

생리와 성에 관한

진짜 솔직한 이야기

우리도 지금부터 모험가

교사 지도안

키다리



《우리는 모험 중》은 어떤 책일까요?



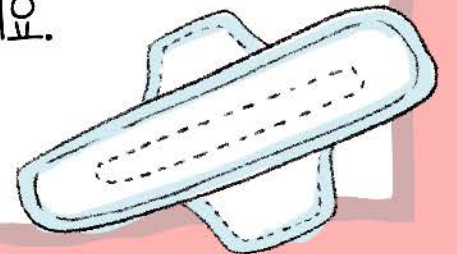
즐거리 소개

열세 살 생일을 맞은 텔마는 화장실에 갔다가 깜짝 놀랍니다. 팬티가 온통 거무스름한 얼룩이었거든요. 그제야 텔마는 첫 생리인 '초경'을 맞았다는 걸 깨닫고, 울음을 터뜨립니다.

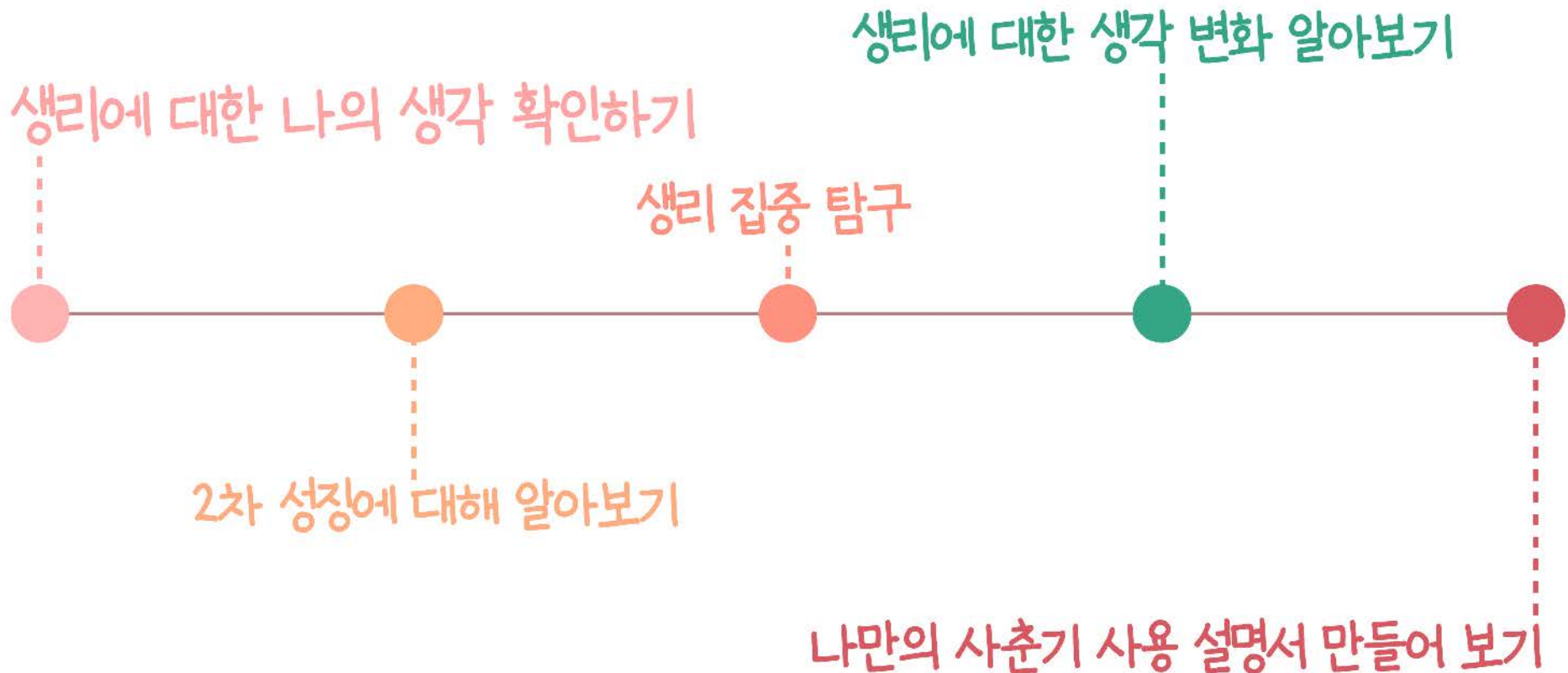
이후 텔마와, 텔마의 가장 친한 친구 클로에는 생리 전 증후군, 생리통 등을 경험하면서 고민을 나누고, 옷이 생리혈로 뒤범벅이 되는 일과 같은 다양한 사건을 함께 헤쳐 나갑니다. 그러면서 생리를 당당하게 대하는 자세를 익히고, 사춘기를 지나는 나의 몸을 제대로 알고 이해하게 되고, 나를 사랑하는 법을 일깨워 나가지요.

