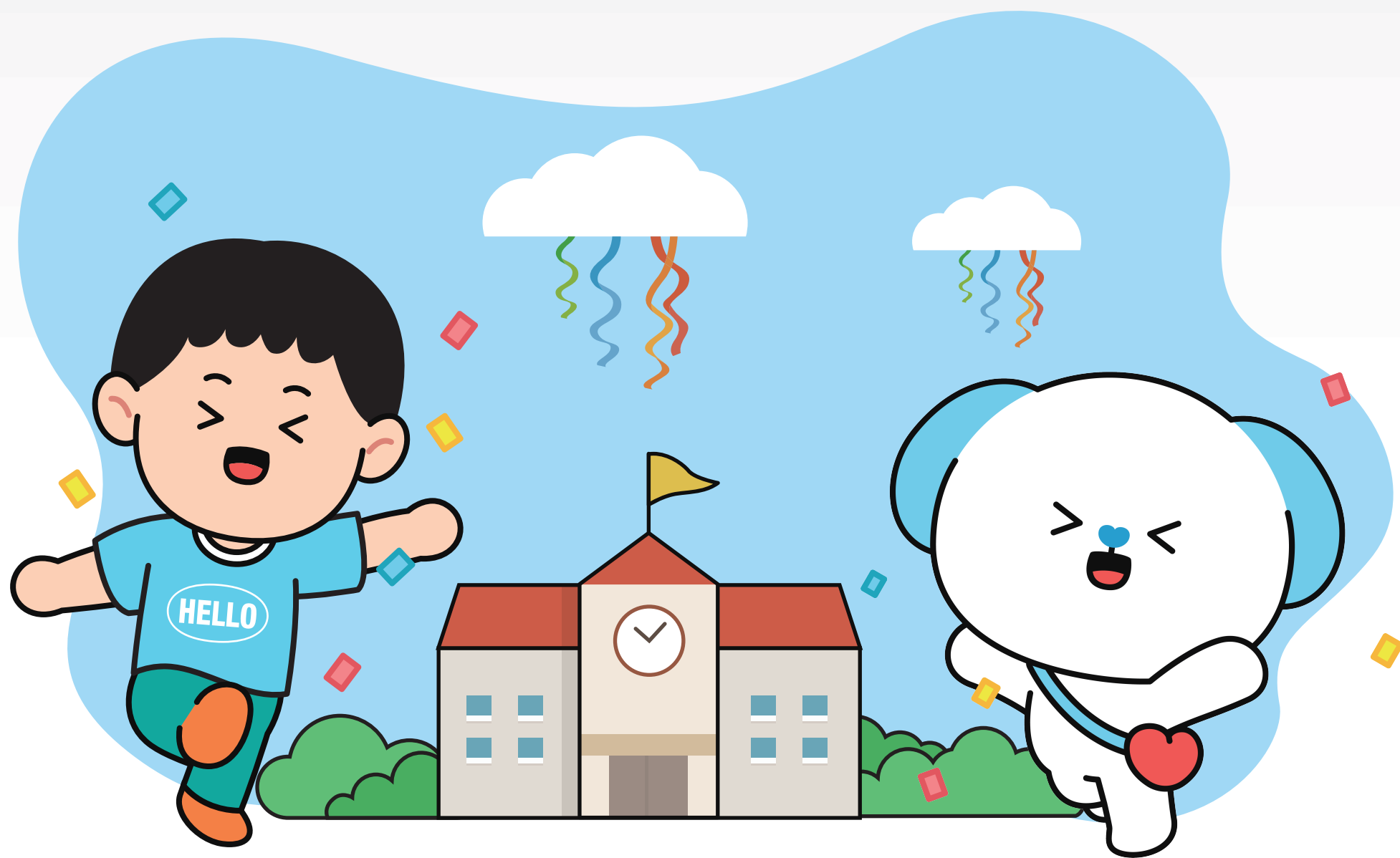


우리들의 마음 이야기

