



신나고 즐거운 여름방학



전주평화초등학교 5학년 ()반 ()번 이름 ()




방학 기간: 2023년 7월 27일(목) ~ 8월 22일(화) (총 27일간)



여름방학 방과후 기간: 2023년 7월 31일(월) ~ 8월 22일(화) (신청자에 한함.)



국기 다는 날: 2023년 8월 15일(화) 광복절 



개학일: 2023년 8월 23일(수) 08:40 등교 / 5교시(급식 운영)

- 준비물: 여름방학 방학 과제물, 필기도구(연필, 지우개, 색연필, 사인펜 등), 개인 물통, 실내화 등



학부모님께

우리 5학년 아이들이 여름방학을 맞아 활동의 장을 가정으로 옮기게 되었습니다.

가족들과 소중한 시간을 보내며 그동안 체험해 보지 못한 여러 경험을 해볼 수 있도록 지도해 주시기 바라며, 아이들이 스스로 계획하고 실천하며 알차고 행복한 방학을 보낼 수 있도록 격려해 주시기 바랍니다.

언제나 건강하고 행복하시길 기원합니다.

2023년 7월 26일
담임 드림



이것만은 꼭 지켜요!

〈 안전하게 생활해요. 〉

1. 교통안전 및 교통질서 지키기
2. 위험한 곳 가지 않기
3. 물놀이 시 안전 수칙 지키기
4. 외출할 때는 어른들께 말씀드리기
5. 잘 알지 못하는 사람은 따라가지 않기

〈 건강하게 생활해요. 〉

1. 규칙적인 생활하기
2. 외출 후 손, 발 깨끗이 씻기
3. 꾸준히 운동하고 시원하게 지내기
4. 음식 골고루 먹고 식중독 조심하기



공통 과제

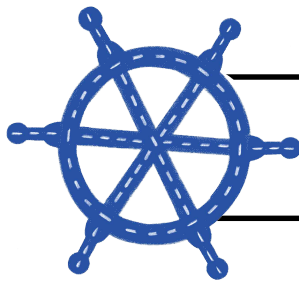
1. 독서 꾸준히 하기
2. 규칙적으로 운동하기
3. 단소 연습 꾸준히 하기



선택 과제


* 2쪽 여름방학 과제 목록에서 과제를 2개 골라 쓰기








여름방학 선택 과제 목록

☞ 아래 과제 중 하고 싶은 선택 과제를 2가지 골라 실천해 봅시다.

