인트는 정해져 있으니 전략이 필요해요. 중간에 남은 포인트를 보고 작전을 다시 세울 수 있어요.
- ⑧ 디지털 건강 챌린지 계획 세우기
게임이 끝나면 우리 팀이 얻은 카드들을 보고 그중 하나를 골라서 실천 계획을 세워요.

나만의 디지털 건강 챌린지 계획 세우기

• 내가 도전할 습관:

월	일	챌린지 () 일차 소감
실천 내용 기록		
월	일	챌린지 () 일차 소감
월	일	챌린지 () 일차 소감

5

경매 시작

카드가 경매로 불리면 갖고 싶은 팀은 얼마를 낼지 손 들고 불러보세요.

6

입찰해서 카드 얻기

가장 높은 포인트를 낸 팀이 그 카드를 가져가요. 포인트를 아껴 가며 똑똑하게 쓰는 게 중요해요!

7

작전 바꾸기(중간 점검)

포인트는 정해져 있으니 전략이 필요해요. 중간에 남은 포인트를 보고 작전을 다시 세울 수 있어요.

8

디지털 건강 챌린지 계획 세우기

게임이 끝나면 우리 팀이 얻은 카드들을 보고 그중 하나를 골라서 실천 계획을 세워요.

2.2

안전: 재난 상황과 일상 속 위험에 대처하기

5. 화재 대피 훈련 (21~23차시)



화재 대피 훈련

01

뉴스 영상 보기

화재가 발생하면 어떻게 해야 할까? TV 뉴스로 보도되는 화재 사고 시 대피 영상을 시청해 봅시다.



"젖은 수건으로 입 막아" 대피요령 지켜 인명피해 0 (KBS News)



우리 학교 안전대피 지도 그리기

"가장 빠르고 안전한 대피 경로는 어디일까요?" 우리 교실과 가장 가까운 출입구는 어디에 있는지 생각해보고 가장 최적의 대피 경로를 나타내어 봅시다.





화재 대피 훈련



아파트에서 화재가 발생하면 도대체 어떻게 하라는 걸까? (소방청 TV)



화재 대피 훈련



초기 진압을 위한 **소화기 사용방법**



몸통을 단단히 잡고
[] 을 뽑는다



노즐을 잡고 불쪽으로
가까이 이동한다



[] 를 꼭 움켜쥐다



[] 를 쏠듯
분말을 골고루 쏜다

(출처: 소방청)

소화기 구조 및 사용법을 활동지로 알아보시다.



소방청의 '119안전체험관'으로 화재 대피 모의 훈련을 해봅시다.



119안전체험관

소방청 119안전체험관 메타버스

열기



19개의 평가

4.2

★★★★☆

연령

4+

세

한국 등급



세

카테고리



교육



화재 대피 훈련



나만의 아바타를 설정한 후 안전체험 공간으로 입장합니다.



화재 대피 훈련



안전체험 공간에서 화재안전 체험월드로 들어가 학교 화재 대피 체험장을 선택합니다.



화재 대피 훈련

<화재 발생! 제한시간 내에 학교를 탈출하는 게임>



코와 입을 보호할 수 있는 물건을 찾고 화재를 진압하며 화재 대피 모의 훈련을 해봅시다.



**'화재가 발생했을 때 나는 어떻게 행동할 것인가?'를 주제로
화재 안전 대피 일기를 작성해 봅시다.**

2.2

안전: 재난 상황과 일상 속 위험에 대처하기

6. 지진 안전교육 (24~26차시)