교과 연계 추천

- ☑ 5학년 체육 I. 소중한 나의 몸



《우리는 모험 중》과 함께
생리와 성에 대한 정확한 지식을 쌓고,
올바른 인식을 가져 보세요!





활동 ①



생리에 대한 나의 생각 확인하기



《우리는 지금 모험 중》을 읽기 전에
‘생리’에 대해 나는 얼마나 알고 있고,
어떻게 생각하는지 알아보아요.





활동 ①

생리에 대한 나의 생각 확인하기

1

화장실에 갔는데
팬티에 '갈색 얼룩'
이 묻어 있다면,
나는 어떤
생각이 들까요?

2

'생리'에 대해
나는 얼마나
알고 있는지
설명해 볼까요?

3

'생리'에 대해
궁금했던 점이
있나요?

4

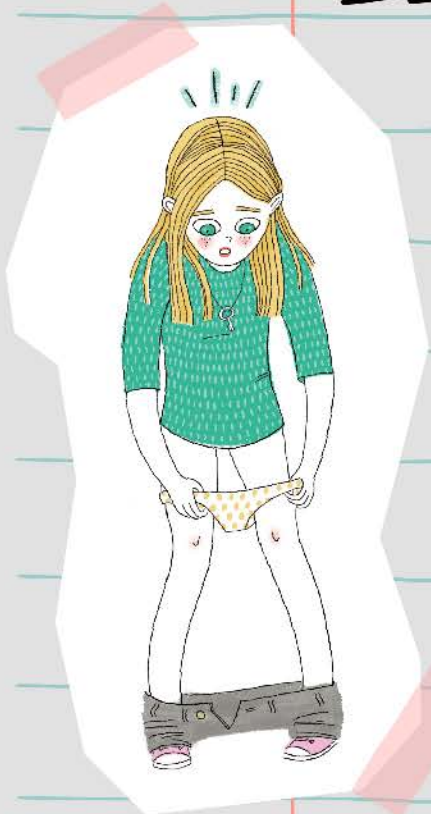
깜짝 테스트 :
'생리'를 얼마나
편안하게
받아들이고
있나요?



