



# 신나는 여름방학



정읍북초등학교 5학년 ( )반 ( )번 이름 : ( )

- ◆ 방학기간 : 2017 7월 22일 (토)~ 2017년 8월 21일(월) 31일간
- ◆ 개 학 일 : 2017년 8월 22일(화) 8시 40분까지 등교
- ◆ 개학날 준비물 : 방학 과제물, 실내화, 알림장, 필기도구, 교과서 등 학습 준비
- ◆ 국기 다는 날 : 8월 15일 (광복절)
- ◆ 학교전화 : ☎ (063) 532 - 8127
- ◆ 선생님 전화 :

## 학부모님께

안녕하십니까?  
귀여운 자녀들이 학교생활에서 벗어나  
즐거운 방학을 맞이하게 되었습니다.  
여름방학 기간 동안 자녀들이 규칙적  
인 생활을 하고 능력과 개성에 맞는 공  
부를 스스로 할 수 있도록 도와주시기 바  
랍니다.  
그리고 다양한 경험을 할 수 있는 기  
회를 많이 마련하여 아이들이 더욱 성장  
할 수 있도록 도와주시기 바랍니다.

## 내가 지킬 일

1. 계획을 세워 규칙적인 생활하기
2. 집안일을 돕고 내 일은 내가 스스로 하기
3. 적당한 운동으로 건강 지키기
4. 주변을 깨끗이 하고 정리정돈 잘하기
5. 놀이를 할 때는 안전사고에 주의
6. 항상 몸을 깨끗이 하기
7. 부모님 허락 받고 외출하기
8. 교통질서 잘 지키기
9. 성폭력 안전에 주의하기



## 더 성장하는 나

내가 잘하는 부분을 발전시키는 과제를 적으세요.



## 뿌리가 튼튼한 나

나의 부족한 부분을 채워주는 과제를 적으세요.

## 교육활동 안내

과정명	일정	장소	과정명	일정	장소
방과후학교	7.31~8.21 (9:00~12:30)	방과후교실	핸드볼교실	7.31~8.11 (월,수 11:00~13:00) (화,목,금 9:00~11:00)	체육관
복지 독서캠프	8월 1, 3, 4일 (9:00~12:00)	초롱관 1-2	다꿈캠프	7.31~8.4 (9:00~10:30)	초롱관 1-1
자기주도 영어교실	7.31~8.4 (9:00~12:00)	초롱관 1-3	복지 원예놀이상담	개별 안내	복지실
영어교실	8.7~8.11 (9:00~12:00)	초롱관 1-3	복지 감정코칭상담	개별 안내	복지실

## - 건강한 방학나기 -

즐거운 방학에 순간의 방심이나 무관심으로 병이 생긴다면 속상하겠죠?

올 여름을 건강하고 즐겁고 보낼 수 있는 방법을 알아볼까요? 부모님과 함께 꼭 읽어보세요.

### 규칙적인 건강생활

- ◆ 일찍 자고 일찍 일어나는 규칙적인 생활하기
- ◆ 매일 일정한 시간에 알맞은 운동하기
- ◆ 자기 방 청소는 스스로 하기
- ◆ 하루 세끼 식사시간을 지키고 감사하는 마음으로 식사하기

### 안전 및 건강생활

- ◆ 교통 신호 등을 잘 살펴보고 안전한 육교나 지하도를 이용하여 길을 건너고 항상 교통안전에 주의하기
- ◆ 물놀이 규칙을 지켜 안전하게 놀이하기
- ◆ 식중독에 주의하고, 모기, 뱀 등 독충에 물리지 않도록 주의하기
- ◆ 적당한 운동하기

### 물놀이 10대 안전 수칙

1. 수영을 하기 전에는 반드시 (준비운동) 및 (구명조끼)착용
2. 물에 들어갈 때는 심장에서 먼 부분부터 (다리→팔→얼굴→가슴)
3. (소름)이 돋고 (피부)가 당겨질 때는 몸을 따뜻하게 (휴식)
4. 물이 (갑자기) 깊어지는 곳은 특히 (위험)!!
5. 건강 상태가 좋지 않을 때, 배가 고플 때, (식사 후)에는 수영 NO!
6. 수영 능력 과신은 금물, 무모한 행동 NO!
7. 장시간 수영 NO! 호수나 강에서 (혼자) 수영 NO!
8. 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 즉시 (119)에 신고
9. 구조 경험 없는 사람은 무모한 구조 NO! 함부로 물에 뛰어들면 NO!
10. 가급적 튜브, 장대 등 주위 물건을 이용한 안전구조

### 인터넷 중독 예방법

1. ( 할 일이 있을 때만 ) 컴퓨터를 켜다.
2. 컴퓨터를 켜고 끄는 (시간)을 정해 꼭 지킨다.
3. ( 공부 )에만 사용하고 ( 게임 )시간을 줄인다.
4. 컴퓨터는 ( 공개된 )장소에 설치하여 사용한다.
5. 한번에 ( 오랜 시간 )을 사용하지 않는다.
6. 게임을 대신 할 수 있는 (취미생활)을 갖는다.
7. 잠은 (정해진 시간)에 잔다.

### 우리들의 약속

1. 온라인 속의 나도 멋지게 만들자.
2. 가상공간에서 만난 사람도 존중한다.
3. 확실하지 않은 이야기는 퍼뜨리지 않는다.
4. 채팅으로 처음 만난 사람을 함부로 만나지 않는다.
5. 악의적인 댓글은 절대 금지!
6. 학생 신분에 어긋나는 행동을 하지 않는다.