

“미래사회 역량을 갖춘
능동적이고 창의적인
인재육성”

군 산 진 포 중 학 교

- 2024 여름 호 -

군산시 진포3길 66 ☎ 462-3206
홈페이지 주소 (<http://jinpo.ms.kr>)
교 장 : 한승만 교 감 : 송용승
발행일 : 2024. 07. 23.

학교장 말씀

사랑하는 학생 여러분!

어느새 즐거운 여름방학을 맞이하게 되었습니다. 1학기 동안 성실하게 학교생활에 임해주신 학생 여러분과 선생님들께 진심으로 감사의 말씀드립니다. 더불어 학교의 교육 활동에 많은 관심과 지지를 보내주신 학부모님들께도 감사의 인사를 드립니다.

여름방학은 새로운 경험을 쌓고 각자의 잠재력을 발휘할 수 있는 시간입니다. 학교 생활에서 배운 지식을 바탕으로 다양한 활동을 통해 자신의 꿈을 추구하고 발전시키는 기회가 되기를 바랍니다. 또한, 여가와 휴식을 즐기며 몸과 마음을 편하게 해주는 시간을 많이 갖기를 희망합니다. 건강과 안전에 유의하며, 바른 인성을 가진 지혜로운 학생들이 되어주시기를 바랍니다. 감사합니다.

♠♠ 여름 방학 기간

▶ 방학기간: 2024년 7월 24일(수) ~ 2024년 8월 11일(일) (20일간)

▶ 개 학 일: 2024년 8월 12일(월)

♠♠ 여름 방학 중 생활 지침

1. 기본 생활 수칙

- 방학 중 일정표와 생활 계획표를 마련하여 규칙적인 생활로 건강을 유지하며, 가정에서 기본생활 습관을 지킵니다.
- 유해한 업소에 출입하지 않습니다.
- 방학 중 불의의 사고나 신상의 변동이 있을 때에는 즉시 학교로 연락합니다.
- 여행, 외출 시에는 꼭 보호자의 승낙을 받고 내용을 알립니다.
- 후배나 친구로부터 금품을 빌리고 되돌려주지 않거나 빼앗는 일이 없도록 합니다.
- 불량서클에 가입하지 않고, 친구나 선후배 간에 폭력을 행사하는 일이 없도록 합니다.
- 약물 오·남용(흡연, 음주)을 하지 않습니다.
- 학생의 품위를 손상하는 행동은 하지 않습니다.

2. 안전 수칙

1) 교통 안전 수칙

- 보행 안전 수칙(우측통행 및 인도 보행, 신호등이 없는 거리 골목 등에서 안전 보행)
- 교통 신호 준수(횡단보도 이용 및 신호 등 규정을 준수)
- 도로 횡단 시 좌우 확인(특히 차가 가려서 보이지 않을 때 조심할 것)
- 자전거 2인승을 금하고 안전사고에 유의하며, 횡단보도에서는 자전거에서 내려 끌고 갑니다.
- 자전거 탈 때는 반드시 헬멧을 착용
- 차에서 내릴 때 오토바이, 자전거가 옆으로 지나갈 수 있으므로 꼭 확인 후 오른쪽으로 내립니다.

<전동 킥보드 개정 법 안내>

- * 원동기장치 자전거 면허 취득한 만16세 이상만 운행 가능
(위반 시 범칙금 10만원 부과)
- * 전동 킥보드는 2인 이상 탑승 금지(위반 시 범칙금 4만원 부과)
- * 안전모 미착용 시 2만원 범칙금 부과