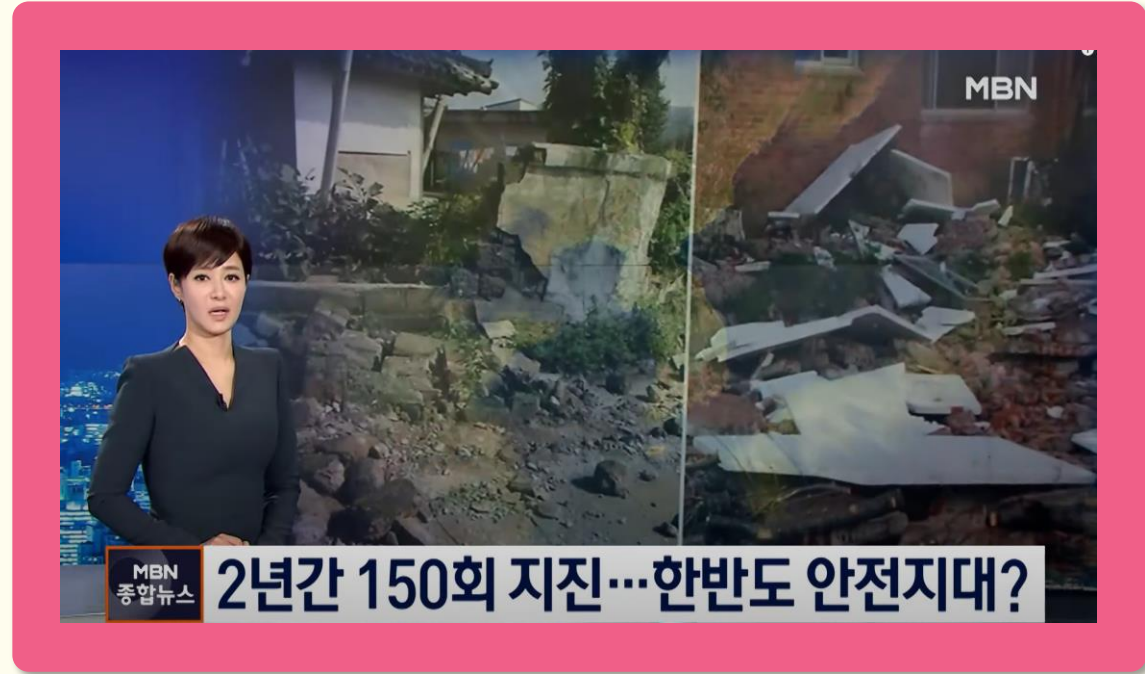


지진 안전교육

01

관심 가지기

우리나라는 지진 안전지대인지
뉴스 영상을 보며 생각해 봅시다.



한반도 지진 안전지대 아니다?... 최근 지진 피해 상황은? (MBN News)



02

조사해보기

지진에 관해 더 알아보고 싶은 것을 조사하여 보고서를 만들어 봅시다.

03

발표하기

조사한 내용을 발표하고 친구들과 공유해 봅시다.

유*우	나예	아인	건우	서준
 <p>2016년 경주 규모 5.8 지진</p>	 <p>2011 도후쿠 규모 9.0 지진</p>	 <p>2024 화롄 규모 6.2 지진</p>	 <p>2013 세부 규모 7.2 지진</p>	
 <p>2017년 포항 규모 5.2 지진</p>	 <p>2025 이시카와 현 규모 7.6 지진</p>	<p>(_/) 이 지진 모두 사람들 (..) 이 다치거나 인명 피 (>+) 해가 있었다</p> <p>별 10개</p>		



"이 장소에서 지진이 발생하면 어떻게 행동해야 할까?"



지진 안전교육

안전 지킴이, 건강 히어로 되기!

안전-건강교육

학년 반 번

이름

지진 발생 시 장소별 행동요령 알아보기

1. 지진이 발생했을 때 안전하게 대처하는 방법을 알아보시다.

• 빈칸에 알맞은 말을 넣어보세요.

<p>학교, 주택</p> <p>책상 <input type="text"/> 들어가 책상다리를 붙잡고 몸을 보호. <input type="text"/> 이 멈추면 밖으로 대피</p>	<p>백화점, 마트</p> <p>계단 <input type="text"/> 근처에서 몸을 보호하고, 큰물림이 멈추면 <input type="text"/> 으로 대피</p>
<p>엘리베이터 안</p> <p><input type="text"/> 층의 버튼을 눌러 가장 먼저 열리는 층에서 내린 후 <input type="text"/> 이용 ※ 엘리베이터 이용 금지</p>	<p>전철</p> <p><input type="text"/> 나 기동을 잡아 넘어지지 않도록 하고, 전철이 <input type="text"/> 안내에 따라 행동</p>
<p>운전 중</p> <p><input type="text"/> 을 켜고 도로 오른쪽에 차를 세운 후 <input type="text"/> 을 쫓아 두거나 차 안에 두고 대피</p>	<p>산, 바다</p> <p>산에 있는 경우 <input type="text"/> 에 주의, 해안에 지진해일 특보 시 <input type="text"/> 곳으로 이동</p>

출처=국민재난안전포털

지진이 발생했을 때
안전하게 대처하는 방법을 알아보시다.



