



새로운 생각, 따뜻한 마음, 함께하는 금빛교육



2024학년도 여름방학 건강생활 기록 안내


(우 54072) 전라북도 군산시 궁포3로 48(조촌동) 교무실 : 063-453-9009 행정실 : 063-454-8083 (fax : 063-454-8084)

날짜	요일	부모 확인	식사량(평소보다 많이:◎ 보통:○ 적게:△ 먹지 않음:×)				운동량 (종목과 시간 및 횟수)	
			아침	점심	저녁	간식	무슨 운동을	얼마만큼
7/27	토							
28	일							
29	월							
30	화							
31	수							
8/1	목							
2	금							
3	토							
4	일							
5	월							
6	화							
7	수							
8	목							
9	금							
10	토							
11	일							
12	월							
13	화							
14	수							
15	목							
16	금							
17	토							
18	일							
19	월							
20	화							
21	수							
22	목							

건강을 위해 온 가족이 운동을 실천합시다.

더운 날씨에 자녀의 건강관리에 관심 가져주셔서 감사드립니다. 방학은 어느 때보다 가정에서 부모님의 지도가 요구되는 시기이며 자녀들과 많은 대화를 나눌 수 있는 좋은 기회이기도 합니다. 방학 중 자녀의 식습관 지도 및 운동을 꾸준히 하도록 지지해 주시기 바라며 운동량과 식습관 일지에 관한 가정통신문을 보내드리오니, 식습관 및 운동 일지를 작성하도록 하여 지도하여 주시기 바랍니다.

100kcal를 소모할 수 있는 운동량

			
달리기(12분)	줄넘기(12분)	축구(13분)	수영(13분)
			
농구(14분)	조깅(16분)	인라인스케이트(17분)	피구(17분)
			
에어로빅(20분)	등산(21분)	배드민턴(25분)	빠르게걷기(25분)
			
맨손체조(30분)	탁구(30분)	자전거(30분)	산책(49분)

2024. 7. 23.
군 산 금 빛 초 등 학 교 장