# 방학 중 내 마음 돌보기

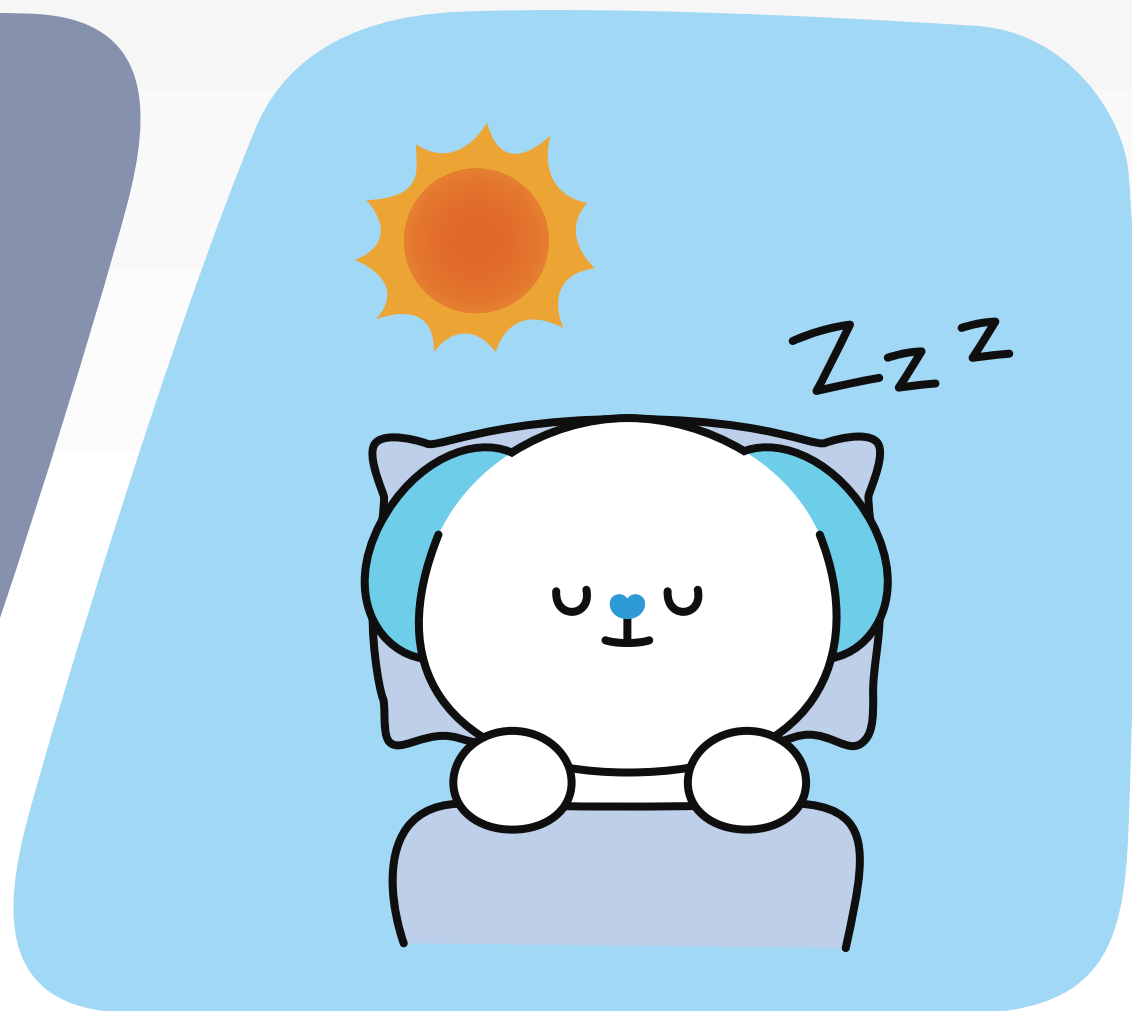