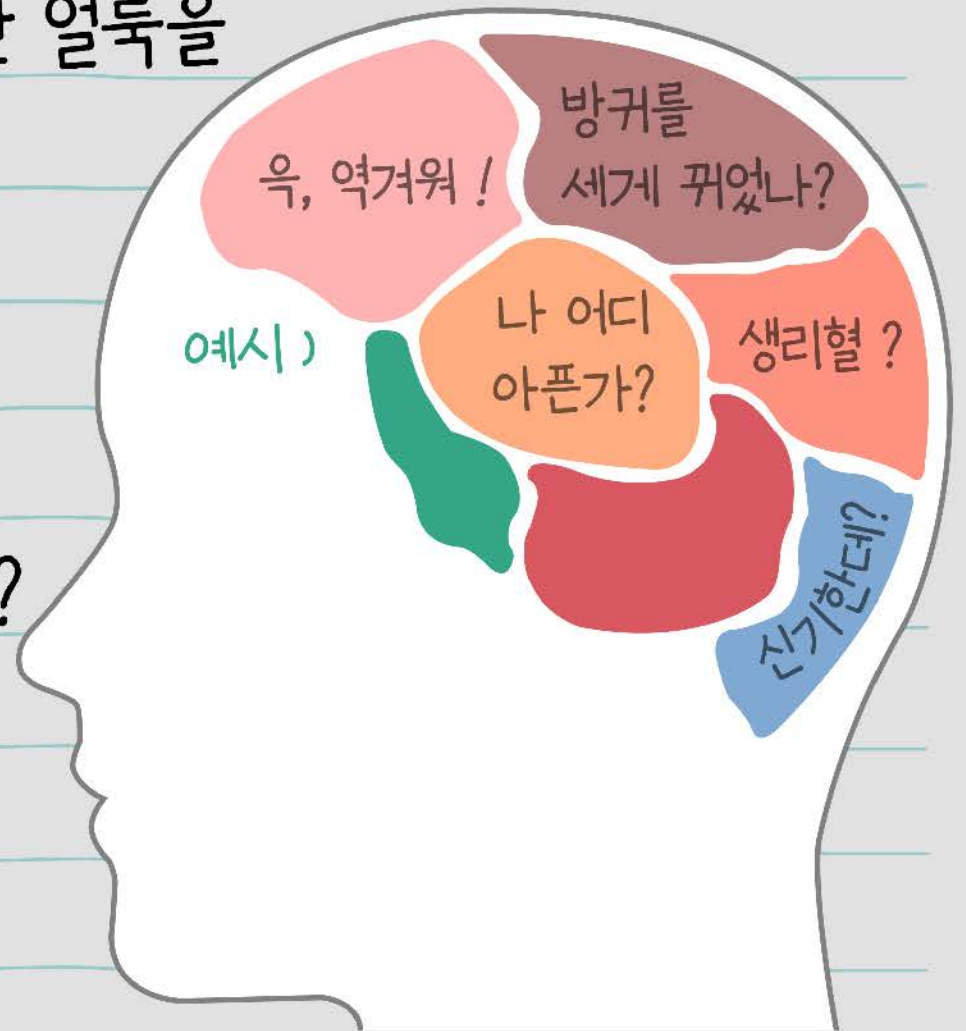
활동 ①

생리에 대한 나의 생각 확인하기

1. 이 책의 주인공인 텔마는 화장실에 갔다가, 팬티에 묻은 거무스름한 얼룩을 보고 깜짝 놀랍니다.



만약 나라면,
이 상황에서
어떤 생각이 들까요?





활동 ①

생리에 대한 나의 생각 확인하기

2. '생리'에 대해 나는 얼마나 알고 있는지
설명해 볼까요?

예시) 여자들이 달마다 하는 거다. 임신 기능과 관련이 있다.

3. '생리'에 대해 궁금했던 점이 있나요?

예시) 첫 생리인 '초경'은 언제 시작될까?

생리를 하면 왜 기분 변화가 생길까?





활동 ①

생리에 대한 나의 생각 확인하기



깜짝 테스트

‘생리’를 얼마나 편하게 받아들이고 있나요?

Q. 수영장에서 별로 친하지 않은 친구들이랑 있는데, 갑자기 생리가 시작됐어. 그런데 생리용품을 안 가지고 왔네? 어떻게 할 거니?

- A. 제일 먼저 눈에 띄는 여자아이에게 가서 생리대가 있느냐고 물을 거야.
- B. 조용히 화장실에 다녀오겠다고 하고, 안내대에 가서 도움을 청할 거야.
- C. 당장 집으로 돌아갈 거야. 아이들이 알아채면 어떡해?



활동 ①

생리에 대한 나의 생각 확인하기



깜짝 테스트

‘생리’를 얼마나 편하게 받아들이고 있나요?

Q. 버스에서 바지에 생리혈이 묻은 여자아이를 보게 된다면?

- A. 모르는 아이라도 옷이 더럽혀졌다고 말해 줄 거야. 부끄러울 게 뭐 있어?
- B. 옆에 있는 친구한테 말해서 그 애에게 말해 주라고 할 거야.
- C. 누군가 말해 줄 테지. 난 부끄러워서 그런 말 못 해!



활동 ①

생리에 대한 나의 생각 확인하기



깜짝 테스트

‘생리’를 얼마나 편하게 받아들이고 있나요?

Q. 엄마랑 엄마 친구들이 있는 곳에서
생리 이야기가 나온다면?

테스트 결과는
《우리는 지금 모험 중》
73쪽에서 확인하세요!

- A. 정말 잘됐다! 난 물어볼 게 너무 많아.
- B. 석함께 나누고 싶은 이야기는 아니지만, 내게 뭘 물어보면 그래도 대답은 해야지.
- C. 휴대 전화를 집어 들고 슬쩍 그 자리를 빠져나와야지. 그런 애긴 딱 질색이야.



