



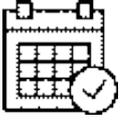
의



방학 생활계획표

규칙적인 습관들이기 개인 시간표! 알찬 방학 보내자~!!





scheduler

일	월	화	수	목	금	토
			1/5	1/6	1/7	1/8
			독서 운동 학습 작한 일	독서 운동 학습 작한 일	독서 운동 학습 작한 일	독서 운동 학습 작한 일
1/9	1/10	1/11	1/12	1/13	1/14	1/15
독서 운동 학습 작한 일						
1/16	1/17	1/18	1/19	1/20	1/21	1/22
독서 운동 학습 작한 일						
1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29
독서 운동 학습 작한 일						

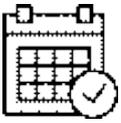
- 독서 한 날은 총 ()일 / • 운동한 날은 총 ()일
- 공부한 날은 총 ()일 / • 작한 일을 한 날은 총 ()일

나의 겨울방학을 3문장으로 정리해 봅시다.

-
-
-

Slow and steady win the game.

천천히 그리고 꾸준히 하면 이긴다.



scheduler

일	월	화	수	목	금	토
1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5
독서 운동 학습 작한 일						
2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12
독서 운동 학습 작한 일						
2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19
독서 운동 학습 작한 일						
2/20	2/21	2/22	2/23	2/24	2/25	2/26
독서 운동 학습 작한 일						
2/27	2/28	3/1				
독서 운동 학습 작한 일	독서 운동 학습 작한 일	독서 운동 학습 작한 일				

- 독서 한 날은 총 ()일 / • 운동한 날은 총 ()일
- 공부한 날은 총 ()일 / • 작한 일을 한 날은 총 ()일

나의 겨울방학을 3문장으로 정리해 봅시다.

-
-
-

Slow and steady win the game.

천천히 그리고 꾸준히 하면 이긴다.

자유학습 선택과제

아래 내용 중 원하는 주제가 없다면 자유 주제로 써도 좋고, 일기를 써도 좋습니다.
나만의 글쓰기 노트를 마련해 글을 쓰고, 내가 쓴 주제는 체크표에 체크해주세요.(3가지 이상)

번호	쓰는 주제	체크
1	내가 정하는 기발한 방학 숙제 3가지	
2	선생님을 생각하면 떠오르는 단어 3가지와 그 이유	
3	학교에서 경험했던 것 중에 기억에 남는 것 5가지와 그 이유	
4	새 학년이 되어 교실에 들어갔는데 아무도 없었다. 그 이유는?	
5	우리 집에 펭귄이 찾아온다면?	
6	코로나-19가 사라지면 꼭 하고 싶은 것 5가지 이상?	
7	남극에서 난로를 판매하는 방법	
8	냉동인간이 되어 500년 후에 깨어났다. 내 앞에 어떤 것들이 펼쳐져 있을까?	
9	겨울방학동안 내 책상과 의자는 어떤 생각을 할까?	
10	내가 학교에 오는 이유 3가지	
11	학교에서 배우지 않아 아쉬운 것 5가지	
12	겨울을 따뜻하게 보내는 방법	
13	눈이 오는 날 할 수 있는 활동 5가지	
14	하늘에서 눈이 아닌 음식이 내려온다면?	
15	자유 주제	

위 내용 중 일부는 도서 '초등학생이 좋아하는 글쓰기 소재 365' 를 참고하였습니다.

방학 중 코로나19 대응요령

코로나19 임상 증상

▶ 발열, 기침, 인후통, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 미각·후각마비 등

코로나19 예방관리를 위한 염소사항

1. 환기가 잘 되지 않는 지하 공간, 밀폐된 시설은 이용하지 않기
2. 버스, 지하철, 도서관 등 다수가 모이는 실내에서는 마스크 착용 생활화하기
3. 놀이·체육시설 등 사람이 많이 모이는 밀집된 시설은 이용 자제하기
4. 운동 및 야회 활동은 가급적 사람 간 거리두기(2m) 유지 하기
5. 가정에서 코로나19 임상 증상 발현 시 대응

※ 선별진료소 방문 전, 전화 연락 후 방문 및 진료
→ 선별진료소 방문 시 대중교통 자제, 자가용 이용 권장
※ 선별진료소 연락처:

※ 진단검사 실시 할 경우, 담임교사에게 연락하기

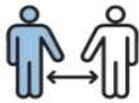
개인방역 5대 핵심수칙

· 핵심 수칙 메시지 ·



제1수칙

아프면 3~4일
집에 머물기



제2수칙

사람과 사람 사이,
두 팔 간격 건강
거리 두기



제3수칙

30초 손 씻기,
기침은 옷소매



제4수칙

매일 2번 이상
환기, 주기적 소독



제5수칙

거리는 멀어져도
마음은 가까이

올바른 마스크 착용 방법

컵형 제품 착용법

1. 머리끈을 아래로 늘어뜨리고 가볍게 잡아주세요
2. 코와 턱을 감싸도록 얼굴에 맞춰주세요
3. 한 손으로 마스크를 잡고 위 끈을 뒷머리에 고정합니다
4. 아래 끈을 뒷목에 고정하고 고리에 걸쳐 고정합니다
5. 양 손가락으로 코편이 코에 밀착되도록 눌러주세요
6. 공기누설을 체크하며 안면에 마스크를 밀착시켜 주세요

접이형 제품 착용법

1. 마스크 날개를 펼친 후 양쪽 날개 끝을 오므려주세요
2. 고정심 부분을 위로 하여 코와 입을 완전히 가려주세요
3. 머리끈을 귀에 걸쳐 위치를 고정해주세요
4. 양 손가락으로 코편이 코에 밀착되도록 눌러주세요
5. 공기누설을 체크하며 안면에 마스크를 밀착시켜 주세요

우리가 지켜야 할 안전수칙

교통 규칙 지키기

- 멈춘다-살핀다-건넌다, 신호등 지키기, 횡단보도에서는 오른쪽으로 건너기, 신호등이 바뀌어도 운전자와 눈 맞춘 후 건너기, 승하차 시 질서 지키기

안전하게 놀기

- 공사장 근처에서 놀지 않기, 큰길이나 골목에서 인라인 스케이트 타지 않기, 안전한 곳에서 안전모 등 보호장구 착용하고 자전거, 인라인, 쿼보드 등 타기
- 외출할 때는 반드시 부모님께 허락을 받고 행선지를 말하며 시간을 정한 후 해지기 전에 집에 들어가기
- 겨울철 놀이 안전: 썰매, 스키, 스케이트 정해진 장소에서 안전하게 타기, 빙판길 조심하기, 얼음판이라고 해서 함부로 들어가지 않기, 야외활동 시 어른과 함께 가고 안전하고 허가된 장소 이용하기

생활 안전 규칙

- 화재안전: 성냥, 라이터 소지하지 않기, 가스불은 부모님과 함께 있을 때 사용하기, 전자 제품 안전하게 이용하기
- 인적이 드문 곳이나 으스스한 곳, 출입금지구역 돌아다니지 않기
- PC방, 전자오락실, 노래방 등 또래끼리 이용하지 말고 부모님과 함께 가기
- 용돈은 필요한 만큼만 가지고 다니기
- 음식을 골고루 먹고 유통기한을 확인하고 인스턴트 음식이나 불량식품 먹지 않기

성폭력, 유괴 예방수칙

- 낯선 사람의 친절이나 호의 경계하기, 호루라기 준비하여 위험한 상황에 대비하기, 늦은 시간에 골목길 혼자 다니지 않기, 학교주변 안전 지킴이집 위치 파악하기, 방학 중 특기적성 수업 후 곧바로 집으로 돌아가기

<성폭력을 예방하는 실천 : "내 몸 지키기 세븐">

1. 친구와 함께 다니기
2. 낯선 사람 따라가지 않기
3. "싫어요" 소리치기
4. 남의 차 타지 않기
5. 소리쳐 위험 알리기
6. 빈틈 타 도망가기
7. 부모님께 말하기

우리 모두 안전 수칙 잘 지켜 즐거운 겨울방학 보낸다.

겨울방학 자격시험

()학년 ()반 ()번 이름 ()

< 겨울철 안전 >

1. 추운 날 야외 활동할 때 바른 행동은?()
- ① 주머니에 손을 넣고 다니다 빙판길에서 슬라이딩한다.
 - ② 핫팩을 몸에 붙이고 진짜 저온 화상을 입는지 확인해본다.
 - ③ 눈에 젖은 옷이나 장갑은 즉시 갈아입어 동상이나 감기를 피한다.
2. 동상을 예방하기 위해 해야 할 바른 행동은? ()
- ① 외출할 때는 장갑과 두꺼운 양말을 착용한다.
 - ② 동상에 걸렸을 때는 뜨거운 물에 손을 담가 녹인다.
 - ③ 목도리를 휘날리며 다니다 문에 끼여 목을 졸린다.

