



# 신나는 여름방학



- ▷ 방학 기간: 2023. 7. 21(금) ~ 2023. 8. 28(월) (39일간)
- ▷ 개학하는 날: 2023. 8. 29(화) 08:50(연필,지우개,실내화,4교시 수업)
- ▷ 국기 다는 날 : 2023. 8. 15(화) 광복절
- ▷ 방과후 학교 및 돌봄 운영: 2023. 7. 21.(금) ~ 2023. 8. 11.(금)  
2023. 8. 21.(월) ~ 2023. 8. 28.(월)
- ▷ 방과후 학교 및 돌봄 방학: 2023. 8. 14.(월) ~ 2023. 8. 18.(금)
- ▷ 여름방학 중 도서관은 운영하지 않습니다.



## 학부모님께

안녕하십니까? 학부모님의 사랑스러운 자녀들이 여름방학을 맞이하여 학습의 장을 가정으로 옮겨 되었습니다. 자녀들의 교육과 학교 교육활동에 많은 관심과 아낌없는 성원을 보내주셔서 감사드리며, 방학 중에도 뜻깊은 배움의 시간이 될 수 있도록 많은 관심과 지도를 부탁드립니다.

방학 중에 학생들 나름대로 스스로 계획을 세워 실천하고 경험하지 못했던 즐거운 추억을 쌓을 수 있도록 도와주시기 바랍니다. 특히 여러 가지 안전사고가 일어나지 않도록 각별한 지도 부탁드립니다. 부모님의 따뜻한 관심과 사랑 속에서 보람찬 방학을 보내고 건강한 모습으로 만나는 날을 기대 하겠습니다. 감사합니다.

2023년 7월 20일 2학년 담임



## 방학 과제

- 필수과제 (뒷면 안내)
  - 매일 그림책 1권씩 큰 소리로 읽기 (읽은 책 기록 양식에 쓰기)
  - 운동 챌린지
- 선택과제 (뒷면 안내)
  - 행복한 방학을 위한 챌린지 (실천한 날짜 쓰기)
- 추천과제  
[EBS 여름방학생활 시청]
  - EBS 홈페이지: 상시 수강
  - EBS 2TV(지상파): 수,목 13:20-13:40
  - EBS plus2: 수,목 13:20-13:40



## 건강/안전 수칙

- 개인 위생 철저/마스크 착용하기
- 계획에 따라 규칙적인 생활하기
- 가족과의 여행 중 안전수칙 준수하기
- 안전한 생활 실천하기
  - 교통규칙 잘 지키기
  - 폭우, 폭염 조심하기
  - 음식(식중독) 조심하기
  - 낯선 사람 따라가지 않기
  - 물놀이 안전 수칙 지키기
  - 위험한 곳 가지 않기
  - 어둡고 외진 곳에서 혼자 놀지 않기
- 스마트폰/컴퓨터는 정해진 시간만 사용하기
- 다른 사람의 몸과 마음에 상처 주지 않기

〈선택 과제〉 하고 싶은 챌린지를 골라서 실천하기



# 행복한 방학을 위한 27 챌린지

학년      반      이름:

우리 동네 산책하기 (   월   일)	멋진 표정 셀카 찍기 (   월   일)	거울 보고 스스로 칭찬하기 (   월   일)	샤워하며 자신있게 노래 해보기 (   월   일)
성장을 위해 10시 전에 잠들기 (   월   일)	안쓰는 물건 정리하기 (   월   일)	가족에게 사랑한다 말하기 (   월   일)	자유롭게 그림 그리기 (   월   일)
아침에 일어나 화이팅 외치기 (   월   일)	신발장 정리하기 (   월   일)	좋아하는 노래 듣기 (   월   일)	운동 30분하기 (   월   일)
음악에 맞춰 신나게 춤추기 (   월   일)	내 공간 깨끗히 청소하기 (   월   일)	하루동안 몸에 안 좋은 음식 안 먹기 (   월   일)	하루동안 일회용품 사용하지 않기 (   월   일)
부모님 안마해드리기 (   월   일)	편지 써서 전달하기 (   월   일)	자고나서 이불 개기 (   월   일)	도서관에서 재미있는 책 빌려 읽기 (   월   일)
어렸을 때 사진 찾아보기 (   월   일)	아주 재미있게 놀기 (   월   일)	선생님 얼굴 그리기 (   월   일)	여름 과일 맛있게 먹기 (   월   일)
광복절 국기 게양하기 (   월   일)	나만의 상상이야기 쓰기 (   월   일)	끝말잇기 놀이하기 (   월   일)	

## 챌린지 하는 방법!

- ♥ 방학 기간 동안 성공한 것을 색칠하고 날짜를 적어요.
- ♥ 모든 챌린지를 성공하지 못해도 괜찮아요. 하고 싶은 챌린지를 골라서 실천해 보세요.
- ♥ 작지만 행복한 일은 매일 매일 있습니다. 우리 친구들의 행복한 방학을 응원합니다!



## 여름방학 동안 내가 읽은 그림책

순	책 제목	지은이	출판사
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			



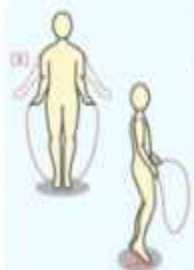
# #운동챌린지

#소중한 #방학 #알차게

#5주 #근력운동 #유산소운동 2학년( 전주금평초등학교 )반 이름( )

## #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 뛰어줄 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 주어 무릎을 앞 엽 직각으로 들기
- 팔꿈치와 무릎이 만나게 상체 앞으로 숙이기
- 양 발 번갈아가며 반복하기

### <주의사항>

- 상체를 앞으로 숙이지 않도록 주의하기
- 허리에 통증이 생기면 그만하기

## #와이드스쿼트

( )회



[1분 동안 한 횟수 기록]

### <운동방법>

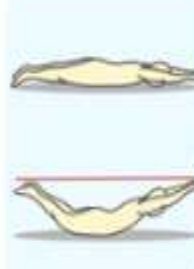
- 두 발을 어깨너비 보다 넓게 벌리기 (최대 2배)
- 엉덩이가라, 무릎의 방향은 45도 바깥쪽으로
- 이렛배에 힘을 주고 천천히 내려갔다 올라오기

### <주의사항>

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

## #슈퍼맨자세

( )초



[한 번에 버틴 시간 기록]

### <운동방법>

- 엎드려 누워 앞 팔과 다리를 위, 아래로 뚝 펴기
- 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

## #플랭크

( )초



[한 번에 버틴 시간 기록]

### <운동방법>

- 팔꿈치를 바닥에 대고 엎드린 자세에서 두 발을 모으기
- 머리부터 위팔까지 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