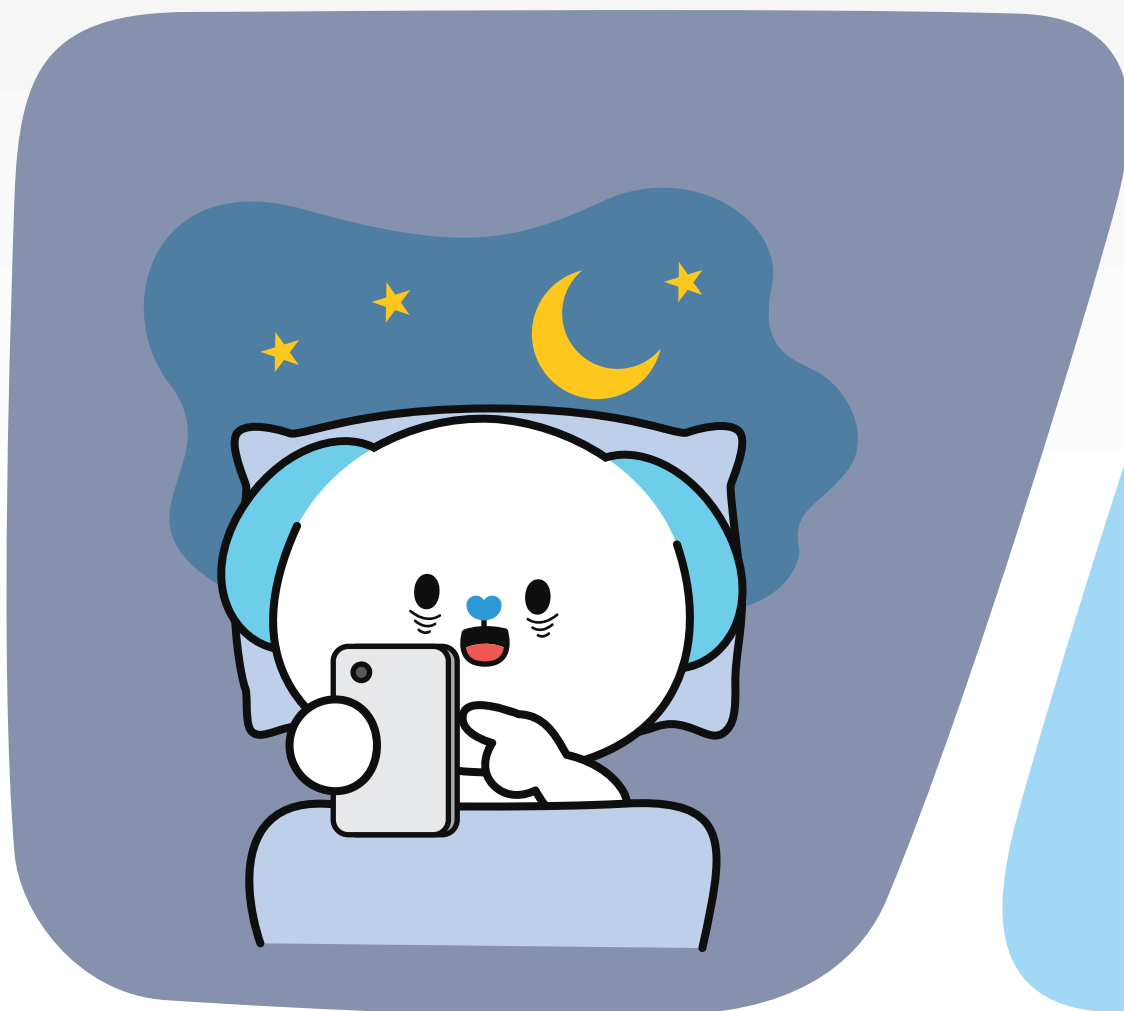