영역	과제 이름	선택									
마음 쑥쑥	방학 동안 기억에 남는 일을 일기로 쓰기(4편 이상)	<input type="checkbox"/>									
	주제 목록을 보고 주제에 대한 내 생각 쓰기(4편 이상)	<input type="checkbox"/>									
	독서 빙고를 2줄 이상 완성하고, 독서 감상문 쓰기(3편 이상) - 인상 깊은 장면과 느낀 점 쓰기, 뒷이야기 이어 쓰기, 주인공에게 편지 쓰기 등 다양한 형식 가능	<input type="checkbox"/>									
	영화(또는 공연)를 감상한 후 기억에 남는 장면을 그림으로 나타내고 느낀 점 쓰기(1편 이상)	<input type="checkbox"/>									
	EBS 여름방학생활 방송을 3편 이상 시청하고, 새롭게 알게 된 내용을 교재 또는 공책에 기록하기	<input type="checkbox"/>									
<table border="1"> <thead> <tr> <th>채널</th><th>EBS 플러스 2</th><th>EBS 2TV</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>방영 기간&시간</td><td>7.19 ~ 8.17 수요일, 목요일 14:20 ~ 14:40</td><td>7.24 ~ 8.22 월요일, 화요일 11:20 ~ 11:40</td></tr> <tr> <td colspan="3">모든 강의는 EBS 홈페이지(http://primary.ebs.co.kr)에서 다시 볼 수 있습니다.</td></tr> </tbody> </table>		채널	EBS 플러스 2	EBS 2TV	방영 기간&시간	7.19 ~ 8.17 수요일, 목요일 14:20 ~ 14:40	7.24 ~ 8.22 월요일, 화요일 11:20 ~ 11:40	모든 강의는 EBS 홈페이지(http://primary.ebs.co.kr)에서 다시 볼 수 있습니다.			
채널	EBS 플러스 2	EBS 2TV									
방영 기간&시간	7.19 ~ 8.17 수요일, 목요일 14:20 ~ 14:40	7.24 ~ 8.22 월요일, 화요일 11:20 ~ 11:40									
모든 강의는 EBS 홈페이지(http://primary.ebs.co.kr)에서 다시 볼 수 있습니다.											
소중한 사람들	가족을 위해 음식을 만들고, 요리 과정, 가족들의 반응, 느낀 점을 담은 글 쓰기	<input type="checkbox"/>									
	가족과 함께 여행하고 체험학습보고서 쓰기	<input type="checkbox"/>									
	세계 평화를 위해 힘쓰는 사람(단체)에 대해 조사하고 보고서 쓰기	<input type="checkbox"/>									
	지구촌의 문제와 해결 방안에 대해 조사하고 보고서 쓰기	<input type="checkbox"/>									
역사를 찾아서	전주 내에서 역사와 관련된 장소를 견학하고 보고서 쓰기	<input type="checkbox"/>									
	다른 지역의 역사와 관련된 장소를 견학하고 보고서 쓰기	<input type="checkbox"/>									
실력 UP	5학년 1학기 복습 문제집 1권 풀기(수학, 영어, 사회, 과학 등)	<input type="checkbox"/>									
	5학년 1학기 때 배운 내용으로 퀴즈 30문제 이상 만들기	<input type="checkbox"/>									
	5학년 1학기 때 배운 내용으로 노래를 개사하여 가사 만들기	<input type="checkbox"/>									
	5학년 1학기 때 배운 영어 단어를 30개 골라 2번씩 쓰고 외우기	<input type="checkbox"/>									
즐거운 예술 활동	방학 동안 즐거웠던 경험을 만화(4컷, 8컷 등) 또는 그림로 표현하기	<input type="checkbox"/>									
	방학 동안 즐거웠던 경험을 이야기(소설)로 표현하기	<input type="checkbox"/>									
	방학 동안 있었던 일로 동시 3편 이상 짓기	<input type="checkbox"/>									
	재활용품으로 나에게 필요한 물건을 구상(계획)하고 제작하기	<input type="checkbox"/>									
나만의 주제		<input type="checkbox"/>									
		<input type="checkbox"/>									

〈과제 제출 방법〉 : 아래 방법 중 내가 한 과제를 잘 표현할 수 있는 방법을 골라 제출합니다.

-  줄 공책 또는 A4 종이에 사진이나 그림, 활동 내용, 느낀 점 등을 기록하여 제출하기
-  풀 문제집 또는 만든 결과물(물건) 제출하기
-  스케치북 또는 도화지에 그림을 그려 제출하기



#오늘 뭐 쓰지? #오늘 뭐 읽지?



#오늘 뭐 쓰지? <글쓰기 주제>

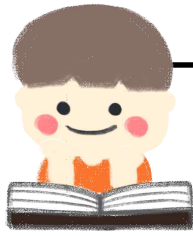
- 글을 쓸 내용이 딱히 생각나지 않을 때, 아래 주제 중 하나를 골라, 내 생각을 자세히 써 보세요.

영역	주제	체크!
자존감 쑥쑥	① 내 스마트폰 앨범에서 가장 마음에 드는 사진을 3장 고르고, 그 사진에 대한 설명과 마음에 드는 까닭 쓰기 (사람, 물건 등 상관X)	<input type="checkbox"/>
	② 내가 사람이 아니라 동물로 태어났다면 어떤 동물이었을까? 동물 그림을 그리고 그 동물의 특징을 글로 쓰기	<input type="checkbox"/>
	③ 가족이나 친구의 따뜻한 마음을 느꼈던 상황과 그때 내 마음 쓰기	<input type="checkbox"/>
	④ "나는 지금도 충분히 () 사람이다."의 괄호 안에 들어갈 단어를 3개 이상 적고, 그렇게 생각하는 까닭 쓰기 (예-아름다운, 가치 있는, 존중받을 만한, 소중한...)	<input type="checkbox"/>
창의력 쑥쑥	① 교실에서 공부를 하고 있는데, 갑자기 복도에서 "으악"하는 비명이 들렸다! 무슨 일이 일어난 것이고, 그 일을 어떻게 해결하면 좋을까?	<input type="checkbox"/>
	② 미용실 바닥에는 잘린 머리카락들이 정말 많다. 이 머리카락들을 버리지 않고 사용할 수 있는 방법은 무엇일까? (2가지 이상 자세히 쓰기)	<input type="checkbox"/>
	③ 예전에는 줄이 있는 이어폰을 사용했고, 요즘엔 무선 이어폰을 사용한다. 미래에는 어떤 이어폰을 사용하게 될까? 그림을 그리고 이어폰의 특징을 글로 쓰기	<input type="checkbox"/>
상상력 쑥쑥	① 나는 지금 80살의 할머니 또는 할아버지. 나는 그동안 어떤 인생을 살아왔을까?	<input type="checkbox"/>
	② 핑크색을 사랑하는 사람들의 모임 '핑크모'에 가입했는데 내일은 핑크모 회원들이 처음으로 만나는 날! 어떤 곳에서 어떤 사람들과 어떤 일을 하게 될까?	<input type="checkbox"/>
	③ 외계인이 나에게 초능력을 3가지 준다면, 가지고 싶은 초능력과 그 초능력으로 하고픈 일	<input type="checkbox"/>