활동 ②



2차 성장에 대해 알아보기



《우리는 지금 모험 중》을 읽고,
2차 성장에 대한 지식을 쌓고
고민을 나눠요.





활동 ②

2차 성장에 대해 알아보기

1

생식기 그림을 보고
명칭을 맞춰 봅시다.

2

2차 성장에 대해
더 알고 싶은 것이
있나요?

3

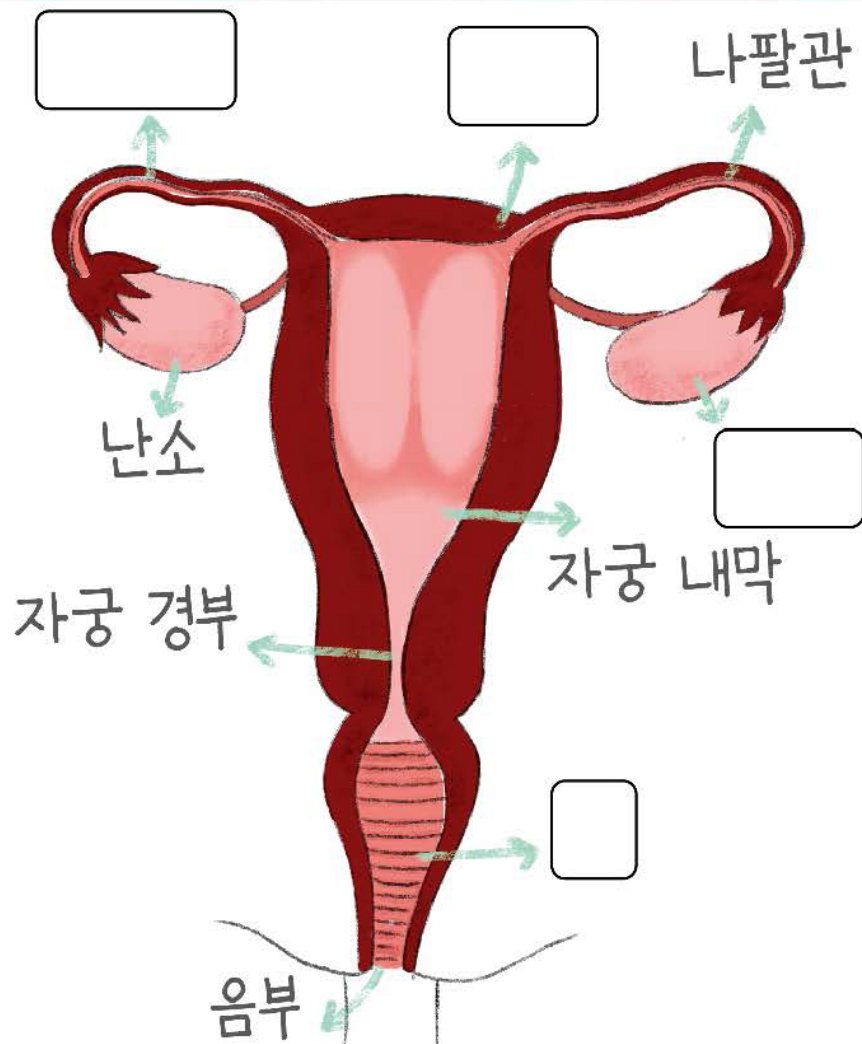
2차 성장에 대한
고민이 있다면
이야기해 봅시다.



활동 ②

2차 성장에 대해 알아보기

1. 생식기 그림을 보고 명칭을 맞춰 봅시다.

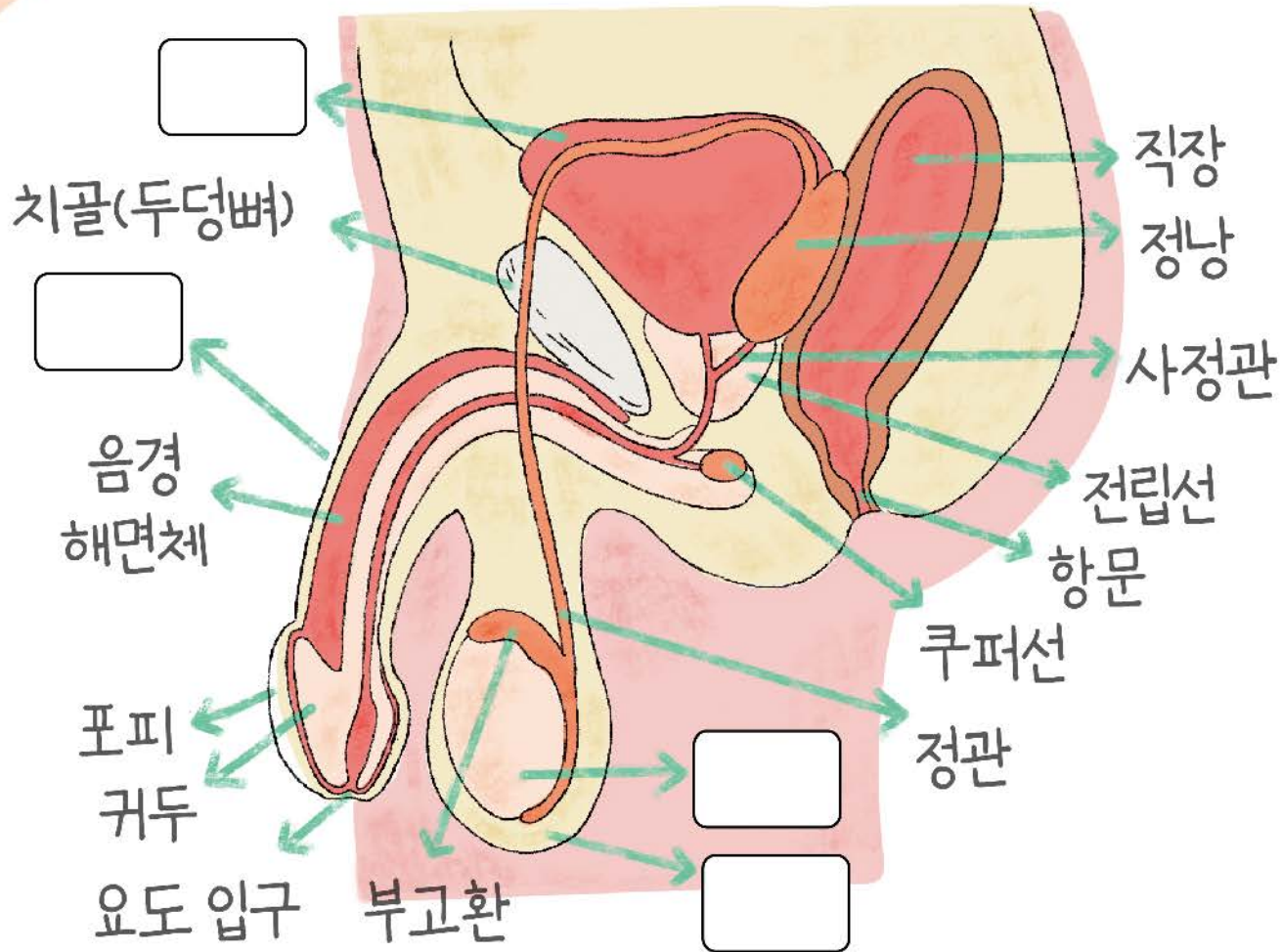




활동 ②

2차 성징에 대해 알아보기

1. 생식기 그림을 보고 명칭을 맞춰 봅시다.





활동 ②

2차 성장에 대해 알아보기

2. 2차 성장에 대해 더 알고 싶은 것이 있나요?

예시) 2차 성장은 언제 시작되어서, 언제 끝날까?

3. 2차 성장에 대한 고민이 있다면 이야기해 봅시다.

예시) 갑자기 겨드랑이 냄새가 나기 시작해서 당황스러워!

다른 아이들은 벌써 다 생리를 시작했는데, 왜 나만 아직 하지 않을까?





활동 ③

생리 집중 탐구



생리에 대한 정확한 지식을 쌓고,
생리를 당당하게 대하는
자세를 익혀 보아요.





활동 ③

생리 집중 탐구

1

깜짝 테스트 :
생리에 대해 얼마나
알고 있나요?

2

생리용품에는
어떤 것이 있고,
각각의 장단점은
무엇일까요?
나라면 어떤 제품을
사용하고 싶나요?

3

생리에 대한
이야기가 나오거나
생리용품을 보았을 때,
우리는 어떤 태도를
취하는 게 좋을까요?



활동 ③

생리 집중 탐구



깜짝 테스트

생리에 대해 얼마나 알고 있나요?

Q. 첫 생리를 뭐라고 부를까?

A. 출혈

B. 초경

C. 사춘기



활동 ③

생리 집중 탐구



깜짝 테스트

생리에 대해 얼마나 알고 있나요?

Q. 생리혈 색깔이 중요한 이유는?

- A. 생리혈 색깔은 별로 중요하지 않아.
- B. 감염, 철분 부족 등 여러 건강상의 문제를 나타낼 수도 있기 때문.
- C. 너무 어두운 색이면 병에 걸린 것일 수도 있기 때문.



활동 ③

생리 집중 탐구



깜짝 테스트

생리에 대해 얼마나 알고 있나요?

Q. '생리 전 증후군'이란?

- A. 생리 시작 하루 전에 배가 몹시 아픈 것을 말해.
- B. 생리 1~2주 전 호르몬 변화로 생겨나는 여러 증상을 말해.
- C. 미신이야. 그런 것은 존재하지 않아.



활동 ③

생리 집중 탐구



깜짝 테스트

생리에 대해 얼마나 알고 있나요?

Q. 생리 중에 성관계를 가지면 임신할 수 있을까?

- A. 생리 중에는 임신이 되지 않아. 그러니 안전하다고 할 수 있지.
- B. 정자는 질 속에서 닳새까지 살아 있을 수 있어서 간혹 임신이 되는 때도 있어.
- C. 생리 마지막 날에는 임신이 되지 않아.

테스트 결과는
《우리는 지금 모험 중》
95쪽에서 확인하세요!



활동 ③

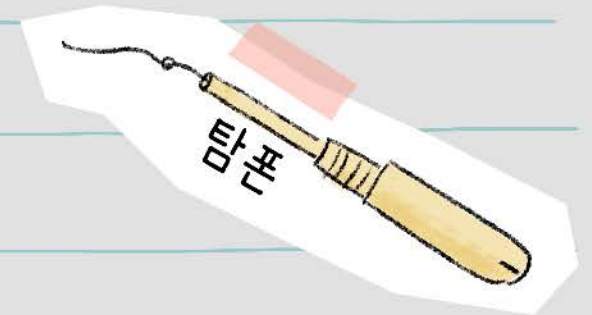
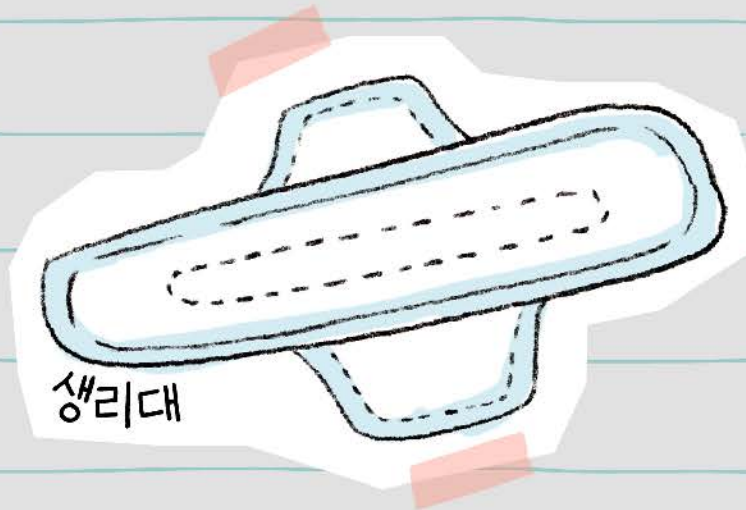
생리 집중 탐구

2. 생리용품에는 어떤 것이 있고, 각각의 장단점은 무엇일까요? 나라면 어떤 제품을 사용하고 싶나요?

예시)

생리컵은 다시 사용할 수 있어서 경제적이고 환경에도 좋아.

내가 생리를 한다면 꼭 한번 사용해 보고 싶어.





활동 ③

생리 집중 탐구

3. 생리에 대한 이야기가 나오거나 생리용품을 보았을 때, 우리는 어떤 태도를 취하는 게 좋을까요?