지진 안전교육



책상 **아래로** 들어가
책상다리를 붙잡고 몸을 보호,
흔들림이 멈추면 밖으로 대피



계단 **기둥** 근처에서 몸을 보호하고,
흔들림이 멈추면 **밖으로** 대피

(출처: 국민재난안전포털)



모든 층의 버튼을 눌러 **가장 먼저**
열리는 층에서 내린 후 **계단** 이용
※ 엘리베이터 이용 금지



손잡이나 기둥을 잡아
넘어지지 않도록 하고,
전철이 **멈추면** 안내에 따라 행동

(출처: 국민재난안전포털)



비상등을 켜고
도로 오른쪽에 차를 세운 후
열쇠를 쫓아 두거나 차 안에 두고 대피



산에 있는 경우 **산사태**에 주의,
해안에 **지진해일** 특보 시
높은 곳으로 이동

(출처: 국민재난안전포털)



지진 안전교육

안전 지킴이, 건강 히어로 되기!

안전-건강교육

학년 반 번

이름

지진 대피 장소 찾아보기

1. 우리 학교나 집 주변 지진 대피 장소를 찾아보고 알아둡시다.

• 방법: '국민재난안전포털-재난현황-지역상황-지진대피장소-지도선택-검색'으로 우리 주변 지진 옥외대피소 찾기

지진 옥외대피소
(EARTHQUAKE EVACUATION ZONE)



이곳은 지진 발생에 대비하여
지정된 긴급 대피장소입니다.

시군구명

시군구 - 옥외 - 1

출처=국민안전교육플랫폼

지도 또는 그림

시설명:

상세주소:

연락처:

04

찾아보기

우리 학교나 집 주변 지진 대피장소를 찾아보고 알아둡시다.

국민안전교육플랫폼
학교자율시간



지진 안전교육

안전 지킴이, 건강 히어로 되기!

안전-건강교육

학년 반 번

이름

우리 집 지진 대피 현황 점검하기

1. 부모님과 함께 우리 집 지진 대피 현황을 점검해봅시다.

점검 항목	예	아니오	개선 필요
1. 우리 집에는 지진이 발생했을 때 대피할 수 있는 안전한 공간이 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 가구(책장, 서랍장, 텔레비전 등)는 벽에 단단히 고정되어 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 무거운 물건(화분, 액자, 전자기기 등)이 높은 곳에 놓여있지 않다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 가스 밸브와 전기 차단 스위치의 위치와 사용법을 알고 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 비상용 손전등과 건전지가 쉽게 꺼낼 수 있는 곳에 준비되어 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 가족 모두 지진 발생 시 대피할 장소와 경로를 알고 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 집 안에서 깨지기 쉬운 유리창과 거울 주변에 대피할 때 주의할 수 있도록 미리 대비했다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 지진 발생 시 가족과 연락할 방법(비상 연락처, 만나는 장소 등)을 알고 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 응급상자(상비약, 식수, 비상식량 등)가 준비되어 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 우리집 대피 경로를 가족들과 함께 연습해본 적 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

우리 집 대피 계획 세우기

- 우리집에서 가장 안전한 대피 장소는 어디인가요?
- 우리집에서 밖으로 대피할 때 가장 안전한 경로는?

() -> () -> ()

- 우리 가족이 만날 비상 대피 장소는 어디인가요?
- 비상시 연락할 가족 또는 친척의 전화번호

이름: _____ /전화번호: _____

- 부모님 의견:

05

점검하기

부모님과 함께 우리 집 지진 대피 현황을 점검해보고, 우리 집에서 가장 안전한 대피 장소와 경로 등을 의논해 봅시다.