2) 물놀이 안전 수칙

- 수영을 하기 전에는 반드시 준비운동 및 구명조끼 착용
- 몸 적시기 (다리 → 팔 → 얼굴 → 가슴)
- 식사 후 30분 뒤에 물에 들어가기
- 친구를 밀거나, 장난치지 않기
- 물놀이 중에는 껌이나 사탕 먹지 않기
- 수영 능력 과신은 금물, 무모한 행동 NO!
- 장시간 수영 NO! 호수나 강에서 혼자 수영 NO!
- 물에 빠진 사람 발견시 주위에 소리쳐 알리고 즉시 119에 신고
- 구조 경험 없는 사람은 무모한 구조 NO! 함부로 물에 뛰어들면 NO!
- 안전한 구조
 - ☞ 패트병, 장대, 로프, 튜브 등 물에 뜨는 물건을 이용해 구조하기
- 다리에 쥐가 나면 즉시 물 밖으로 나옵니다.
- 다음의 증상이 있으면 물놀이를 중지합니다.
 - ☞ 몸이 떨리거나, 입술이 푸르고 얼굴이 당기는 증상
 - ☞ 피부에 소름이 돋을 때
- 하천 바닥은 갑자기 깊어지는 곳이 있으므로 안전 구역에서 수영합니다.



3) 폭염대비 건강수칙

- 물 자주 마시기, 시원하게 지내기, 더울 때는 휴식하기

4) 여행 안전 수칙

- 짧은 나들이라도 계획과 준비를 철저히 합니다.
- 여행 목적지 및 동행인을 가족에게 알립니다.
- 가장 안전한 교통편을 선택하여 이용합니다.
- 낯선 장소에서는 항상 침착하게 행동합니다.
- 식수 및 음식은 반드시 위생 상태를 확인하고 섭취합니다.
- 위험 상황이 발생되면 주변 사람이나 관공서에 즉시 알립니다.

5) 약물 안전 수칙

- 친구가 권하면 다른 것을 하자고 제안해 봅니다.
- 눈을 똑바로 쳐다보고 완강하게 거절합니다.
- 그 자리를 떠납니다. "내가 여기 있는 건 현명하지 못한 것 같아. 난 가겠어."
- 싫다고 말하고 믿을 만한 어른과 상의합니다.
- 상황을 피합니다. 언제 모여서 약물을 한다는 사실을 알면 가지 않습니다.

6) 인터넷 중독 안전 수칙

- 인터넷 활용 시간을 점차 줄여 하루에 1시간 30분 이내로 합니다.
- 식사와 잠은 정해진 시간을 지킵니다.
- 가족이나 친구와 함께 있는 시간을 늘립니다.
- 일주일 중에 컴퓨터를 안 켜는 날을 정합니다.

♠♠ '제 28회 군산교육지원청 교육장배 초·중학교 육상대회' 입상

5월 16일 실시된 군산교육지원청 교육장배 초·중학교 육상대회에 참가하여 중등부 트랙 부문, 필드 부문 종합 우승을 차지하였습니다.

- 수상 명단 -

<남자>

100m - 2위 2101 고의경 (12.61) / 800m - 1위 2816 이윤성 (02:41.5)
400mR - 1위 2101 고의경, 2816 이윤성, 2725 최규혁, 1101 강건우 (49.82)
멀리뛰기 - 1위 2808 노관휘 (4m 62) / 높이뛰기 - 2위 2608 신동준 (1m 30)
포환던지기 - 1위 2910 박찬영 (8m 88)

<여자>

800m - 1위 2301 강소정 (03:04.1), 2위 2904 김예영 (03:12.2)
400mR - 1위 2301 강소정, 2904 김예영, 1427 최슬아, 1126 조희원 (1:00.7)
멀리뛰기 - 1위 2214 신현정 (3m 26), 2위 1526 차혜영 (3m 05)
높이뛰기 - 1위 1112 두윤 (1m 05)
포환던지기 - 1위 2215 심현지(7m 08), 3위 1116 오지혜(5m 61)



♠♠ '제 1회 E-Sports 대회' 개최

7월 12일 ~ 7월 13일 '제 1회 E-Sports 대회'가 개최되었습니다. '롤, 발로란트, 브롤스타즈' 3개의 부문에서 경기가 진행되었으며, 교사와 학생이 함께 즐기며 게임으로 소통하는 장이 형성되었습니다.



♠♠ 스포츠클럽 축제 개최

5월 23일 ~ 5월 24일 스포츠클럽 축제가 진행되었습니다. 학급 친구들과 함께 열심히 연습하고, 서로 격려해 가며 하나 되는 모습으로 경기에 임하였습니다. 결과에 상관없이 운동을 통해 우정을 다지는 시간을 가질 수 있었습니다.