예시)

부끄러워하지 않고, 클로에처럼 당당하고 즐겁게 이야기를 나눌 거야.





활동 ④



생리에 대한 생각 변화 알아보기



《우리는 지금 모험 중》을 읽고 나서
생리에 대한 나의 인식이 어떻게 바뀌었는지,
생리에 대해 얼마나 잘 알게 되었는지
확인해 보아요.





활동 ④

생리에 대한 생각 변화 알아보기

1

깜짝 테스트 :
'생리'를 얼마나
편하게
받아들이고
있나요?

2

생리에 대해 새롭게
알게 된 점들을
생각 그물로
정리해 봅시다.

3

《우리는 지금 모험 중》을
읽지 않은 사람들, 또는
아직 생리를 시작하지
않은 사람들에게
생리를 설명하는 글을
써 봅시다.



활동 ④

생리에 대한 생각 변화 알아보기



깜짝 테스트

‘생리’를 얼마나 편안하게 받아들이고 있나요?

Q. 수영장에서 별로 친하지 않은 친구들이랑 있는데, 갑자기 생리가 시작됐어. 그런데 생리용품을 안 가지고 왔네? 어떻게 할 거니?

활동①에서 했던 테스트를 다시 해 보고, 달라진 점이 있는지 확인해 봅시다.

- A. 제일 먼저 눈에 띄는 여자아이에게 가서 생리대가 있느냐고 물을 거야.
- B. 조용히 화장실에 다녀오겠다고 하고, 안내대에 가서 도움을 청할 거야.
- C. 당장 집으로 돌아갈 거야. 아이들이 알아채면 어떡해?



활동 ④

생리에 대한 생각 변화 알아보기

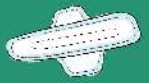


깜짝 테스트

‘생리’를 얼마나 편하게 받아들이고 있나요?

Q. 버스에서 바지에 생리혈이 묻은
여자아이를 보게 된다면?

- A. 모르는 아이라도 옷이 더럽혀졌다고 말해 줄 거야. 부끄러울 게 뭐 있어?
- B. 옆에 있는 친구한테 말해서 그 애에게 말해 주라고 할 거야.
- C. 누군가 말해 줄 테지. 난 부끄러워서 그런 말 못 해!



활동 ④

생리에 대한 생각 변화 알아보기



깜짝 테스트

‘생리’를 얼마나 편하게 받아들이고 있나요?

Q. 엄마랑 엄마 친구들이 있는 곳에서 생리 이야기가 나온다면?

테스트 결과는
《우리는 지금 모험 중》
73쪽에서 확인하세요!

- A. 정말 잘됐다! 난 물어볼 게 너무 많아.
- B. 석 함께 나누고 싶은 이야기는 아니지만, 내게 뭘 물어보면 그래도 대답은 해야지.
- C. 휴대 전화를 집어 들고 슬쩍 그 자리를 빠져나와야지. 그런 애긴 딱 질색이야.