#오늘 뭐 읽지? <2023 어린이도서연구회 : 5학년 추천 도서>

순	종류	책 제목	글쓴이	출판사	체크!
1	그림책	붉은신	오승민	만만한책방	<input type="checkbox"/>
2	그림책	사라진 저녁	권정민	창비	<input type="checkbox"/>
3	그림책	색깔을 찾는 중입니다	키아라 메잘라마	모래알	<input type="checkbox"/>
4	우리동화	기소영의 친구들	정은주	사계절	<input type="checkbox"/>
5	우리동화	루호	채은하	창비	<input type="checkbox"/>
6	외국동화	상어 이빨	안나 볼츠	문학과지성사	<input type="checkbox"/>
7	외국동화	어둠을 걷는 아이들	크리스티나 순토르바	책읽는곰	<input type="checkbox"/>
8	외국동화	오거와 고아들	켈리 반힐	양철북	<input type="checkbox"/>
9	우리동화	책 읽는 고양이 서푼치	이경혜	문학과지성사	<input type="checkbox"/>
10	지식책	가부장제 깨부수기	마르타 브렌	아르테	<input type="checkbox"/>
11	지식책	어린이가 안전할 권리	오진원	현복스	<input type="checkbox"/>
12	지식책	열두 달 한뼘 텃밭	느림	보리	<input type="checkbox"/>
13	지식책	요리조리 소비 함정을 피해라!	기메트 포르	미세기	<input type="checkbox"/>
14	지식책	읽다 보면 공룡 박사	박진영	창비교육	<input type="checkbox"/>
15	지식책	지구에서 가장 큰 발자국:80억 명의 인간이 1명의 거인이라면	롭 시어스	비룡소	<input type="checkbox"/>
16	지식책	길 위의 모터사이클	에이미 노브스키	봄의정원	<input type="checkbox"/>
17	지식책	다양한 문화의 끝판왕, 동남아시아	박소현	사계절	<input type="checkbox"/>
18	지식책	달콤한 세상 : 사르르, 디저트의 역사	빅토리아 그레이스 엘리엇	시공주니어	<input type="checkbox"/>
19	만화	숨을 참는 아이	뱅상 자뷔스	한울림스페셜	<input type="checkbox"/>
20	만화	트윈스	배리언 존슨	보물창고	<input type="checkbox"/>



#슬기로운 독서 생활

☂ 각 칸의 주제에 맞는 책을 골라 처음부터 끝까지 읽은 후, 책의 제목을 적고 칸을 색칠해요.

☂ <주의!> 13칸 모두 다른 책 제목이 들어가야 해요! :) (같은 책 제목을 여러 칸에 쓸 수 없음!)

()의 독서 BINGO!

* 나의 목표 빙고 수: ()줄



<다시 읽어 본 책>

<과학 관련 책>

<영화로
만들어진 책>

<어린이도서연구회
추천 책>

<쪽수가 200쪽
이상인 책>



<동물 관련 책>

<교과서에 나온 책>

<그림책>

<부모님께서
추천해주신 책>

<제목이 10글자
이상인 책>

<역사 관련 책>



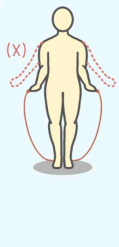
<쪽수가 100쪽
이상인 책>

<제목에 사람
이름이 들어간 책>

#도전! 4주 운동 챌린지!

☂ 나의 신체 능력에 맞게 6가지 운동 계획(시간 및 횟수)을 세워 보세요.

