

체육	1. 건강(성장과 건강 체력)	5학년 ()반 ()번
	4월 1일 (목)	이름()

단원명	1. 건강(성장과 건강 체력)	(교과서 쪽수 18~21쪽)												
	01 건강하게 성장해요	담배와 술이 해로운 이유를 알아보아요 건강에 해로운 담배와 술을 멀리해요												
활동 과제														
● 담배와 술이 건강에 주는 해로운 영향에 대해 3개씩 써 봅시다. <table border="1"> <thead> <tr> <th>담배</th> <th>술</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>①</td> <td>①</td> </tr> <tr> <td>②</td> <td>②</td> </tr> <tr> <td>③</td> <td>③</td> </tr> </tbody> </table> ● 청소년의 흡연, 음주가 특히 더 좋지 않은 이유를 적어 봅시다. _____ _____ ● 다음은 카페인에 대한 설명입니다. 이를 참고하여 카페인을 섭취할 때 주의해야 할 점과 카페인이 우리 몸에 미치는 영향에 대해 적어 봅시다. <table border="1"> <tr> <td>카페인이란?</td> <td>커피콩, 차잎 등에 함유된 각성 효과가 있는 성분으로 청소년이 즐겨 먹는 탄산음료, 에너지 음료, 초콜릿, 커피나 차(tea), 의약품 등에 포함됨.</td> </tr> <tr> <td>1일 섭취 권장량</td> <td>성인: 400mg 이하, 임산부: 하루 300mg 이하, 어린이: 체중 당 2.5mg 이하</td> </tr> </table> ◎카페인 섭취 시 주의해야 할 것 : _____ ◎카페인이 우리 몸에 미치는 영향 : _____			담배	술	①	①	②	②	③	③	카페인이란?	커피콩, 차잎 등에 함유된 각성 효과가 있는 성분으로 청소년이 즐겨 먹는 탄산음료, 에너지 음료, 초콜릿, 커피나 차(tea), 의약품 등에 포함됨.	1일 섭취 권장량	성인: 400mg 이하, 임산부: 하루 300mg 이하, 어린이: 체중 당 2.5mg 이하
담배	술													
①	①													
②	②													
③	③													
카페인이란?	커피콩, 차잎 등에 함유된 각성 효과가 있는 성분으로 청소년이 즐겨 먹는 탄산음료, 에너지 음료, 초콜릿, 커피나 차(tea), 의약품 등에 포함됨.													
1일 섭취 권장량	성인: 400mg 이하, 임산부: 하루 300mg 이하, 어린이: 체중 당 2.5mg 이하													

● 다음 예시를 참고하여 담배와 술의 유혹을 뿌리치고 그것을 멀리 하기 위한 구체적인 실천방법을 써봅시다. (어떤 말을 해야 하는지, 어떤 행동을 해야 하는지 자세히 쓰시오.)

권유나 강요를 단호하게 거절하고 피하기	다른 취미 활동이나 신체 활동 즐기기
(예) 손짓, 몸짓으로 싫다는 것을 함께 표현한다.	(예) 공원에서 자전거를 탄다.
담배, 술을 접하게 되는 가능성 제거하기	나의 건강한 성장 발달을 생각하기
(예) 흡연이나 음주를 하는 사람을 멀리한다.	(예) 나의 건강을 스스로 관리해야 함을 생각한다.

● 다음 중 건강한 성장 발달에 해로운 영향을 주는 생활양식을 찾아 번호를 쓰고, 그 생활양식이 어떤 위험성이 있는지 설명해 봅시다.

① 스스로 판단하여 마음대로 약을 먹어요.	⑤ 술을 마셔요.
② 커피나 에너지 드링크를 많이 마셔요.	⑥ 꾸준히 운동을 해요.
③ 골고루, 적당히 먹어요.	⑦ 담배를 피워요.
④ 간식으로 제철 과일이나 우유를 먹어요.	⑧ 깨끗이 손을 씻고 이를 닦아요.

번호	건강에 미치는 나쁜 영향 및 위험성

● 성장 발달에 해로운 영향을 미치는 것을 멀리하고자 나는 어떤 노력을 기울일 것인지 계획 및 다짐을 적어 봅시다.