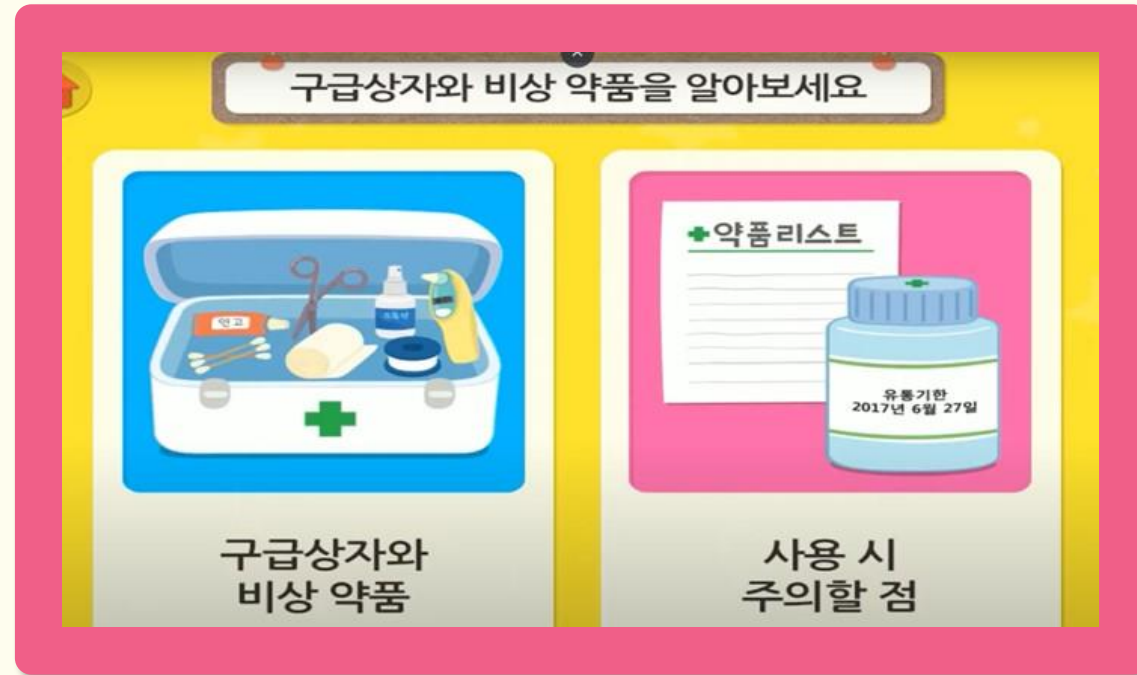
2.2

안전: 재난 상황과 일상 속 위험에 대처하기

7. 응급처치 (27~29차시)



응급처치



구급상자 비상 약품 안전교육 (토모노트)



응급처치

안전 지킴이, 건강 히어로 되기!

안전-건강교육

학년 반 번

이름

응급처치 도구 알아보기

1. 필요한 응급처치 도구를 그려서 나만의 구급상자를 완성해 봅시다.

구급상자 만들기



2. 친구들에게 나만의 구급상자 속 물품을 소개해 봅시다.

어떤 상황에서 어떤 도구를 사용할지 말해보세요

필요한 응급처치 도구를 그려서
나만의 구급상자를 완성해 봅시다.



응급처치

미니부스를 운영하여 응급처치를 직접 배워봅시다.



응급처치

상처가 났을 때

올바르게 소독하고 밴드 붙이기
손을 베었을 때 지혈하는 방법

코피가 날 때

코피가 났을 때 올바른 대처법
코를 눌러 지혈하는 방법



심폐소생술(CPR)

심폐소생술(CPR) 방법 배우기
자동 심장충격기(AED) 알아보기

넘어져 타박상을 입었을 때

발목을 삐었을 때 대처방법
멍이 들었을 때 냉찜질하는 방법



부스1

상처가 났을 때

스티커를 이용해 가짜 상처를 손이나 팔에 붙여 본 뒤, 깨끗한 물로 씻고 소독한 후 밴드를 붙이는 실습을 해 봅시다.

〈부스 1 예상 시나리오〉

“앗! 손을 베었어요! 어떻게 해야 하지?”

“먼저 깨끗한 물로 씻고 소독약을 발라야 해!”

“그냥 밴드 붙이면 안 돼요?”

“아니야! 소독을 안 하면 세균이 들어가 감염될 수 있어. 조심해서 발라보자.”

(학생들이 서로 도와가며 상처 치료 연습하기)



응급처치

부스2

코피가 날 때

깨끗한 휴지나 거즈를 이용해 올바르게 코를 눌러보는 실습을 해 봅시다.

부스3

넘어져 타박상을 입었을 때

스티로폼이나 가짜 붕대를 활용해 발목을 삐었을 때의 응급처치를 익히고, 냉찜질을 직접 체험해 봅시다.

부스4

심폐소생술(CPR)

심폐소생술(CPR) 방법을 배우고 자동 심장충격기(AED)에 대해 알아봅시다.