## 방학동안 즐겁고 건강하게 보내는 방법 ✨



친구들! 드디어 기다리던 방학이 왔어요!  
학교 가는 건 잠시 멈추고, 몸도 마음도 푹 쉴 수 있는 시간이에요!  
그런데 '쉰다'는 건 단순히 아무것도 하지 않는 걸 말할까요?  
**방학을 즐겁고 건강하게 보내려면 어떻게 해야 할까요?**

## 밤늦게 자고 늦잠을 자도 괜찮을까요? ✨



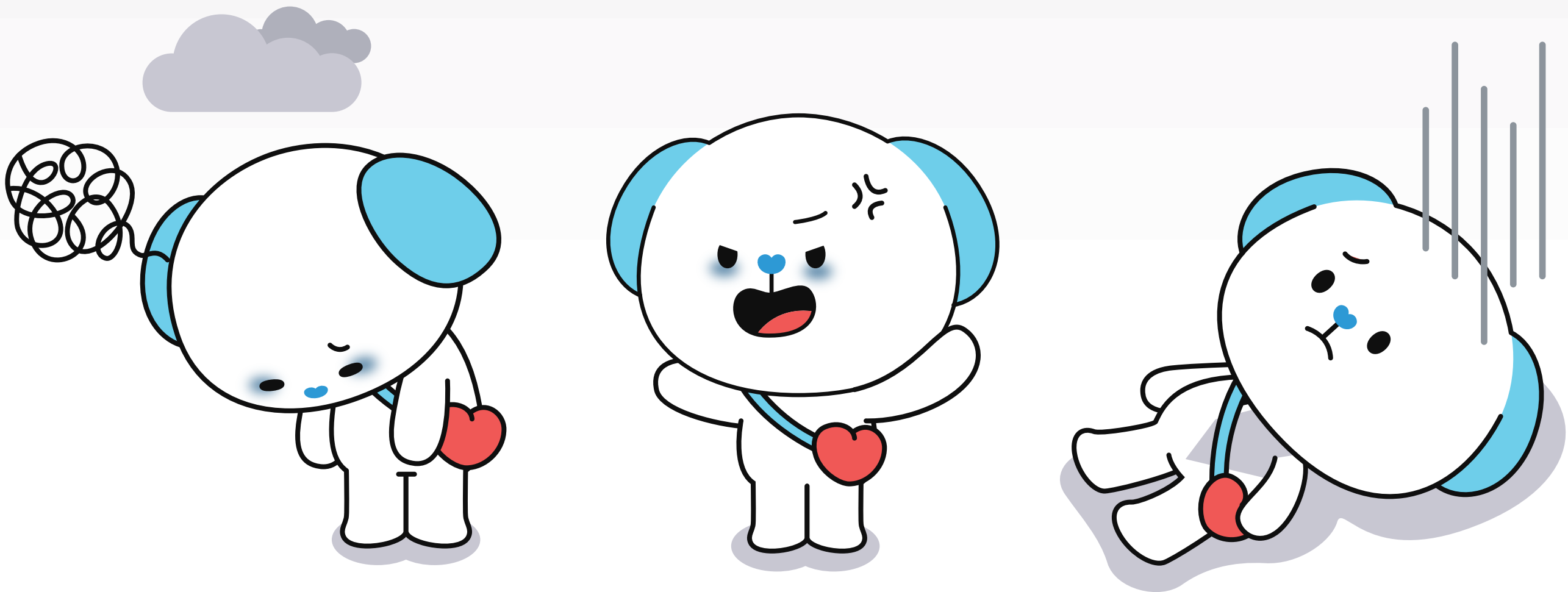
“방학은 내 맘대로 할 거야! 그냥 늦게 자 버릴거야!”

이렇게 마음대로 하고, 늦게까지 TV나 휴대폰을 보는 게 잘 쉬는 것일까요?

**밤 늦게 자고 아침이 훨씬 지나서 일어나도 우리 몸은 괜찮을까요?**

우리 몸에는 시계가 있어요. 이 시계는 밤이 되면 졸리고, 아침이 되면 일어나게 도와줘요. 근데 시계를 반대로 돌리면 어떻게 될까요?

