




정일 겨울방학 안내


12월 30일 겨울호

발행인 : 노 형 래 발행처 : 정 일 여 자 중 학 교 (우)56155 정읍시 충정로 511
☎ 교무실:(063)530-3570 행정실: 530-3504 FAX (063) 530-3566 <http://chongil.ms.kr>



겨울방학 일정 안내

1. 방학기간 : 2020.12.31.~2021.1.26.(27일간)
2. 방학식 : 2020년 12월 30일(수)
3. 개학식 : 2021년 1월 27일(수)

HAPPY Day.. 

겨울방학 수칙

☞ 코로나19 장기화에 따른 건강생활수칙

1. 코로나19 예방 3행(行) 3금(禁) 수칙
 - ① 꼭 지켜주3 수칙
 - 실내에서는 상시 마스크 착용
 - 공공장소(식당, 카페, 다중밀집시설 등)에서는 최소 시간 머무르기
 - 사람 간 거리는 2m(최소 1m)이상 유지하기
 - ② 꼭 피해주3 수칙
 - 발열, 호흡기증상이 있으면 집에 머무르기
 - 밀폐·밀집된 장소, 혼잡한 장소나 시간대는 피하기
 - 침방울이 튀는 행위(소리지르기, 노래하기 등)와 신체접촉(악수, 포옹 등) 자제하기
2. 새로운 일상에서 오늘도 건강하게 !
 - ① 영양은 높이고, 열량은 낮추고
 - 활동량에 맞추어 음식 섭취하기
 - 면역력 강화에 도움이 되는 과일, 채소 다양하게 섭취하기
 - 체력유지를 위한 단백질 식품 섭취하기(생선, 계란, 육류 등)
 - 물을 충분히 마시기
 - ② 덜 앉아있고, 더 움직이고
 - 가능한 한 30분마다 몸을 움직이기
 - 집 안에서 간단한 운동하기(하루 30분~1시간)
 - 일상생활에서 활동능력(계단오르기, 산책 등)
 - 야외공간이나 환기가 잘 되는 실내에서 신체활동하기
 - ③ 마음은 나누고, 불안을 줄이고
 - 규칙적인 생활 유지하기
 - 주변사람들과 소통하며 힘든 감정 나누기
 - 공신력있는 기관/전문가가 제공하는 정보에 집중하기
 - 충분한 수면시간 유지하기
 - 과몰입 위험이 높은 게임, SNS 등 이용시간 조절하기
 - ④ 질환은 살피고, 치료는 꾸준히
 - 건강체중 유지하기(체질량지수 참고)
 - 금연하고, 만성질환은 꾸준히 치료하고 관리하기
 - 응급상황 또는 코로나19증상이 있을 경우 의료진에게 연락하기
 - 주기적으로 건강관리하기(예방접종, 정기검진 등)



꼭! 기억해야 할 국민수칙

코로나바이러스감염증-19 예방











☞ 교과면



1. 독서를 생활화하기
2. 자기주도적으로 교과에 대한 예·복습을 철저히 하기

방학 중 프로그램

2021.1.4.(월) ~ 1.8.(금) 10:00 ~ 13:00	생활습관교육 5회 (생활용품 만들기, 기본 국·반찬만들기) ※사회적거리두기 3단계 격상시 취소
2021.1.7.(목) ~ 1.26.(화)	진로멘토링 5회 (ZOOM 활용한 온라인 진로코칭)

급해요! 그리go 푸욱 놀려요!

- 여성 긴급전화 : 국번 없이 1366 (가정폭력, 성폭력, 성매매 등)
- 학교폭력신고 117 · 112
- 언제, 어디서나 청소년 긴급전화(심리상담) 1388
- 정읍교육지원청 Wee Center
☎ 530-3080~7
- 청소년상담복지센터 : 청소년문화체육관 3층
☎ 531-3000(전화접수)/센터방문
- 우리학교전담경찰관 → 백은주 010-8581-2938



책의 세계에서 우리는 더욱 아름답게 된다.

도서명	저자	도서명	저자
여름 살 인생	위기철	개똥 세 개	강수돌 외
빅 픽처를 그려라	전옥표	포노 사피언스	최재봉
로봇 시대, 인간의 일	구본권	말의 품격	이기주
이기적 유전자	리처드 도킨스	어토록 공부 재미있는 순간	박성혁
혼자 있는 시간의 힘	사이토 다카시	세상의 절반 여성이야기	박정애 외
섭대를 위한 미래과학 콘서트	정재승	일하는 청소년의 권리 이야기	이수평
우리는 지금 미래를 걷고 있습니다	김정민	10대와 통하는 성과 사랑	노을이
열네살이 어때서	노경설	석탁 위의 세계사	이영숙
또 웃기는 수학어저 뭐야	이광연	생각은 힘이 세다	위기철
금난새와 떠나는 클래식 여성	금난새	성공하는 10대들의 7가지 습관	조엘 노넨버그

겨울방학 학생생활 & 안전사고 예방 부모님께 당부드립니다.

1. 학생 비행 및 탈선 예방을 위해 다음 사항을 부탁드립니다.

