



건강! 안전! 행복한 여름방학



전주만성초등학교 6학년 _____ 반 _____ 번 이름 : _____

☺ 방 학 기 간 : 2022. 7. 28.(목) ~ 2022. 8. 18.(목) (22일간)

☺ 개학하는 날 : 2022. 8. 19.(금) 등교시간 08:30 ~ 08:40, 정상수업 및 급식 실시

☺ 국기다는 날 : 2022. 8. 15.(월) (광복절)

☺ 방학 중 도서관 이용시간 : 2022. 8. 1(월) ~ 2022. 8. 18(목)

09:00 ~ 12:30 (열람 및 도서반납함에 반납 가능, **대출불가**)

☺ 방과후학교 운영기간 : 2022. 8. 1(월) ~ 2022. 8. 18(목) 세부 사항은 학교홈페이지 및 e알리미 안내

부모님께



학부모님 안녕하십니까? 코로나-19로 힘든 시기에 한 학기 동안 학교 교육활동에 많은 관심과 아낌없는 성원을 보내주셔서 감사드립니다. 이번 여름방학은 가정과 사회에서 생활 속 거리두기를 실천하며 일상의 소중함을 느끼고, 기본생활습관을 익히는 시간이 되길 바랍니다. 부모님의 따뜻한 관심과 사랑 속에서 보람찬 방학을 보내고 건강한 모습으로 만나는 날을 기대 하겠습니다. 감사합니다.

2022. 7. 27. 6학년 담임 드림

안전수칙

1. **생활 속 거리두기** 실천하기
2. 개인 위생 철저/마스크 착용하기
3. 계획에 따라 규칙적인 생활하기
4. 안전한 생활 실천하기
 - 낯선 사람 따라가지 않기
 - 인적이 드문 곳에서 혼자 놀지 않기
 - 교통규칙 잘 지키기
 - 위험한 곳, 유해업소 가지 않기
 - 음식(식중독) 조심하기
 - 폭우, 폭염 조심하기
 - 물놀이 안전 수칙 지키기
5. 스마트폰/컴퓨터는 정해진 시간만 하기
6. 다른 사람의 몸과 마음에 상처주지 않기

보람찬 방학생활



- ☆ 코로나 19 예방수칙 잘 지키기
 - ☆ 생활계획표에 따라 규칙적인 생활하기
 - ☆ 운동 활동 - 운동챌린지 표 기록하기
 - ☆ 독서 활동 - 나의목표 ()권[최소10권]
 - ♥ 독서달력에 기록 + 두드림공책 64~66쪽에 기록
 - ♥ 독서감상문 2편 쓰기
- (두드림공책 75~80쪽에 기록)

방학 중 방과후 생활



- ☼ 방학 중 복도나 계단에서 뛰지 않고, 교실 문이 닫혀 있는 교실에는 들어가지 않습니다.
- ☼ 방과 후 학교 수강 아동은 반드시 마스크를 착용하고 친구들과 거리두기를 실천합니다.
- ☼ 방과후학교가 끝나면 곧바로 집으로 하교합니다.

연락처



비상시에 연락하세요!

학 교 ☎: 063) 290-0973(교무실)

선생님 ☎:

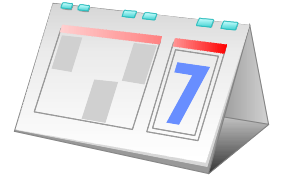
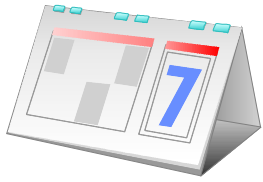




6학년 필독 도서

순	도서명	출판사	순	도서명	출판사
1	마사코의 질문	푸른 책들	26	갈릴레이	꿈과 희망
2	주강현의 우리 문화 1	아이세움	27	메아리	토토북
3	청소년을 위한 이기는 습관	쌤앤파커스	28	최고의 서재를 찾아라	창비
4	원숭이 꽃신	효리원	29	어린이 저작권 교실	산수야
5	둥글둥글 지구촌 인권 이야기	풀빛	30	내가 뉴스를 만든다면?	노노북
6	나도 저작권이 있어요	상수리	31	광고의 비밀	미래 아이
7	개가 남긴 한마디	푸른숲 주니어	32	질문으로 시작하는 초등 인문학	북멘토
8	잘못 뽑은 반장	주니어 김영사	33	이해력이 쑥쑥 교과서 고사성어, 사자성어100	아주 좋은 날
9	바보 빅터	한국경제신문	34	조선 왕실의 보물 의궤	토토북
10	엄마의 역사편지	책과 함께 어린이	35	애, 내 옆에 앉아!	(주)푸른 책들
11	한 눈에 반한 세계 미술관	사계절	36	불패의 신화가 된 명장 이순신	(주)웅진씽크빅
12	내가 사랑한 야곱	보물창고	37	샘 마을 몽당 깨비	(주)창비
13	선생님이 들려주는 분쟁 이야기	생각하는 책상	38	아버지의 편지	함께 읽는 책
14	장애를 넘어 인류애에 이르는 헬렌켈러	(주)창비	39	뽕튀기	(주)주니어 이서원
15	간송 선생님이 다시 찾은 우리 문화유산 이야기	샘터	40	내 마음의 동시 6학년	(주)계림북스
16	세계를 움직이는 국제기구	꿈꾸는 꼬리연	41	가랑비 가랑가랑 가랑파 가랑가랑	(주)사계절출판사
17	광고의 비밀	꿈꾸는 꼬리연	42	황금 사과	뜨인돌 어린이
18	영모가 사라졌다	미래 아이	43	우주 호텔	해와 나무
19	빨간 머리 앤	비룡소	44	소나기	작은 책방
20	정약용	길벗스쿨	45	투명한 아이	나무 생각
21	교과서에 나오는 100명의 위인들	소담 주니어	46	어느 날 우주 고양이가 도착했다	길벗 스쿨
22	등대섬 아이들	신아출판사	47	애 내옆에 앉아	푸른 책들
23	말대꾸하면 안 돼요?	(주)창비	48	짹짹 양말	웅진 책마을
24	소리 질러 운동장	(주)창비	49	마음의 온도는 몇도 일까요?	아이세움
25	선생님! 6.25가 뭐예요?	파란 하늘	50	별을 사랑하는 아이들아	푸른 책들





2022년 책과 함께 하는 여름방학

* 방학 동안 책을 읽은 후, 책을 읽은 날짜에 책의 제목과 페이지를 써보세요.

6학년 ()반 이름: ()

일	월	화	수	목	금	토
			7/27	7/28	7/29	7/30
			여름방학식			
7/31	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6
8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13
8/14	8/15 (광복절)	8/16	8/17	8/18	8/19	예시
					개학식	'투명한 아이' (20~77쪽 / 1시간 독서)

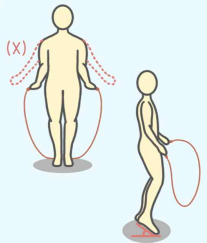
#운동챌린지

전주만성초등학교

#소중한 #방학 #알차게

#3주 #근력운동 #유산소운동 6학년 ()반 이름: ()

#줄넘기 ()회



[한 회에 넘은 줄 갯수 기록]

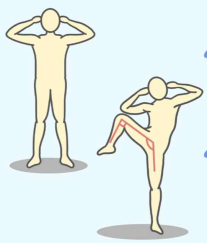
<운동방법>

- 줄넘기 손잡이를 편하게 쥐고, 두 발 모아 서기
- 팔이 아닌 손목으로 줄을 돌리기
- 발 앞부분만 바닥에 닿게 뛰며 줄 넘기
- * 선택 : 양발 번갈아 뛰기(), 두 발 모아 뛰기()

<주의사항>

- 주위에 사람이나 물건이 없는지 확인하기
- 무릎에 무리가 가지 않도록 폭신한 운동화 신기

#사이드니업 좌/우 각 ()회



[1분 동안 한 횟수 기록]

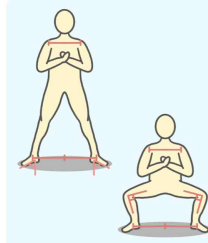
<운동방법>

- 편하게 서서 양손을 귀 옆에 두고 팔 펼치기
- 복근에 힘을 주며 무릎을 양 옆 직각으로 들기
- 팔꿈치와 무릎이 만나게 상체 옆으로 숙이기
- 양 발 번갈아가며 반복하기

<주의사항>

- 상체를 앞으로 숙이지 않도록 주의하기
- 허리에 통증이 생기면 그만하기

#와이드스쿼트 ()회



[1분 동안 한 횟수 기록]

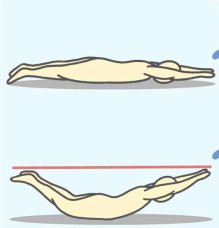
<운동방법>

- 두 발을 어깨너비보다 넓게 벌리기 (최대 2배)
- 엄지발가락, 무릎의 방향은 45도 바깥쪽으로
- 아랫배에 힘을 주고 천천히 내려갔다가 올라오기

<주의사항>

- 엉덩이를 뒤로 살짝 빼고, 허리는 곧게 펴기
- 무릎이 안쪽으로 모이지 않게 주의하기
- 무릎이 직각이 될 정도로만 내려가기

#슈퍼맨자세 ()초



[한 번에 버틴 시간 기록]

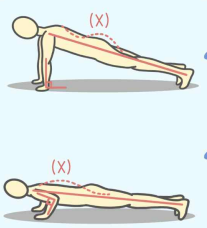
<운동방법>

- 엎드려 누워 양 팔과 다리를 위, 아래로 쭉 뻗기
- 팔과 다리를 동시에 들어 배만 땅에 닿게 하기
- 최대한 오래 버틴 후, 휴식 반복하기

<주의사항>

- 팔, 다리를 들어올린 높이 균형 맞추기
- 목을 너무 들지 말고, 시선은 바닥 보기
- 목, 허리 통증이 생기면 그만하기

#팔굽혀펴기 ()회



[1분 동안 한 횟수 기록]

<운동방법>

- 손을 어깨 너비보다 조금 더 벌려 바닥 짚기
- 두 발을 모으고 엉덩이가 위로 솟지 않게 하기
- 무릎이 가지 않도록 적당히 팔 굽혔다 펴기
- * 더 쉽게 : 무릎 대고 팔 굽혔다 펴기

<주의사항>

- 팔꿈치가 직각이 될 정도로만 굽히기
- 팔꿈치에 통증이 생기면 그만하기

#플랭크 ()초



[한 번에 버틴 시간 기록]

<운동방법>

- 팔꿈치를 바닥에 대고 엎드린 자세에서 두 발을 모으기
- 머리부터 뒤꿈치까지 일자로 유지한 상태로 버티기
- * 더 쉽게 : 두 발 간격을 벌려서 버티기
- * 더 어렵게 : 다리 꼬아서 한쪽 다리로 버티기

<주의사항>

- 엉덩이가 솟거나 허리가 아래로 오목해지지 않게 하기
- 팔꿈치 부분과 어깨-팔 부분 직각 유지하기

■ 6가지 운동을 차례로 실천한 뒤, 아래 표에 기록하세요. (○ : 모두 완료 / △ : 일부 완료 / X : 하지 못함)

7/28(목)	7/29(금)	7/30(토)	8/1(월)	8/2(화)	8/3(수)	8/4(목)	8/5(금)	8/6(토)	8/8(월)	#건강하자
8/9(화)	8/10(수)	8/11(목)	8/12(금)	8/13(토)	8/15(월)	8/16(화)	8/17(수)	8/18(목)	8/19(금)	
									개학식	