



정승초등학교 · 정어와오비
Jeongseung Elementary School

푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정승초등학교

7 월 상 담 소 식

담당 : 상담실

문의 : 070-4705-6375

배부, 홈페이지 게시

짧았던 장마가 지나가고 한층 무더워진 7월, 더위 속에서도 지치지 않고 에너지를 뽐내
는 아이들을 보니 오히려 힘을 얻는 것 같습니다. 학부모님의 가정에도 아이들과 행복에너지가
가득하기를 바랍니다.

이번 7월 상담실 소식에서는 곧 시작될 여름 방학에 앞서 방학을 알차게 보낼 수 있는 방
법에 대해서 안내하고자 합니다. 우리 아이들이 방학 중에도 균형 있게 뿌듯한 방학을 보낼
수 있도록 함께 읽고 실천해보는 것은 어떨까요?

〈마음 하나〉 7월호 상담 주제

‘온 가족이 함께 만드는 여름방학 계획표!’

무더운 여름에 오아시스 같은 여름방학이 다가오고 있습니다. 설레는 마음만큼 넘치는 의
욕에 이것저것 많은 계획을 세우게 됩니다. 하지만, 무리한 계획이나 목표는 지키기 어렵기
때문에 의욕이 떨어지는 역효과가 날 수 있습니다. 여름방학을 알차게 보낼 수 있도록 온
가족이 함께 아래와 같이 여름방학 계획표를 세워봅시다!

1. 첫 일주일만은 꼭 쉰다!

여름방학이 시작되면, 충분히 쉬었다는 느낌을 받을 수 있도록 아무 제약 없이 꼭 쉴 수
있도록 도와주세요. 휴식은 남은 방학을 적극적으로 보낼 수 있는 동력을 만들어주어요.

2. 시간별 계획보다는 할 일 위주로 계획 세우기!

시간별로 세운 계획은 하나라도 놓치게 되면 이후의 일정을 모두 밀린다는 부담감 때문에
하루를 통째로 포기해 버리게 됩니다. 즉, 하나라도 일이 틀어지면 전체 시간표에 영향을
미치게 되는 것입니다. 따라서 해야 할 일 위주로! 꼭 해야 하는 것만 계획합니다.

3. 지킬 수 있는 약속만 하기!

방학이 평소보다 여유롭다는 생각에 의욕이 앞서 무리한 계획을 세우게 됩니다. 많은 일을
완벽하게 해낸다는 생각보다는 집중해서 꼭 하고 싶은 것 1~2가지만 골라서 계획해보고,
이것만큼은 이번 방학 동안 꼭 할 수 있도록 다짐합니다.

그렇다면 우리 가족 모두가 여름방학을 알차게 보내려면 어떻게 하면 좋을까요? 뒷장에서
소개하는 가족과 함께 방학 계획표 만드는 방법을 통해 우리 가족 방학 계획표를 만들어보아요!

[뒷장 계속]

< 가족과 함께 방학계획표 만드는 방법! >

기존의 동그라미 방학계획표에는 계획을 짜는 이유(목표)나 마감기한이 정해져 있지 않아서, 실천 의지가 낮습니다. 또한 자기 혼자만의 계획이어서 엉뚱한 계획이나, 계획을 지키지 않아도 상관이 없는 계획표가 완성되게 됩니다.

그렇다면 방학을 알차게 보내려면, 어떻게 계획표를 만들어야 할까요?

준비물: 필기구, 포스트잇, 큰 종이(전지, 2절지 등), 즐거운 가족회의 시간

1. 목표 설정하기(가족회의를 통해 방학 동안 각자 이루고 싶은 목표 설정하기!)

※ 목표 설정 방법

① 방학 동안 내가 하고 싶은 것은 무엇일까?(내가 노력해서 이루고 싶은 것)

- 게임, TV 또는 영화보기 등과 같이 노력이 필요 없는 것은 제외
- 너무 엄격한 기준으로 서로의 의견을 무시하지 않도록 주의하기
(자유롭게 하고 싶은 것을 쓸 수 있도록 독려하기)
- 부모님께서 먼저 목표를 적어 붙이는 모습을 보여주기
- 아이들과 함께 노력해서 할 수 있는 목표 하나 정도 작성하기
(가족이 무언가를 함께 해나간다는 느낌을 줄 수 있음)
- 모두 작성했다면 각자 돌아가면서 이유 발표하기(박수로 마무리)

② 방학 동안 내가 해야 할 일은 무엇인가?

- 자유롭게 스스로 자신이 해야 할 것을 붙일 수 있도록 하기(강요 X)
- 스스로 계획해보고 그 계획을 실천에 옮기는 경험 해보기
- 알아서 쓰도록 믿고 맡기며 해야 할 일을 쓰지 못한다면 질문을 통해 상기시킬 수 있도록 도와주기
- 모두 작성했다면 각자 돌아가면서 이유 발표하기(박수로 마무리)

2. 목표 달성을 위한 타임테이블 만들기

- ① 1번의 목표 달성을 위한 계획을 포스트잇에 적고, 요일별로 붙여주세요.
 - 새로운 계획이 아니라 지난 시간에 세운 목표를 달성하기 위한 계획을 짜는 것이므로 꼭 목표를 확인해가며 계획 세우기
 - 하루에 들어가는 계획은 3개가 넘지 않도록 하기
- ② 계획을 잘 실행했을 때는 포스트잇에 자신만의 표시나 스티커를 붙여주세요.
 - 지켜지지 않을 땐 벌칙, 잔소리보다 부모님께서 충실히 지키는 모습 보여주기
- ③ 자주 상기시킬 수 있도록 눈에 잘 띄는 곳에 붙여두기(지킬 확률 높아져요!)