- 학생의 신분에 벗어난 행위를 하지 않기
 - 청소년 출입금지 구역 및 업소 출입 금지
 - 약물 오·남용, 흡연, 음주 행위 금지
 - 외출 시 단정한 용의·복장 및 질서 지키기
 - 부모나 보호자를 동반하지 않는 야영활동 금지
- 생명존중 교육
 - 인간의 생명을 소중히 여기는 가치관 형성, 건전한 자아의식과 정체성 확립을 위해 지속적인 대화가 필요합니다.
 - 청소년 유해사이트(자살, 폭탄, 가출 등)에 접속하지 않도록 살펴주십시오.
 - 자살 징후 조기 발견 및 해소를 위해서는 자녀와의 대화가 가장 중요합니다.
- 학교폭력·집단따돌림(괴롭힘)·성폭력 예방
 - 가정에서 자녀와의 대화를 통해 지속적으로 보살핌 및 지도 말씀 해주십시오.
- 불량 서클에 참가하지 않도록 당부드립니다.
- 금연 및 흡연 예방을 위해 학부모님의 적극적인 관심 부탁드립니다.
- 가출 예방
 - 방학 중에는 특히 동반가출의 위험이 있으니 지속적인 보살핌과 관심 부탁드립니다.

2. 유해업소 출입 금지 및 불법 취업 예방

- PC방 등 학교 주변 유해업소에 출입하지 않도록 해주십시오.
- 중·고등학생의 불법 취업 예방
 - 중·고등학생(만19세 미만)의 식당, 유흥업소, PC방, 노래방, 단란주점, 주유소 등의 청소년 고용·출입 금지 직종 취업 및 아르바이트 금지
 - 중·고등학교 재학생의 야간 근로행위(20:00 ~ 06:00) 금지
 - 원룸, 찜질방을 중심으로 한 남녀 혼숙 및 일탈행위 금지
 - 숙박업소 이용은 반드시 보호자와 동행하기

3. 교통안전을 위해 각별한 주의가 필요합니다.

- ‘신호등 지키기, 건널목(횡단보도) 통과 시 좌측 차량 확인 후 통과 등’을 실천하도록 해주십시오.
- 방학 중 원거리 여행 시에는 반드시 교통사고 예방을 위해 부모님의 지도 말씀을 해주십시오.
- 반드시 안전띠를 착용하고 운전하는 사람으로 하여금 교통안전 수칙을 잘 지키도록 합니다.
- 교통사고를 당했을 때 동승자 없이 사고 차량에 타지 맙시다.

4. 겨울철 개인 위생 철저



외출했다 귀가한 후에는 반드시 손을 씻을 수 있도록 하고, 익히지 않은 날 음식과 상한 음식을 먹지 않도록 합니다.

5. 방학 중 집 안팎에서 일어날 수 있는 안전사고(화재, 빙판길) 예방

- ❖ 화재 예방 안전수칙
 - ▶ 가스레인지 사용 후에는 반드시 밸브를 잠근다.
 - ▶ 성냥, 라이터, 촛불을 가지고 장난하지 않는다.
 - ▶ 전자레인지 사용 시에는 음식물의 은박지는 벗긴 후 사용한다.
 - ▶ 난로에서 1~2m이내에는 인화성 물건을 두거나 장난하지 않는다.
 - ▶ 난로를 켜 놓은 채 외출하지 않는다.
 - ▶ 한 개의 콘센트에 전기플러그를 여러개 꽂아서 사용하지 않는다.
 - ▶ 공터나 야산에 올라가 우기나 폭죽놀이를 하지 않는다
 - ▶ 사용하지 않는 전기제품은 플러그(코드)를 빼놓는다.
 - ▶ 플러그는 반드시 몸체를 잡아서 뽑는다.
- ❖ 대설 시, 등·하교 시
 - ▶ 방송매체(TV, 라디오, 인터넷, 스마트폰)에서 기상상황을 확인한다.
 - ▶ 체온유지 용품(옷, 모자, 장갑, 신발 등)을 준비한다.
 - ▶ 걸을 때 주머니에 손을 넣지 않는다(낙상 방지)
 - ▶ 외출 시에는 미끄러지지 않도록 바닥면이 넓은 운동화나 등산화 착용한다.
 - ▶ 계단을 오르내릴 때에는 난간을 잡고 다니는 것이 안전하다
 - ▶ 횡단보도, 도로주변, 경사지에서는 차량안전에 유의한다.
 - ▶ 완전히 결빙되지 않은 하천, 강, 저수지 등에 들어가지 않는다.
 - ▶ 걸어가는 중에는 휴대전화를 사용하지 않는다.
 - ▶ 야간 눈길 보행은 매우 위험하므로 일찍 귀가한다.

6. 학생 '실종·유괴·납치 등의 사고' 예방

- 외출 시 반드시 부모님께 행선지와 귀가 시간을 말씀드릴 수 있도록 해주십시오.
- 일찍 귀가하고 시내를 배회하지 않도록 해주십시오.
- 잘 알지 못하는 사람이 심부름 등의 이유로 동행을 바랄 때 거부할 수 있도록 해주십시오.

성희롱·성폭력 알go 대처하자

1. 아는 사람이라도 원하지 않는 신체접촉은 ‘싫어요! 또는 안돼요!’ 라고 분명하게 말한다.
2. 평소 자기 주장을 분명히 하는 태도를 갖도록 한다.(“예”와 “아니오”가 뒤섞인 태도를 보이지 말고, 의사표현을 분명히 한다.)
3. 불쾌한 성적인 접촉이나 상황에 직면했을 때는 분명한 거부의사를 표시한다.

성폭력이 발생했을 때는 성폭력전담
의료기관(1366문의)이나
ONE-STOP지원 센터에
가서 치료 및 증거채취를 한다.



성희롱에 대한 잘못된 통념