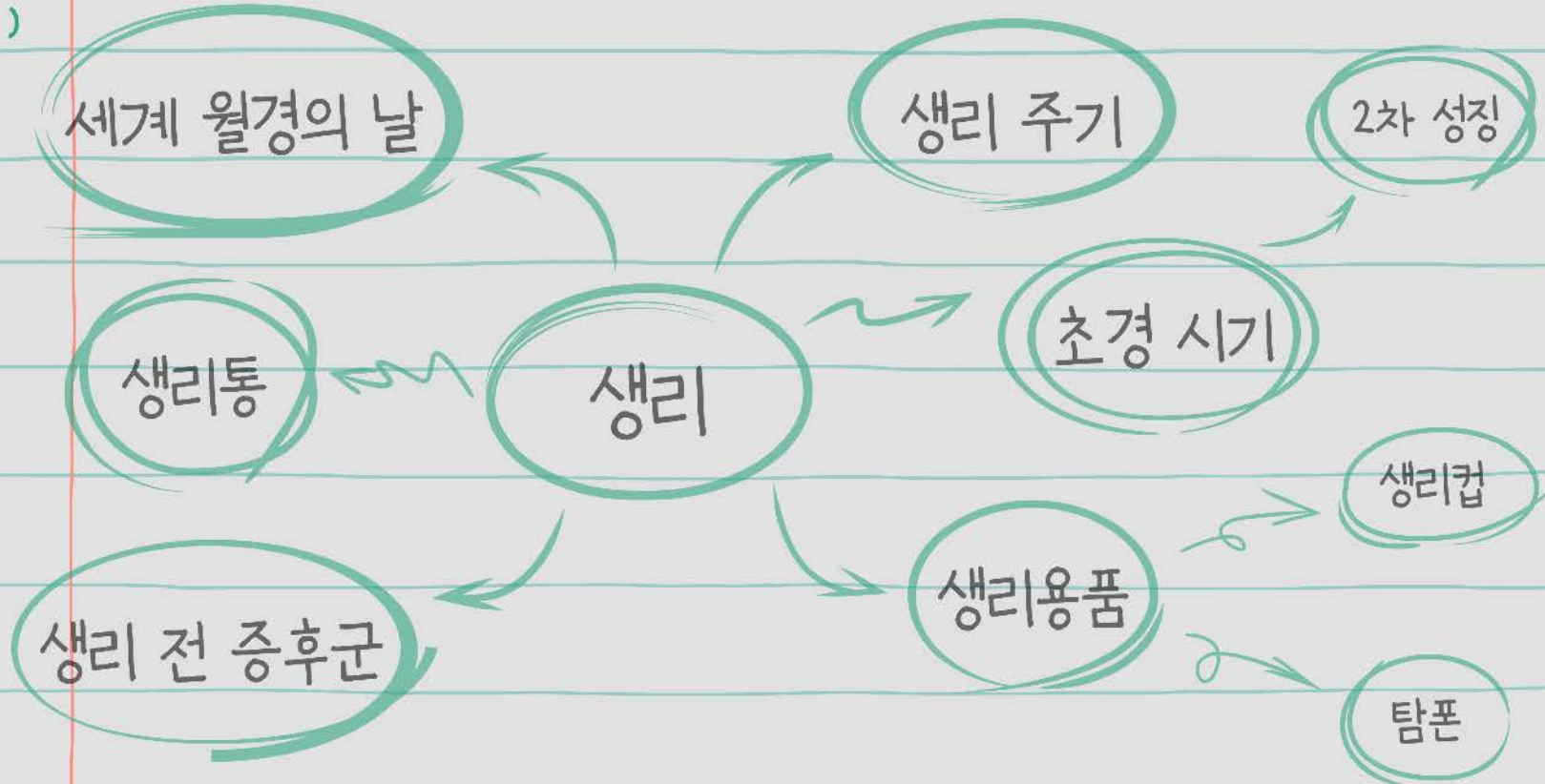


활동 ④

생리에 대한 생각 변화 알아보기

2. 생리에 대해 새롭게 알게 된 점들을
생각 그물로 정리해 봅시다.

예시)





활동 ④

생리에 대한 생각 변화 알아보기

3. 《우리는 지금 모험 중》을 읽지 않은 사람들, 또는 아직 생리를 시작하지 않은 사람들에게 생리에 대해 설명하는 글을 써 봅시다.

예시)

생리는 여자의 몸에서 일어나는 아주 자연스러운 일이야.

2차 성장 시기에 처음 찾아오지.





활동 ⑤



나만의 사춘기 사용 설명서 만들어 보기



사춘기의 나의 몸과 마음 상태를
깊이 있게 생각해 보고,
나를 사랑하는 방법을 찾아보아요.





활동 ⑤

나만의 사춘기 사용 설명서 만들어 보기

나만의 사춘기 사용 설명서를 만들고
친구, 가족과 나눠 봅시다.

제 기분은요, 예시) 가끔 좋았다가 나빴다가 오르락 내리락해요.

제 몸의 변화는요, 예시) 생리를 시작했어요. / 변성기가 찾아왔어요.

이런 걸 조심해 주세요. 예시) 제 방에 들어올 때는 꼭 노크를 해 주세요.

화를 내면 “생리 중인가 봐.”라고 말하지 말아 주세요.

나는 이런 노력을 할 거예요. 예시) 기분과 감정을 조절하는 방법을 배울

거예요. / 생리와 같은 내 몸의 변화를 긍정적으로 받아들일 거예요.



《우리는 모험 중》은 생리와 성에 관한
진짜 솔직한 이야기를 만날 수 있는 책입니다.
함께 읽고 이야기를 나누면 더욱 좋아요!