출처. YouTube - [파란 소화기] '방학계획표, 아직도 동그라미에 그리세요?'

서울시교육청 블로그 - 서울교육나침반 [생활정보썩썩] '여름방학 특집 초등학생 여름방학 계획표, 똑똑하게 세우자!'

대구광역시교육청 블로그 - 교육생활백서 [생활정보 썩썩] '신나는 여름방학 즐기기, 초등학생 여름방학 계획표 짜기'

2021년 7월 15일

정읍 초 등 학 교 장

동동이네 가족 방학 계획표

하고 싶은 것

- ♡ 아빠 - 가족과 함께 걷기, 운동하기
- ♡ 엄마 - 영어 공부하기
- ♡ 동동이 - 부모님과 요리하기, 피아노치기

해야 할 것

- ♥ 아빠 - 한달에 책 1권 읽기
- ♥ 엄마 - 물건 정리
- ♥ 동동이 - 방 청소, 영어 공부,
- 일주일에 책 1권 읽기

	8/2(월)	8/3(화)	8/4(수)	8/5(목)	8/6(금)
아빠	-	천변 걷기	책 30분 읽기	땀나는 운동 30분 이상 하기	책 30분 읽기, 가족과 함께 저녁 요리만들기
엄마	영어 문장 1개 외우기, 책 30분 읽기	천변 걷기	1년 이상 안 쓴 물건 버리기	-	책 30분 읽기, 가족과 함께 저녁 요리만들기
동동이	책 30분 읽기, 방 쓸고 닦기	책 30분 읽기, 천변 걷기	방 쓸고 닦기, 피아노 30분 치기	영단어 10개 소리내어 읽기, 책 30분 읽기	책 30분 읽기, 가족과 함께 저녁 요리만들기



<방학 중 긴급 상담 연락망 안내>

정읍 교육지원청 Wee센터	<ul style="list-style-type: none"> • 개인상담(내방, 전화, 사이버) 및 심리검사 지원 • 전화: 063-530-3082~7 / 홈페이지: www.jbjue.kr • 위치: 정읍교육지원청 후관 2층 • 이용시간: 평일 9시 ~ 18시
24시간 비대면 117상담	<ul style="list-style-type: none"> • 117 전문상담사의 상담 지원(전화, 문자, SNS 등 활용) • 폭력, 따돌림, 인권침해, 아동학대 등 위기학생 상담 지원 • 상담방법 <ul style="list-style-type: none"> - 전화: 국번 없이 117로 전화하기 - 문자: #0117로 고민 문자 보내기 - 인터넷(홈페이지): 안전 Dream(또는 117) 검색 후 홈페이지 접속하여 관련 내용 신고하기
상다미 쌤	<ul style="list-style-type: none"> • 실시간 모바일 심리상담 서비스(카카오톡 활용) • 상담방법 <ul style="list-style-type: none"> - 카카오톡: ‘상다미 쌤’ 검색하고 채널 추가 후 1:1 채팅 보내기
다들어줄개	<ul style="list-style-type: none"> • 실시간 모바일 상담 서비스(문자, 어플, SNS 활용) • 상담방법 <ul style="list-style-type: none"> - 문자: 1661-5004로 고민 문자 보내기 - 어플: 구글[Play Store]/애플[App Store]에서 ‘다들어줄개’ 다운받기 어플에 접속하여 고민 내용 보내기 - 카카오톡: ‘다들어줄개’ 검색하고 채널 추가 후 1:1 채팅 보내기 - 페이스북: ‘다들어줄개’ 검색하고 페이스북 메시지 보내기
한국청소년 상담복지 개발원 (청소년 사이버 상담센터)	<ul style="list-style-type: none"> • 전문상담사가 실시하는 실시간 상담 가능 • 위기 청소년 통합지원, 부모교육 자료 열람 가능 <ul style="list-style-type: none"> - 청소년사이버상담센터 홈페이지: www.cyber1388.kr - 실시간 상담 이외에도 웹심리검사, 슬로봇상담, 이음e 온라인부모교육, 고민해결백과 등 다양한 상담 서비스 이용 가능 • 상담방법 <ul style="list-style-type: none"> - 전화: 국번 없이 1388로 전화하기(핸드폰: 지역번호+1388) - 문자: #00001388로 고민 문자 보내기 - 카카오톡: ‘청소년상담1388’ 검색하고, 채널 추가 후 1:1 채팅 보내기 - 사이버 상담: 홈페이지에 접속하여 채팅. 게시판 상담 이용하기

정 읍 초 등 학 교 장