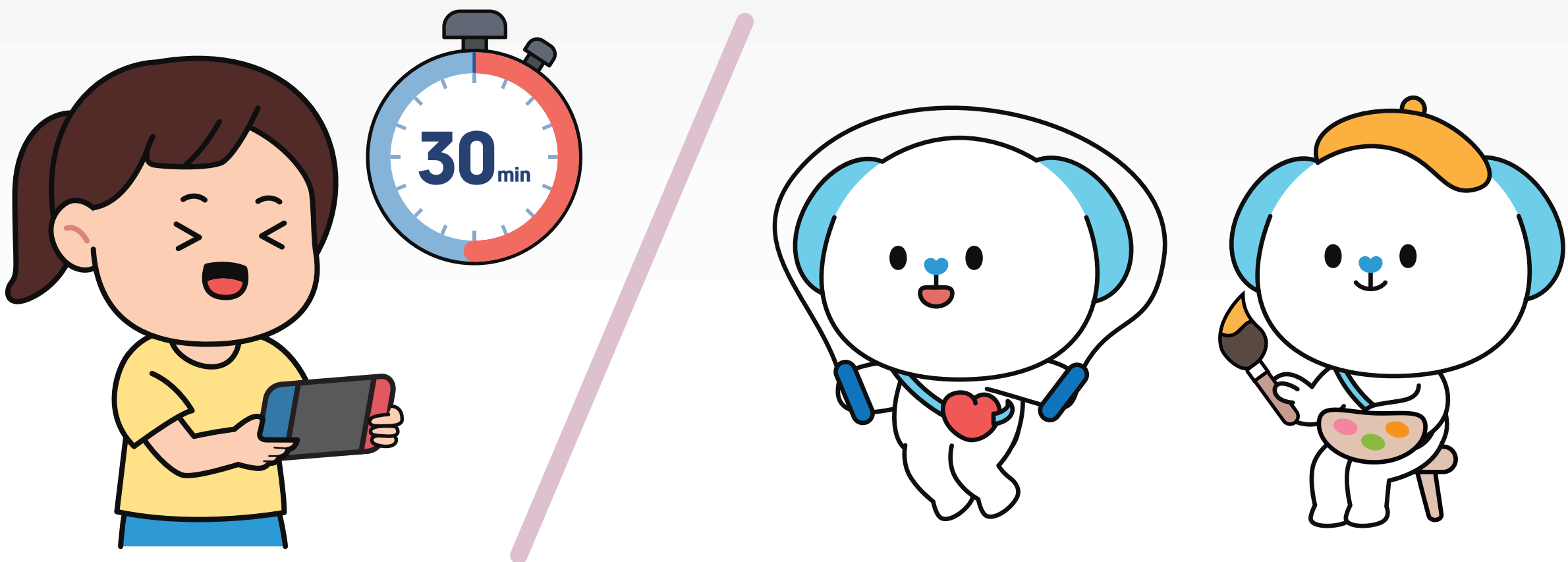
## 방학에도 규칙적인 생활 습관을 유지해보세요 ✨



규칙적인 생활을 하지 않으면 우리 몸이 힘들어해요. 이렇게 되면 몸도 힘들어 지지만 마음도 힘들어져요. 아무것도 하기 싫고 누워만 있고 싶은 날, 답답 하거나 짜증만 나는 날이 많아질 수 있어요.