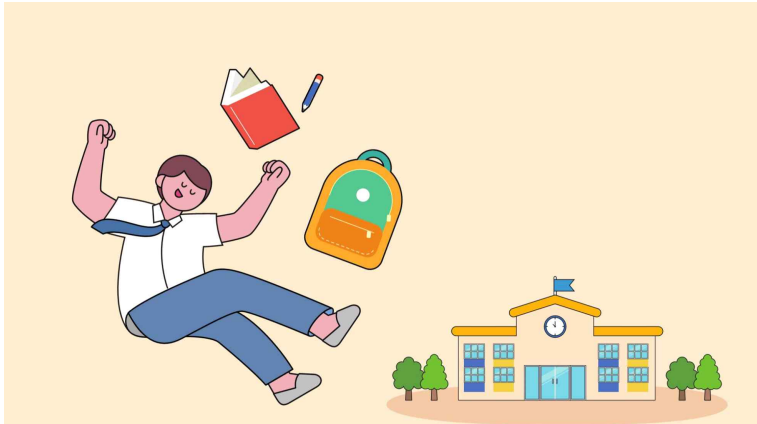


♠♠ '우리 학교 작은 음악회' 행사

7월 18일 6~7교시 본교 강당에서 '우정, 평화, 사랑, 배려, 공존'을 주제로 제 2회 군산진포중 작은 음악회가 개최되었습니다. 무대에 올라선 아이들은 열정과 끼로 무대를 가득 채웠으며, 지켜보는 아이들은 뜨거운 환호와 박수로 아이들을 응원해주었습니다.

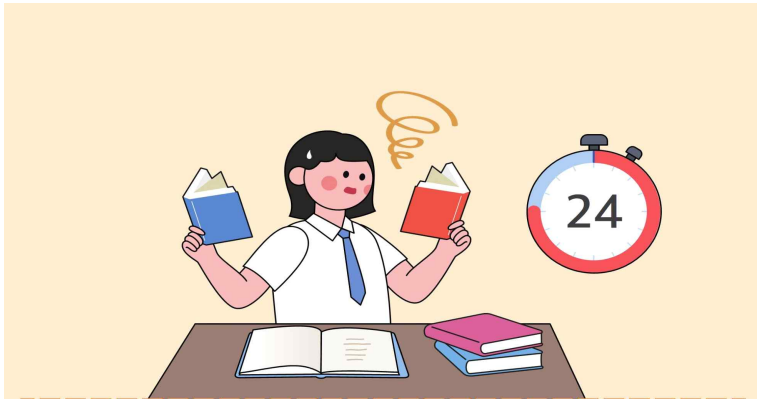


♠♠ 우리들의 학교생활 이야기 - “방학을 어떻게 보낼까?”



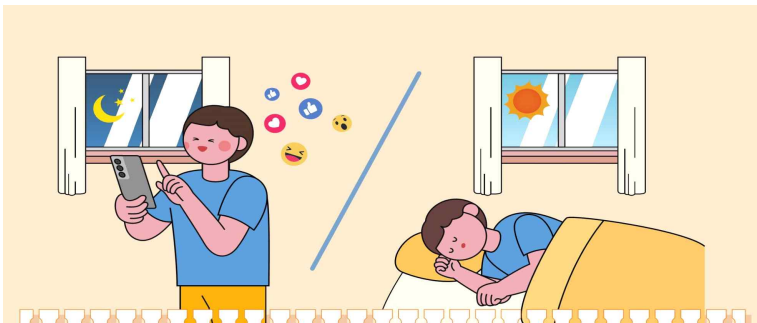
방학은 “학교에 다니면서 공부하는 것을 쉰다”라는 뜻입니다. 학교에서 정해진 시간표에 따라 공부하는 것을 멈추고 잠시 쉬는 것이지요. 그래서 방학은 **규칙적인 학과 일정 속에서 잠깐의 재충전을 위한 휴식**을 갖는 시간입니다.

