

장거리 이동 15분 놀이 카드

한 장을 15분 안에서 느슨하게 쓰고, 아이가 지치면 언제든지 멈춰요.

안전이 놀이보다 먼저예요

- ☐ 차에서는 카시트·보조좌석·안전띠를 올바르게 채운 상태로 해요.
- ☐ 작은 부품, 긴 끈, 뽀족하거나 단단한 물건은 쓰지 않아요.
- ☐ 운전자는 놀이 진행자가 되지 않고 운전에만 집중해요.
- ☐ 기차에서는 문·통로·뜨거운 음료를 살피고 보호자와 함께 이동해요.

멀미의 이른 신호

말수가 줄고 잦은 하품
창백함·식은땀
침을 자주 삼킴
어지러움·메스꺼움
영아의 갑작스런 보챔·처짐

신호가 보이면

책·화면·놀이를 즉시 멈춰요.
먼 고정점을 보거나 눈을 감고 천천히 숨 쉬어요.
차는 안전한 곳에 정차해 물을 마시고 쉬어요.

휴게 계획

정해진 숫자보다 아이의 수유·기저귀·잠·몸부림·멀미 신호와 운전자의 피로를 우선해요. 출발 전 안전하게 설 곳을 여러 개 저장하고, 신호가 있으면 예정 시각보다 일찍 쉬어요.

첫 휴게 후보 _____ 다음 후보 _____

약은 임의로 먹이지 말고 의사·약사와 표시사항에 확인해요.

15분 놀이 카드 1-4

자르거나 그대로 넘겨 쓰세요. 15분을 채우지 않아도 괜찮아요.

1

15분 · 소리 탐정

1세 이상

차나 기차에서 들리는 소리 하나를 골라 “무슨 소리일까?” 묻고 흉내 내요.

바꿔 보기 · 조용해지면 보호자가 소리를 하나 들려줘요.

2

15분 · 노래 빈칸

1세 이상

익숙한 노래 한 소절의 마지막 낱말 전에 멈추고 아이가 이어 보게 해요.

바꿔 보기 · 목소리를 작게·크게 바꾸되 운전자를 방해하지 않아요.

3

15분 · 동물 수수께끼

2세 이상

“귀가 길고 깡충 뛰는 동물은?”처럼 특징 두 가지로 맞춰요.

바꿔 보기 · 아이가 문제 내는 사람으로 역할을 바꿔요.

4

15분 · 세 낱말 이야기

3세 이상

아이에게 낱말 세 개를 받아 보호자가 짧은 이야기를 만들어요.

바꿔 보기 · 마지막 장면은 아이가 정해요.

15분 놀이 카드 5-8

자르거나 그대로 넘겨 쓰세요. 15분을 채우지 않아도 괜찮아요.

5

15분 · 기억 가방

3세 이상

“가방에 사과를 넣었어”로 시작해 앞말을 기억하며 하나씩 보태요.

바꿔 보기 · 다섯 개가 되면 처음부터 함께 말해요.

6

15분 · 오늘의 안내 방송

3세 이상

목적지와 다음 순서를 짧은 안내 방송처럼 말해 봐요.

바꿔 보기 · 기차에서는 작은 목소리로 좌석 안에서 해요.

7

15분 · 반대말 릴레이

4세 이상

크다·작다, 빠르다·느리다처럼 쉬운 반대말을 번갈아 말해요.

바꿔 보기 · 떠오르지 않으면 몸짓이나 예시로 힌트를 줘요.

8

15분 · 목적지 상상

4세 이상

도착하면 가장 먼저 보고 싶은 것, 듣고 싶은 것, 하고 싶은 것을 골라요.

바꿔 보기 · 가족이 한 가지씩 답하고 같은 점을 찾아요.

15분 놀이 카드 9-12

자르거나 그대로 넘겨 쓰세요. 15분을 채우지 않아도 괜찮아요.

9

15분 · 손가락 따라 숨쉬기

3세 이상

손가락을 천천히 펴며 들이쉬고 접으며 내쉬어요. 어지러우면 평소 호흡으로 돌아와요.

바꿔 보기 · 다섯 번 뒤에는 말없이 편하게 쉬어요.

10

15분 · 말로 그리는 모양

4세 이상

“동그랗고 위에 꼭지가 있어”처럼 물건을 말로 설명해 맞춰요.

바꿔 보기 · 멀미가 없을 때만 가까운 물건을 잠깐 확인해요.

11

15분 · 한 문장씩 이야기

5세 이상

보호자와 아이가 한 문장씩 번갈아 말해 이야기의 처음·중간·끝을 만들어요.

바꿔 보기 · 세 바퀴 뒤 제목을 붙이고 끝내요.

12

15분 · 고마움 세 가지

4세 이상

오늘 이동을 도와준 사람이나 물건을 하나씩 떠올리고 이유를 말해요.

바꿔 보기 · 대답하기 싫으면 보호자 이야기만 듣고 쉬어도 돼요.