**방학에도 규칙적인 생활 습관을 유지해보세요.** 학교를 가지 않더라도 아침에 잘 일어나고 너무 늦지 않게 자는 습관을 들이도록 같이 노력해봐요.

## ★ 게임, 유튜브는 조금씩만! 재미있는 활동을 해요

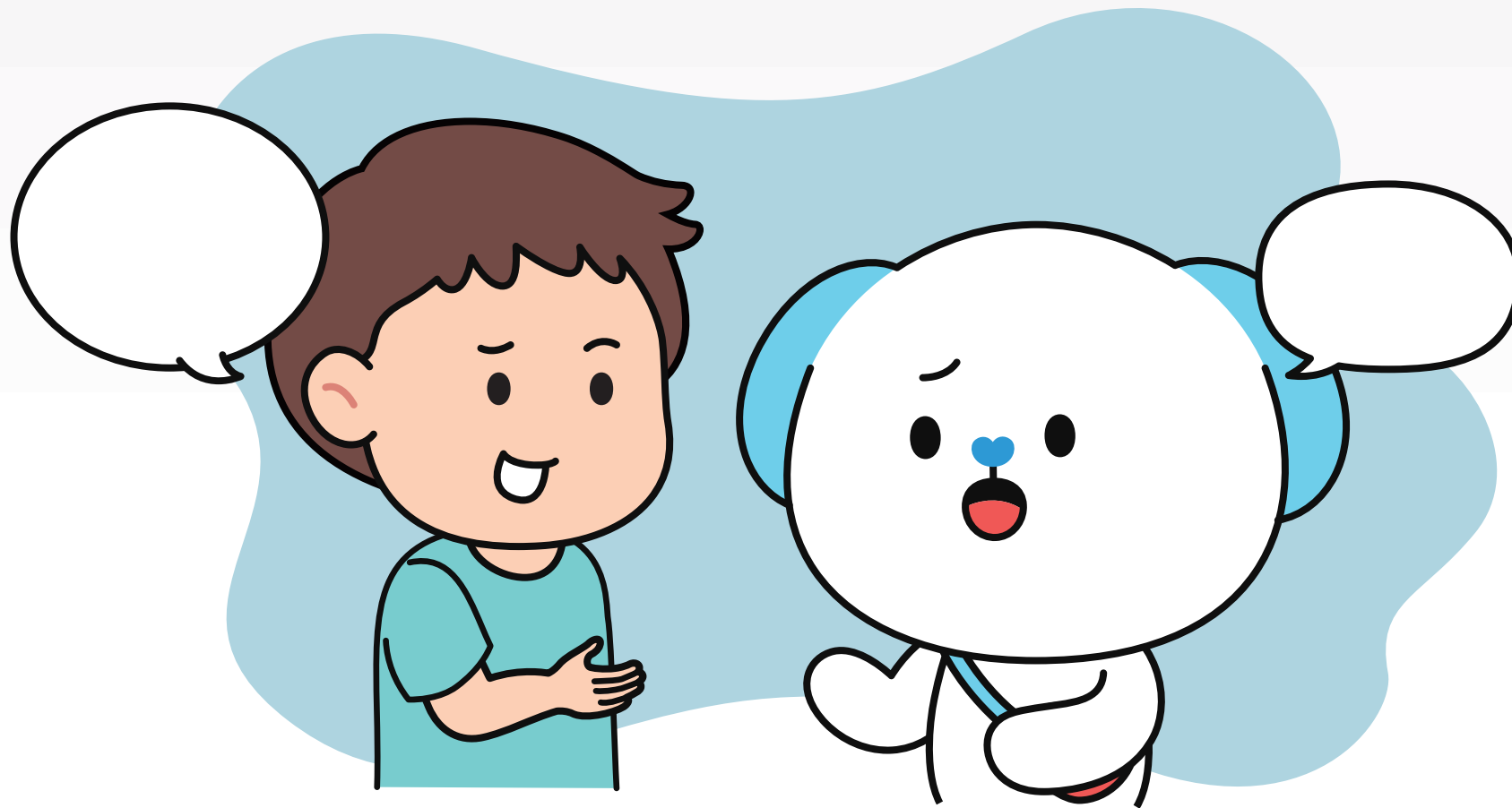


심심하다고 TV, 휴대폰, 태블릿을 하루 종일 하면 될까요?

그러면 눈도 아프고, 몸이 지뿌둥할 수 있어요. 또, 당장 미뤄둔 할 일들 걱정에 오히려 기분이 나빠질 수 있어요.

**게임, 유튜브는 하루에 조금씩만! 부모님과 시간을 정하고 약속한 시간만큼만 하도록 해요.** 그 대신에 놀이터에서 뛰어놀기, 그림 그리기, 보드게임, 책 읽기 등 재미있는 여러 활동을 찾아서 해보아요!

## 감정을 솔직하게 표현해 보아요 ✨



방학이라 친구를 자주 못 만나고 혼자 있는 시간이 많아지면 마음이 쓸쓸하거나 답답할 때가 생길 수 있어요. 그럴 땐 꼭 마음을 표현해보세요.

**“오늘 이런 일이 있어서 기분이 안 좋았어.”**

**“이런 점이 속상했어.”**

감정을 솔직하게 말하는 건 약한 게 아니라 건강한 거예요. 기분 좋은 일도 함께 나누면 마음이 더 단단해지고 긍정적인 힘도 생길 수 있어요.

그래도 혼자 해결하기 어려운 고민이 있다면 여기로 **연락**해주세요.

## 마음 건강 상담이 가능한 곳이 어디에 있나요?



학교에서 상담 받을 수 있는 곳

☒ 위(Wee) 클래스



학교 외에서 상담 받을 수 있는 곳

☒ 교육청 위(Wee) 센터

☒ 지역의 청소년 상담복지센터, 정신건강복지센터

☒ 지역의 소아청소년 정신건강의학 병원·의원



전화나 문자로 상담 받을 수 있는 곳

☒ 청소년 모바일 상담 '다들어줄개'(1661-5004), 청소년 상담 전화 1388,  상다미샘