2/7



특히 중·고등학교 학기 중에는 **너무 바쁩니다**. 학교 수업 진도 따라가기, 수행 평가뿐 아니라 학원 다니기와 학원 숙제, 여기에 다른 공부까지 더해지거나 예습, 복습까지 하면 학기 중에는 밥 먹는 시간이나 잠자는 시간도 모자랄 정도입니다. 친구들과 놀다 가도 해야 할 일 때문에 아쉽게 헤어지기도 하고, 내가 좋아하는 취미생활을 하기도 시간이 부족합니다.

3/7



그렇다면 방학은, 이러한 모든 학업에서 벗어나서 **오롯이 내가 원하는 나의 욕구대로만 보내도 되는 걸까요?** 방학은 초등학교 6년, 중·고등학교 모두 6년 등 12년의 긴 학교생활 속에서 모두에게 공평하게 돌아가는 **심과 재충전의 시간**입니다. 1년에 짧게는 2개월, 길게는 3개월인 이 시간을 어떻게 활용해야 하는가에 대한 것은 사실 나의 인생에서 아주 큰 부분이 될 수 있습니다. 물론 방학이라고 해서 모든 학업에서 벗어날 수 있는 것은 아니지만, 내게 주어진 방학 시간을 어떻게 활용할 수 있지는 오롯이 나에게 달렸지요.

4/7

매슬로우(A. H. Maslow)의 5단계 욕구



아무런 계획을 세워두지 않으면, 내게 주어진 6~8주라는 시간은 눈 깜짝할 사이에 지나갈 수 있습니다. 지난 초등학교 시절의 방학을 떠올렸을 때, 가장 기억에 남는 방학은 언제인가요? 왜 그 시간이 가장 기억에 남나요?
사람은 자신이 무엇인가를 이루었을 때, 즉 성취감을 느낄 때 아주 큰 만족감을 얻을 수 있습니다.

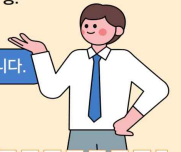
5/7

✓ 각자 자신만의 가치를 반영해 줄 수 있는 목표나 계획을 세워보세요.

내가 평소에 하고 싶었던 악기 배워보기, 궁금했던 역사 공부를 위한 박물관 견학, 궁금했던 직업 체험하기, 체력과 운동능력을 키우기 위해 새로운 스포츠 배우기 등.

✓ 계획이 거창하지 않아도 돼요. 일상에서 해볼 수 있는 것부터 실천합니다.

매일 아침 산책하기, 부모님과 10분씩 대화하기 등.



학생들은 학기 중에는 꼭 해야 하는 공부 및 학과 과정을 따라야 합니다. 그렇다면, **방학 중에는 좀 더 스스로 만족할 수 있는 계획을 세워보면 어떨까요?** 나에게 주어진 6~8주라는 방학 동안 내가 정한 생활 방법과 목표 안에서 매일 매일 조금씩 계획을 실천한다면, 방학이 끝날 즈음 누군가가 나에게 “이번 방학에 뭐했어?” 하고 물었을 때, 스스로가 만족할 만한 성취감으로 “몰라. 그냥 쉬었지, 뭐.” 혹은 “아! 방학이 그냥 지나가 버렸네.” 보다는 멋진 대답을 할 수 있지 않을까요?

6/7

마음 건강 상담이 가능한 곳이 어디에 있나요?

학교에서 상담 받을 수 있는 곳

✓ 위 클래스(Wee Class)

학교 외에서 상담 받을 수 있는 곳

✓ 교육청 위 센터(Wee Center)

✓ 지역의 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터

✓ 지역의 정신건강의학과 병·의원

전화나 문자로 상담 받을 수 있는 곳

✓ 청소년 모바일 상담 '다들여줄게'(1661-5004)

✓ 청소년 상담 전화 1388

✓ 상담미뽀



7/7

♠♠ 비상상황 시 즉시 학교, 담임교사에게 연락해야 합니다.

- 학교 본교무실 462-3206
- 긴급신고 통합서비스 : 재난신고 119, 범죄신고 112
- 비 긴급 민원상담신고 : 110
- 사이버 상담 Wee 센터 홈페이지 : <http://www.wee.go.kr>
- 방문 상담 군산 Wee 센터 450-2680
- 청소년 사이버상담센터 홈페이지 : <http://www.cyber1388.kr>