



5학년, 스스로 할 수 있어요!
- 자가점검표 -

전주인봉초등학교

5학년 반

이름 : ()

분야	번호	질문	○,X	참고사항
건강	1	열, 마른 기침의 증상이 있나요?		○→ 부모님께 증상을 알려주세요!
	2	두통, 피로, 목마름의 증상이 있나요?		
	3	외출 시 마스크를 착용하였나요? (외출하지 않았다면 → ○)		X→ 1번 안내장을 다시 읽으세요. 마스크 착용은 필수 입니다.
	4	기침을 할 때, 옷소매로 코와 입을 가렸나요?		X→ 2번 안내장을 다시 읽으세요.
	5	외출 후 흐르는 물에 30초 이상 손을 씻었나요? (외출하지 않았다면 → ○)		X→ 3번 안내장을 다시 읽으세요.
생활	6	일찍 일어나고 일찍 자는 규칙적인 생활을 하였나 요? (일어나는 시간: 9시, 잠자는 시간: 22시)		X→ 부모님과 시간을 다시 정해보세요. () 속의 시간은 부모님과 상의하여 바꾸어도 좋습니다.
	7	스마트폰, 휴대폰 사용시간을 준수하였나요? (하루 2시간 미만)		
	8	규칙적인 운동을 하였나요? (실내운동)		
학습	9	온라인학습(오늘의교실, 일일수학 등)을 활용하거나 개인 학습 자료를 통해 공부를 하였나요?		X→ 5번 안내장을 활용해보세요.
	10	독서학습) 5학년 수준의 책을 30분 이상 읽었나요?		X→ 6번 안내장을 활용해보세요.

▣ 안내장 1번



비상상황에서의 한시적 지침

마스크 사용 개정 권고사항

적용대상 지역사회 일반인 | 향후 전파상황에 따라 변경 가능

- 일반원칙**
- 1 개인물품 위생관리, 사회적 거리 확보, 실내 환기 등 **개인위생 철저**
 - 2 감염의심자와 접촉 등 **감염위험성이 있는 경우**, 기저질환이 있는 **고위험군은 보건용 마스크 사용**
 - 3 감염 우려가 낮거나, 보건용 마스크가 없는 경우 **면마스크(정전기 필터 교체포함) 사용도 도움이 됨**
 - 4 혼잡도 낮은 야외, 가정 내, 개별 공간은 마스크 착용 불필요

보건용 마스크 착용이 필요한 경우

KF94이상 착용 코로나 19 의심자를 돌보는 경우

- KF80이상 착용**
- 1 의료기관을 방문하는 경우
 - 2 기침, 콧물 등 **호흡기 증상**이 있는 경우
 - 3 **감염·전파 위험 높은 직업군** 종사자
· 대중교통 운전기사, 판매원, 역무원, 집배원, 택배기사 등
 - 4 건강취약계층, 기저질환자 등이 환기가 잘 안되는 공간에서 **2미터 이내 다른 사람과 접촉**하는 경우

※ 건강취약계층: 노인, 어린이, 임산부, 만성질환자

※ 기저질환을 갖고있는 사람: 만성 폐질환, 당뇨, 만성 신질환, 만성 간질환, 만성 심혈관질환, 혈액암, 항암치료 암환자, 면역억제제 복용중인 환자 등

보건용 마스크 사용시 주의사항

- 착용** 하는 경우
- 1 착용 전 손을 깨끗이
 - 2 입과 코 완전히 가릴 것
 - 3 수건 휴지 닦대지 말 것
 - 4 착용 동안 손으로 만지지 말 것

- 재사용** 하는 경우
- 1 오염 우려 적은 곳에서 일시적 사용시 **동일인에 한해 재사용**
 - 2 사용한 보건용 마스크는 환기 잘되는 곳에서 **건조한 후 재사용**
 - 3 헤어드라이기를 이용한 **건조**, 전자레인지 또는 알코올 소독, 세탁은 하지 말 것

▣ 안내장 2번



손으로 가리면 손에 묻은 침방울 속 **병원균** 다른 곳으로 옮겨질 수 있어 **올바른 방법**이 아닙니다.



