


| | | |
|--|--|---|
|  | 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) | | X→ 4번 안내장을 활용해보세요. |
| 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



식품의약품안전처



질병관리본부
KCDC

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 도움**이 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 **병원**이 다른 곳으로 옮겨질 수 있어 **올바른 방법**이 아닙니다.



올바른 방법은 바로 **옷소매로 입과 코를 가리는 것**입니다.

■ 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

1



손바닥과 손바닥을
마주대고 문질러주세요

2



손가락을 마주잡고
문질러주세요

3



손등과 손바닥을
마주대고 문질러주세요

4



엄지손가락을 다른편
손바닥으로 돌려주면서
문질러주세요

5



손바닥을 마주대고
손가락을 끼고
문질러주세요

6



손바닥을 반대편 손바닥에
놓고 문지르며
손톱 밑도 꼼꼼히 씻어주세요

■ 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(등굴게) 만들고, 숨을
들이마시면서 배와 등을 다시 내려주기 (3~5회)

-코브라 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











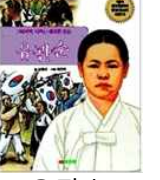





3. 일일수학: <https://www.11math.com/calc#5B520569>














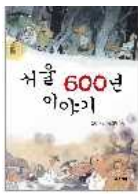







- 그동안 배운 연산을 다시 복습 -> 5학년에 연산은 매우 중요합니다.^^

4. 그 밖의 학습콘텐츠

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

■ 안내장 6번 (5학년 추천 도서입니다.)

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| 5학년 1학기 추천도서 목록 |  <자존심> 김남중/창작과 비평사 |  <책과 노니는 집> 이영서/문학동네 |  <나와 조금 다를 뿐이야> 이금이/푸른책들 |  <사라, 버스를 타다> 윌리엄 밀러 /사계절 |
|  <아들과 함께 걷는 길> 이순원 /해냄 |  <받은 편지함> 남찬숙/우리교육 |  <길모퉁이 행운 돼지> 김종렬/다림 |  <그런 편견은 버려> 홍준희 /주니어랜덤 |  <생명의 역사> 버지니아 리버튼 /시공주니어 |
|  <어린이 백범일지> 김구 / 푸른나무 |  <한국을 빛낸 우리문화베스트10> 우리누리/다림 |  <별주부전> 박숙희 / 예림당 |  <김정호> 이은재 / 씽크하우스 |  시집 <몽당연필이 더 어른이래요> 정두리 /푸른책들 |
|  <마당을 나온 암탉> 황선미/사계절 |  <아빠의 수첩> 양태석/주니어김영사 |  시집 <닭들에게 미안해> 공재동/현대문학북스 |  시집 <우리 선생 뽐났다> 김일연/루덴스 |  <광개토대왕> 고정욱/산하 |
|  <유관순> 정지아/주니어랜덤 |  <칭찬은 고래도 춤추게 한다> 켄블랜차드/21세기북스 |  <밥데기 죽데기> 권정생/바오로 딸 |  <영모가 사라졌다> 공지희/비룡소 |  <무기 팔지 마세요> 위기철/ 청년사 |
|  <문제아> 박기범/ 창비 |  <초정리 편지> 배유안/ 창비 |  <할아버지의 뒤주> 이준호/사계절 |  <지엠오 아이> 문선이/창비 |  <조커 학교 가기 싫을 때 쓰는 카드>수지 모건스틴/문학과지성사 |

| | | | |
|---|--|---|--|
|  <p><총을 거꾸로 쏜 사자 라프카디오> 셀실버스타인/시공주니어</p> |  <p><우리 누나> 오카 슈조/웅진주니어</p> |  <p><글짓기 시간>안토니오 스카르메타/아이세움</p> |  <p><내 잘못이 아니야> 나탈리 질 티보/ 어린이작가정신</p> |
|  <p><흰산 도로랑> 임정자/우리교육</p> |  <p><고양이와 통한 날> 이안/문학동네</p> |  <p><아빠는 지금 하인리히 거리에 산다>네레마어/ 어린이 작가정신</p> |  <p><돼지책> 앤서니 브라운/웅진닷컴</p> |
|  <p><고소한 이야기> 박영만/사파리</p> |  <p><내 이름은 뽀뽀롱스타킹 > 린드그렌/시공주니어</p> |  <p><내 주머니 속의 괴물 >그라시엘라 몬테스/푸른숲</p> |  <p><멋진 열두살>신시아 라일런트/문학과지성사</p> |
|  <p><강통소년>크리스티네 뇌스틀링거/아이세움</p> |  <p><서울 600년 이야기> 김근태/산하</p> |  <p><평화는 힘이 세다> 로라 자테 외/푸른숲</p> |  <p><지구를 구한 꿈틀이사우루스 > 캐런 트래포드/현암사</p> |
|  <p><물 한방울> 월터 워/소년한길</p> |  <p><여름이의 개울 관찰 일기 > 신동경/길벗어린이</p> |  <p><한국사 편지 1> 박은봉/책과함께어린이</p> |  <p><한국사 편지 2> 박은봉/책과함께어린이</p> |
|  <p><한국사 편지> 박은봉/책과함께어린이</p> | | | |

| | | |
|--|---|---|
| <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: 비율과 퍼센트</p>  | <p>오르락 내리락 온도를 바꾸는 열</p>  | <p>별자리이야기</p>  |
| <p>이렇게나 똑똑한 식물이라니!</p>  | <p>몹시도 수상쩍은 과학교실. 2.날씨</p>  | <p>내 작은 몸 속 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>  |