#줄넘기 ()회



[한 회에 넘은 줄 갯수 기록]

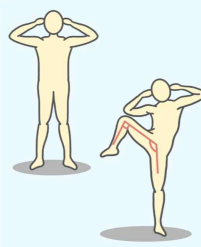
<운동방법>

- 줄넘기 손잡이를 편하게 쥐고, 두 발 모아 서기
- 팔이 아닌 손목으로 줄을 돌리기
- 발 앞부분만 바닥에 닿게 뛰며 줄 넘기
- * 선택 : 양발 번갈아 뛰기(), 두 발 모아 뛰기()

<주의사항>

- 주위에 사람이나 물건이 없는지 확인하기
- 무릎에 무리가 가지 않도록 폭신한 운동화 신기

#사이드니업 좌/우 각 ()회



[1분 동안 한 횟수 기록]

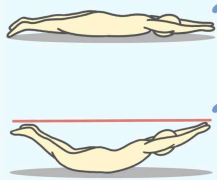
<운동방법>

- 편하게 서서 양손을 귀 옆에 두고 팔 펼치기
- 복근에 힘을 주며 무릎을 양 옆 직각으로 들기
- 팔꿈치와 무릎이 만나게 상체 옆으로 숙이기
- 양 발 번갈아가며 반복하기

<주의사항>

- 상체를 앞으로 숙이지 않도록 주의하기
- 허리에 통증이 생기면 그만하기

#슈퍼맨자세 ()초



[한 번에 버틴 시간 기록]

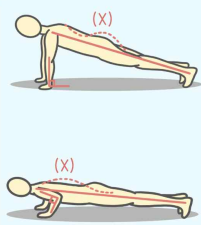
<운동방법>

- 엎드려 누워 양 팔과 다리를 위, 아래로 쭉 뻗기
- 팔과 다리를 동시에 들어 배만 땅에 닿게 하기
- 최대한 오래 버틴 후, 휴식 반복하기

<주의사항>

- 팔, 다리를 들어올린 높이 균형 맞추기
- 목을 너무 들지 말고, 시선은 바닥 보기
- 목, 허리 통증이 생기면 그만하기

#팔굽혀펴기 ()회



[1분 동안 한 횟수 기록]

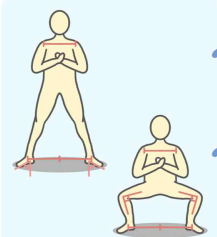
<운동방법>

- 손을 어깨 너비보다 조금 더 벌려 바닥 짚기
- 두 발을 모으고 엉덩이가 위로 솟지 않게 하기
- 무리가 가지 않도록 적당히 팔 굽혔다 펴기
- * 더 쉽게 : 무릎 대고 팔 굽혔다 펴기

<주의사항>

- 팔꿈치가 직각이 될 정도로만 굽히기
- 팔꿈치에 통증이 생기면 그만하기

#와이드스쿼트 ()회



[1분 동안 한 횟수 기록]

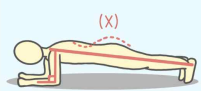
<운동방법>

- 두 발을 어깨너비 보다 넓게 벌리기 (최대 2배)
- 엄지발가락, 무릎의 방향은 45도 바깥쪽으로
- 아랫배에 힘을 주고 천천히 내려갔다가 올라오기

<주의사항>

- 엉덩이를 뒤로 살짝 빼고, 허리는 곧게 펴기
- 무릎이 안쪽으로 모이지 않게 주의하기
- 무릎이 직각이 될 정도로만 내려가기

#플랭크 ()초



[한 번에 버틴 시간 기록]

<운동방법>

- 팔꿈치를 바닥에 대고 엎드린 자세에서 두 발을 모으기
- 머리부터 뒤꿈치까지 일자로 유지한 상태로 버티기
- * 더 쉽게 : 두 발 간격을 벌려서 버티기
- * 더 어렵게 : 다리 꼬아서 한쪽 다리로 버티기

<주의사항>

- 엉덩이가 솟거나 허리가 아래로 오목해지지 않게 하기
- 팔꿈치 부분과 어깨-팔 부분 직각 유지하기

☂ 6가지 운동을 차례로 실천한 뒤, 아래 표에 기록하세요. (○ : 모두 완료 / △ : 일부 완료 / X : 안 함)

7/27(목)	7/28(금)	7/31(월)	8/1(화)	8/2(수)	8/3(목)	8/4(금)	8/7(월)	8/8(화)	8/9(수)	운동이 끝나면 스트레칭도 꼭 해주기~!
8/10(목)	8/11(금)	8/14(월)	8/15(화)	8/16(수)	8/17(목)	8/18(금)	8/21(월)	8/22(화)	8/23(수)	개 학