< 화재 예방 >

3. 집에서 가스 냄새가 날 때 해야 할 바른 행동은? ()
- ① 가스 밸브를 잠그고 창문을 열어 주위를 환기한다.
 - ② 가스레인지가 고장 났는지 켜서 제대로 불을 낸다.
 - ③ 가스폭발로 우리 집이 뉴스에 나오게 한다.
4. 집에 불이 났을 때 바른 행동은?()
- ① 불을 피해 장롱이나 침대 밑에 숨는다.
 - ② 재빨리 냄비에 물을 받아와 라면을 끓여본다.
 - ③ 젖은 수건으로 코와 입을 가리고 몸을 낮춰 이동한다.

< 생활 안전 >

5. 알찬 방학을 위해 지켜야 할 것은?()
- ① 게임 신기록을 세우기 위해 몸과 마음을 바친다.
 - ② 다양한 분야의 책을 읽으며 꿈과 희망을 키운다.
 - ③ 하루에 몇 시간이나 잘 수 있는지 나 자신과 겨뤄본다.
6. 방학 중 외출할 때 지켜야 할 것은?.....()
- ① 겨울에는 해가 빨리 지므로 일찍 귀가한다.
 - ② 행선지는 절대 누구도 알아서는 안 되므로 비밀로 한다.
 - ③ 인적 드문 곳에서 놀다 나쁜 상급생에게 협박을 당한다.

< 코로나19 예방 >

7. 외출 시 바른 행동은?.....()
- ① 들어오고 나갈 때 꼭 손을 씻는다.
 - ② 마스크를 안 쓰면 눈치 보이니 턱이라도 걸친다.
 - ③ 이왕 나온 김에 마트, PC방, 오락실, 떡볶이집 등 사람이 많은 곳을 탐방하여 내 존재를 알린다.
8. 겨울철 코로나 19 예방을 위해 지켜야 할 것은? ()
- ① 친구들과 떡볶이를 나눠 먹으며 체력을 키운다.
 - ② 바이러스가 실내로 들어오지 못하도록 창문을 꼭 닫는다.
 - ③ 겨울에는 면역력이 떨어지기 쉬우므로 규칙적인 운동을 한다.

< 교통 안전 >

9. 횡단보도에서 바른 행동은?()
- ① 자전거를 타고 횡단보도를 건넌다.
 - ② 녹색 불이 켜졌을 때 주변을 살피고 건넌다.
 - ③ 횡단보도가 멀리 있으면 무단횡단을 하여 수명을 단축한다.
10. 이동장치를 탈 때 바른 행동은?()
- ① 자전거, 롤러스케이트 등을 탈 때 안전 장비를 착용한다.
 - ② 위험하지 않게 보호자와 함께 전동킥보드에 탑승한다.
 - ③ 음악을 들으며 낭만을 즐기다 갑자기 튀어나온 전동킥보드에 치인다.

< 위생·건강 >

11. 겨울철 건강한 생활을 위해 지켜야 할 것은? ... ()
- ① 겨울에는 추우므로 샤워는 하지 않는다.
 - ② 길거리 간식과 껌을 마음껏 먹으며 체중 증가에 힘쓴다.
 - ③ 규칙적인 운동을 하고 몸과 마음의 건강을 관리한다.
12. 생활을 깨끗하게 할 때 바른 행동은?()
- ① 수시로 환기를 하여 실내 공기를 정화한다.
 - ② 양치하기 귀찮으면 하루 세 번 대신 자기 전에 길게 한다.
 - ③ 겨울에는 땀을 흘리지 않으므로 옷은 일주일마다 한 번만 갈아입는다.

< 유괴·실종 예방 >

13. 유괴나 실종을 예방하는 방법은? ... ()
- ① 가족의 전화번호와 집 주소를 항상 외운다.
 - ② 집에 혼자 있을 때 누군가 찾아오면 예의 바르게 차를 대접한다.
 - ③ SNS 등에서 만난 친구에게 이름, 사는 곳, 전화번호를 알려주고 만나서 친해진다.
14. 길에서 누군가 따라오라 할 때 바른 행동은? ... ()
- ① 돈을 주면 따라가겠다고 협상을 한다.
 - ② 부모님 이름을 알고 있으면 따라간다.
 - ③ 부모님과 아는 사이라 하더라도 절대 따라가지 않고 부모님께 연락하여 확인한다.

겨울방학 안전 약속

나 ()은/는 겨울방학에 지켜야 할 바른 행동을 알고 실천하여 건강하고 안전한 겨울방학을 보낼 것을 약속합니다.



2022년 1월 일

이름: