

여름 그늘 자연놀이 6종 안전 가이드

놀이보다 물·그늘·휴식이 먼저입니다. 더운 시간과 폭염특보에는 야외활동을 미룹니다.

출발 전 1분 점검

- ☐ 기온·폭염특보·대기질을 확인했어요.
- ☐ 계속 머물 넓은 그늘과 바로 돌아올 길이 있어요.
- ☐ 물, 밝고 가벼운 옷, 챙 넓은 모자, 휴대전화가 있어요.
- ☐ 보호자가 아이를 계속 볼 수 있고 활동 시간을 짧게 잡았어요.

벌레 물림을 줄이는 방법

긴 풀과 낙엽 더미를 피하고 길 한가운대를 이용합니다. 팔·다리를 덮는 밝은 옷을 입고, 유모차와 아기띠에는 모기장을 사용할 수 있습니다. 기피제는 연령 제한과 사용법을 제품 표시로 확인하고 보호자가 손에 덜어 아이의 노출 피부에 바릅니다. 손·눈·입·상처에는 바르지 않고, 자외선 차단제를 먼저 바른 뒤 기피제를 사용합니다.

돌아온 뒤와 즉시 중단 신호

옷과 몸, 머리카락 주변까지 진드기가 붙었는지 확인하고 씻습니다. 아이가 심하게 땀을 흘리거나 두통·어지러움·구토·근육경련·심한 피로·의식 저하를 보이면 즉시 놀이를 멈추고 시원한 곳으로 옮겨 몸을 식힙니다. 의식이 없거나 반응이 이상하면 음료를 억지로 먹이지 말고 119에 도움을 요청합니다.

중요 · 어린이는 잠깐이라도 차 안이나 밀폐 공간에 혼자 두지 않습니다. 활동을 시작했더라도 날씨가 바뀌거나 아이 상태가 달라지면 바로 실내로 돌아옵니다.

그늘 자연놀이 1~2

10분 안팎의 짧은 탐색으로 시작하고, 물 마시는 휴식 뒤 계속할지 다시 정합니다.

놀이 1

그늘 모양 따라 걷기

준비 · 분필 또는 긴 끈(선택)

방법 · 나무와 벤치가 만든 그림자 가장자리를 눈으로 찾고 천천히 따라 걸어요. 모양이 달라지는 곳에서 멈춰요.

연령 조절 · 1~2세는 보호자 손을 잡고 짧게, 3세 이상은 시작점과 끝점을 정해요.

안전 · 햇빛 쪽으로 따라가지 않고 넓은 그늘 안에서만 움직여요.

놀이 2

나무껍질 무늬 탁본

준비 · 종이, 굵은 크레용

방법 · 종이를 나무에 가볍게 대고 크레용 옆면으로 문질러 무늬를 발견해요. 서로 다른 나무를 비교해요.

연령 조절 · 2세는 보호자가 종이를 잡고, 4세 이상은 무늬에 이름을 붙여요.

안전 · 나무를 벗기거나 상처 내지 않고 벌집·수액·가시는 피합니다.

그늘 자연놀이 3~4

10분 안팎의 짧은 탐색으로 시작하고, 물 마시는 휴식 뒤 계속할지 다시 정합니다.

놀이 3

바람 리본 관찰

준비 · 짧고 넓은 천 조각, 집게

방법 · 낮은 가지가 아닌 보호자가 든 집게에 천을 달고 바람 방향과 세기를 몸으로 따라 해요.

연령 조절 · 1~2세는 천의 움직임 보기, 3세 이상은 바람이 멈춘 때도 기록해요.

안전 · 긴 끈은 쓰지 않고 목·손목에 감지 않으며 사용 뒤 바로 회수해요.

놀이 4

초록색 찾기 표

준비 · 종이, 크레용

방법 · 그늘 안에서 서로 다른 초록을 다섯 가지 찾아 점이나 선으로 표시해요. 자연물은 제자리에 두어요.

연령 조절 · 2세는 가리키기, 4세 이상은 밝기·크기·감촉 말로 비교하기를 해요.

안전 · 모르는 열매·버섯·식물은 만지거나 먹지 않고 눈으로만 봅니다.

그늘 자연놀이 5~6

10분 안팎의 짧은 탐색으로 시작하고, 물 마시는 휴식 뒤 계속할지 다시 정합니다.

놀이 5

소리 지도

준비 · 종이, 굵은 연필

방법 · 가운데에 내 자리를 점으로 찍고 새·바람·발걸음 소리가 들린 방향에 선이나 기호를 남겨요.

연령 조절 · 2세는 귀 기울이는 몸짓, 4세 이상은 가까움·멀음을 표시해요.

안전 · 도로·물가와 거리를 두고 보호자가 주변 위험을 계속 확인해요.

놀이 6

그늘 보물 말놀이

준비 · 작은 바구니 없이 눈과 손가락만

방법 · “등근 것”, “거친 것”, “움직이는 것”을 찾아 가리키고 서로의 발견을 한 문장으로 말해요.

연령 조절 · 1~2세는 한 가지 특징, 3세 이상은 두 특징을 함께 찾아요.

안전 · 생물을 잡거나 자연물을 꺾지 않고, 작은 물건은 줍지 않아요.