

곰소 소식 제 153 호 2024.10.21.	건강 증진 교실 참여 안내	제공기관	곰소초등학교
		발행인	교장 김현택
		전화	☎ 582-7029

학부모님, 안녕하십니까? 올해 본교는 전북특별자치도교육청의 **전북형 건강증진학교 사업 선정 및 사업비 지원으로 건강체중·체형균형 분야**에서 다양한 프로그램을 운영하게 되었습니다.

보건실에서는 아동들의 건강증진을 위하여 다음과 같이 건강 증진 교실을 운영하고자 합니다. 건강 증진 교실은 아동의 건강증진을 위해 행동수정요법을 기초로 하여 상담 및 식이요법 및 운동요법을 병행하여 운영될 예정입니다. **건강 증진 교실에 참여를 희망하고 5일간 성실히 참여할 학생은 참가 동의서를 11월 1일(금)까지 보건실로 제출해주시기 바랍니다.**

◆ 건강 증진 교실 운영 방법 ◆

- 대 상: 10명(희망자가 많을 경우 체질량 지수가 높고, 매일 참여 가능한 학생부터 선정)
- 활동강사: 휘트니스피플 트레이너
- 진행과정
 - 체지방 분석 및 건강 상담(보건실)
 - 운동프로그램 내용

수업 회차	수업명	수업 내용
1	요가와 친해져요	요가 경험 제공, 신체의 유연성과 근력 개발, 기초체력 증가 유도
2	균형 감각 키우는 요가	소도구를 이용한 신체의 균형 개선, 학습 중 발생하는 근골격계 질환의 예방(보수볼, 요가 블럭 등)
3	바디 발란스 강화 요가	전신 요가 동작을 사용해 신체 발달 촉진
4	교정 테라피와 스트레칭 요가	올바른 자세 교정
5	릴렉스 요가	근육 긴장 완화

다. 운영 기간: **2024년 11월 18일(월)~11월 22일(금) 방과후 시간(14:50~16:20)**

2024. 10. 21.

곰 소 초 등 학 교 장 [직인 생략]

<건강 증진 교실 참가 동의서>

건강 증진 교실 참여를 희망하는 학생만 동의서를 작성하여 보건실로 제출합니다.

학년반	학생명	참여 가능한 요일 (복수 선택 가능)					보호자명
		월	화	수	목	금	(인)

위 학생은 건강 증진 교실 참여를 희망합니다.

곰소초등학교장 귀하