올바른 방법은 바로 **옷소매로**
입과 코를 가리는 것입니다.

안내장 3번

'손소독제'와 '손세정제' 차이점을 아시나요?

손소독제

감염을 예방하기 위해 손에 바르거나 문지르는 의약외품으로 **물 없이 사용 가능**

손세정제

소독 개념보다는 청결을 위한 제품 **물이 있는 곳에서 사용하는 핸드워시**

손소독제 - 피부 살균 및 소독
손세정제 - 청결

올바른 손씻기 6단계



안내장 4번

<실내에서만 생활하는 요즘, 건강을 위한 홈트>



◆ 기상 스트레칭

- 팔 벌려 누워서 허리 틀기: 바르게 누워서 양팔을 양옆으로 뻗기, 한쪽 무릎을 굽혀 허리까지 들어 올린 후 반대쪽으로 서서히 틀어주기 (반대 방향도, 5회)
- 무릎 꿇고 엎드려 팔 뻗기: 바닥에 무릎 꿇고 앉기, 양팔을 최대한 앞으로 쪽 뻗으며 허리 숙이기, 엉덩이가 발뒤꿈치에 닿도록 하고 10초 유지하기 (5회)
- 엎드려서 물장구치기: 바닥에 두 손을 짚고 엎드리기, 상체는 들고 시선은 정면을 보며 물장구치듯이 다릴 번갈아 들어주기 (10회)

◆ 숙면 스트레칭

- 고양이 자세: 무릎을 꿇고 엎드려 양팔로 바닥을 짚기, 숨을 내쉬면서 배와 등을 아치형(등글게) 만들고, 숨을 들이마시면서 배와 등을 다시 내려주기 (3~5회)
- 굽브라 자세: 엎드린 자세에서 양팔을 이용하여 상체를 세우기, 머리와 가슴을 뒤로 젖히고 하늘을 보며 20초 유지하기 (3~5회)
- 모관 운동: 누운 자세로 팔과 다리를 앞으로 내밀기, 손발에 힘을 풀고 빠르게 흔들어 주다가 10초 정도 팔다리를 든 상태로 유지하기 (3~5회)

안내장 5번 (오늘의 교실, 안녕학교, 일일수학, 그 밖의 학습콘텐츠)

1. 오늘의 교실 - 매일 5교시 참여

- 1) 홈페이지: <http://school.jbedu.kr/edu-g>
- 2) 학습콘텐츠
 - 가) 매일 학년별 제공(초등학생 5차시, 중학생 3차시)
 - 나) 실시간방송(11시, 2시)

2. 안녕학교 - 매일 5교시 참여

- 1) 홈페이지: http://안녕학교.com/bbs/bbs/?bbs_no=62
- 2) 학습콘텐츠: 매일 학년별 제공

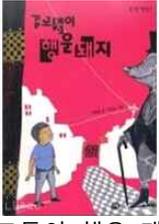
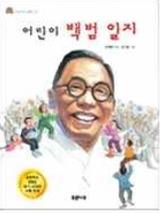
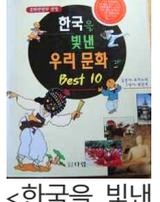
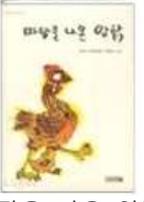
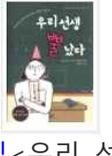
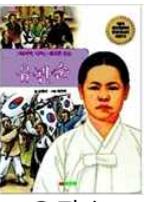
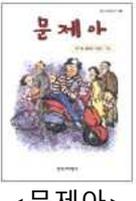
3. 일일수학: <https://www.11math.com/calc#5B520569>

- 그동안 배운 연산을 다시 복습 -> 5학년연에 연산은 매우 중요합니다.^^

4. 그 밖의 학습콘텐츠

콘텐츠	내용	대상(과목)	이용방법
<p>전북e스쿨 (e학습터)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 동영상, 평가문항 제공 ▸ 교과학습(3237주제) ▸ 기초튼튼 국영수(306차시) ▸ 평가문항 해설(30,379개) ▸ 학급 개설하여 학습관리 	<p>초·중 (국,수,사,과,영)</p>	<p>▶ e학습터 (https://cls.edunet.net)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 아래의 ①, ② 방법 중 선택 이용 ① 학생이 자율적으로 원하는 콘텐츠 이용 ※ 회원가입 없이 이용 가능 ② 교사 학급 개설 후 강좌 등록 ※ 회원가입 필요
<p>디지털 교과서</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 서책교과서 내용 ▸ 교과서 관련 동영상, 평가문항 등 멀티미디어 자료 제공 ▸ 외부 자원 연계 ▸ 위두랑 활용하여 학습관리 ▸ 초등 국정교과서 PDF 제공 (국어, 수학, 사회, 과학, 안전한생활, 통합, 도덕) 	<p>초3~중3 (사,과,영) 고(영어군)</p>	<p>▶ 에듀넷 (https://www.edunet.net)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 회원가입 후 - 아래의 ①, ② 방법 중 선택 이용 ① App으로 보기 <ul style="list-style-type: none"> - PC: 에듀넷에서 뷰어 설치 (https://dtbook.edunet.net) - 모바일: 앱스토어(IOS), 플레이스토어(Android) 이용 뷰어 설치 ② 웹버전: 디지털교과서 웹접속 후 이용 (https://webdt.edunet.net) ※ 크롬, 사파리, 웨일, 엣지, 폭스 등 권장 (익스플로러 미지원) <p>▶ 초등 국정교과서 PDF 다운방법 (10쪽 참고)</p>
<p>EBS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 동영상 강의 제공 ▸ 온라인 교실을 통한 학습 관리 	<p>초,중,고 모든 과목</p>	<p>EBS (https://www.ebs.co.kr)에서 이용</p>

▣ 안내장 6번 (5학년 추천 도서입니다.)

<p>5학년 1학기 추천도서 목록</p>	 <p><자존심> 김남중/창작과 비평사</p>	 <p><책과 노니는 집> 이영서/문학동네</p>	 <p><나와 조금 다를뿐이야> 이금이/푸른책들</p>	 <p><사라, 버스를 타다> 윌리엄 밀러 /사계절</p>
 <p><아들과 함께 걷는 길> 이순원 /해냄</p>	 <p><받은 편지함> 남찬숙/우리교육</p>	 <p><길토끼가 행운 돼지> 김종렬/다림</p>	 <p><그런 편견은 버려> 홍준희 /주니어랜덤</p>	 <p><생명의 역사> 버지니아 리버튼 /시공주니어</p>
 <p><어린이 백범일지> 김구 / 푸른나무</p>	 <p><한국을 빛낸 우리문화 베스트10> 우리누리/다림</p>	 <p><별주부전> 박숙희 / 예림당</p>	 <p><김정호> 이은재 / 씽크하우스</p>	 <p>시집 <몽당연필이 더 어른이래요> 정두리 /푸른책들</p>
 <p><마당을 나온 암탉> 황선미/사계절</p>	 <p><아빠의 수첩> 양태석/주니어김영사</p>	 <p>시집 <닭들에게 미안해> 공재동/현대문학북스</p>	 <p>시집 <우리 선생 뽀났다> 김일연/루덴스</p>	 <p><광개토대왕> 고정욱/산하</p>
 <p><유관순> 정지아/주니어랜덤</p>	 <p><칭찬은 고래도 춤추게 한다> 켄블랜차드/21세기북스</p>	 <p><밥데기 죽데기> 권정생/바오로 딸</p>	 <p><영모가 사라졌다> 공지희/비룡소</p>	 <p><무기팔지 마세요> 위기철/ 청년사</p>
 <p><문제아> 박기범/ 창비</p>	 <p><초정리 편지> 배유안/ 창비</p>	 <p><할아버지의 뒤주> 이준호/사계절</p>	 <p><지엠오 아이> 문선이/창비</p>	 <p><조커 학교 가기 싫을 때 쓰는 카드>수지 모건스틴/문학과지성사</p>



<총을 거꾸로 쏜 사자
라프카디오>
셸실버스타인/시공주니어



<우리 누나>
오카 슈조/웅진주니어



<글짓기 시간>안토니오
스카르메타/아이세움



<내 잘못이 아니야>
나탈리 질 티보/
어린이작가정신



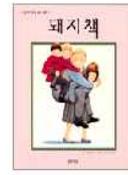
<흰산 도로랑>
임정자/우리교육



<고양이와 통한 날>
이안/문학동네



<아빠는 지금 하인리히
거리에 산다>네레마어/
어린이 작가정신



<돼지책>
앤서니 브라운/웅진닷컴



<고소한 이야기>
박영만/사파리



<내 이름은 뽀뽀롱스타킹
>
린드그렌/시공주니어



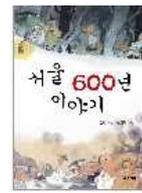
<내 주머니 속의 괴물
>그라시엘라
몬테스/푸른숲



<멋진 열두살>신시아
라일런트/문학과지성사



<강통소년>크리스티네
뇌스틀링거/아이세움



<서울 600년 이야기>
김근태/산하



<평화는 힘이 세다>
로라 자테 외/푸른숲



< 지구를 구한
꿈틀이사우루스 >
캐런 트래포드/현암사



< 물 한방울 >
월터 윅/소년한길



<여름이의 개울 관찰 일기 >
신동경/길벗어린이



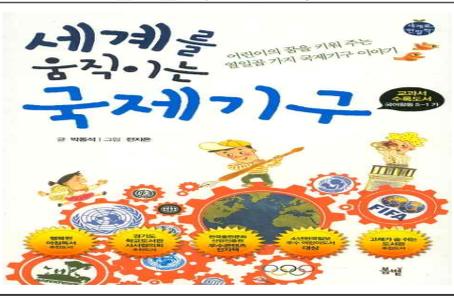
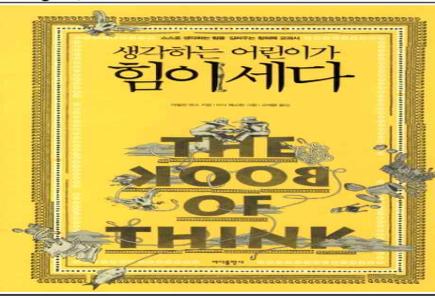
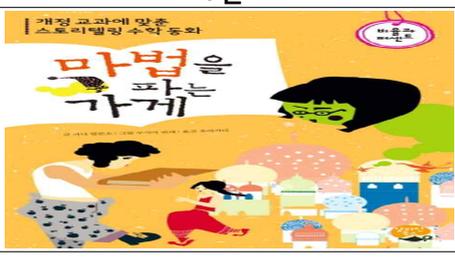
<한국사 편지 1>
박은봉/책과함께어린이



<한국사 편지 2>
박은봉/책과함께어린이



<한국사 편지>
박은봉/책과함께어린이

<p>살아있는 경제학 이야기</p> 	<p>(어린이를 위한)정의란 무엇인가</p> 	<p>어휘력을 키워주는 교과서 고사성어</p> 
<p>혼자가 되었을 때 보이는 것</p> 	<p>세계를 움직이는 국제기구</p> 	<p>생각하는 어린이가 힘이 세다</p> 
<p>마법을 파는 가게: 비울과 퍼센트</p> 	<p>오르락 내리락 온도를 바꾸는 열</p> 	<p>별자리이야기</p> 
<p>이렇게나 똑똑한 식물이라니!</p> 	<p>몸시도 수상쩍은 과학교실. 2. 날씨</p> 	<p>내 작은 몸속 커다란 세계</p> 
<p>말로 때리면 안돼!</p> 	<p>베껴라 베껴! 글쓰기 왕</p> 	<p>최열아저씨의 지구촌 환경 이야기</p> 
<p>피타고라스 학교에 간 돼지</p> 	<p>수학이 자꾸 수군수군, 2: 분수</p> 	<p>도형이 쉬웠다니</p> 