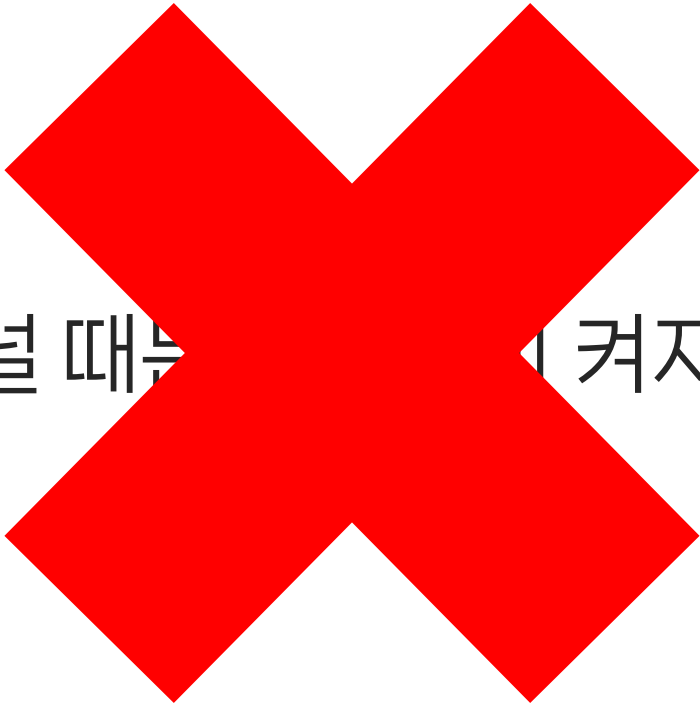
안전 골든벨 문제를 풀며 배운 내용을 정리해 봅시다.



응급처치

횡단보도를 건널 때는 초록불이 켜지자마자 뛰어간다.



횡단보도를 건널 때  커지자마자 뛰어간다.




응급처치

불이 났을 때 엘리베이터를 타야
안전하고 빠르게 내려갈 수 있다.



응급처치

불이 났을 때 엘리베이터를 타야
안전하고 빨리 탈 수 있다.



친구가 갑자기 쓰러졌을 때 가장 먼저 해야 할 일은 무엇인가요?

- ① 친구를 흔들어 깨운 후, 반응이 없으면 도움을 요청한다.
- ② 바로 심폐소생술을 시작한다.

친구가 갑자기 쓰러졌을 때 가장 먼저 해야 할 일은 무엇인가요?

① 친구를 흔들어 깨운 후, 반응이 없으면 도움을 요청한다.

② 바로 심폐소생술을 시작한다.



지진이 발생했을 때는
즉시 밖으로 뛰어나가는 것이 안전한 방법이다.



지진 발생 시
즉시 밖으로 뛰어다니는 것은 안전한 방법이다.



길을 걸을 때 스마트폰을 보면서 걸어도
사고 위험이 없다.



길을 걸을 때 스코틀랜드를 보면서 걸어도
사. 다.

화재 발생 시 연기가 가득한 공간에서는
어떤 자세로 대피해야 할까요?

- ① 허리를 숙여 낮은 자세로 이동한다.
- ② 평소처럼 똑바로 서서 빠르게 이동한다.

화재 발생 시 연기가 가득한 공간에서 어떤 자세로 대피해야 할까요?

- ① 허리를 숙여 낮은 자세로 이동한다.
- ② 평소처럼 똑바로 서서 빠르게 이동한다.



자전거를 탈 때는 안전을 위해
헬멧을 반드시 착용해야 한다.



응급처치

자전거를 탈 때는 안전을 위해
헬멧을 반드시 착용해야 한다.



물에 들어가기 전에 반드시 해야 할 일은 무엇인가요?

- ① 구명조끼를 입고 준비운동을 한다.
- ② 신발을 벗고 바로 물에 들어간다.
- ③ 친구에게 밀어달라고 한다.



물에 들어가기 전에 반드시 해야 할 일은 무엇인가요?

① 구명조끼를 입고 준비운동을 한다.

② 신발을 벗고 바로 물에 들어간다.

③ 친구에게 밀어달라고 한다.



기침이나 재채기를 할 때
팔꿈치나 옷소매로 입과 코를 가리고 한다.



응급처치

기거나 재채기를 할 때
팔꿈치나 옷 등으로 입과 코를 막아주고 한다.



젖은 손으로 콘센트를 만지면 감전 위험이 있다.



젖은 손으로 콘택트를 만지면 위험이 있다.



**건강하고 안전한 삶을 실천하며, 더 나아가 주변의 안전까지
배려하는 시민으로 성장하는 어린이가 되길 바랍니다.**

교실에서 바로 쓰는

학교자율시간



초3 안전·건강교육

안전 지킴이, 건강 히어로 되기!