

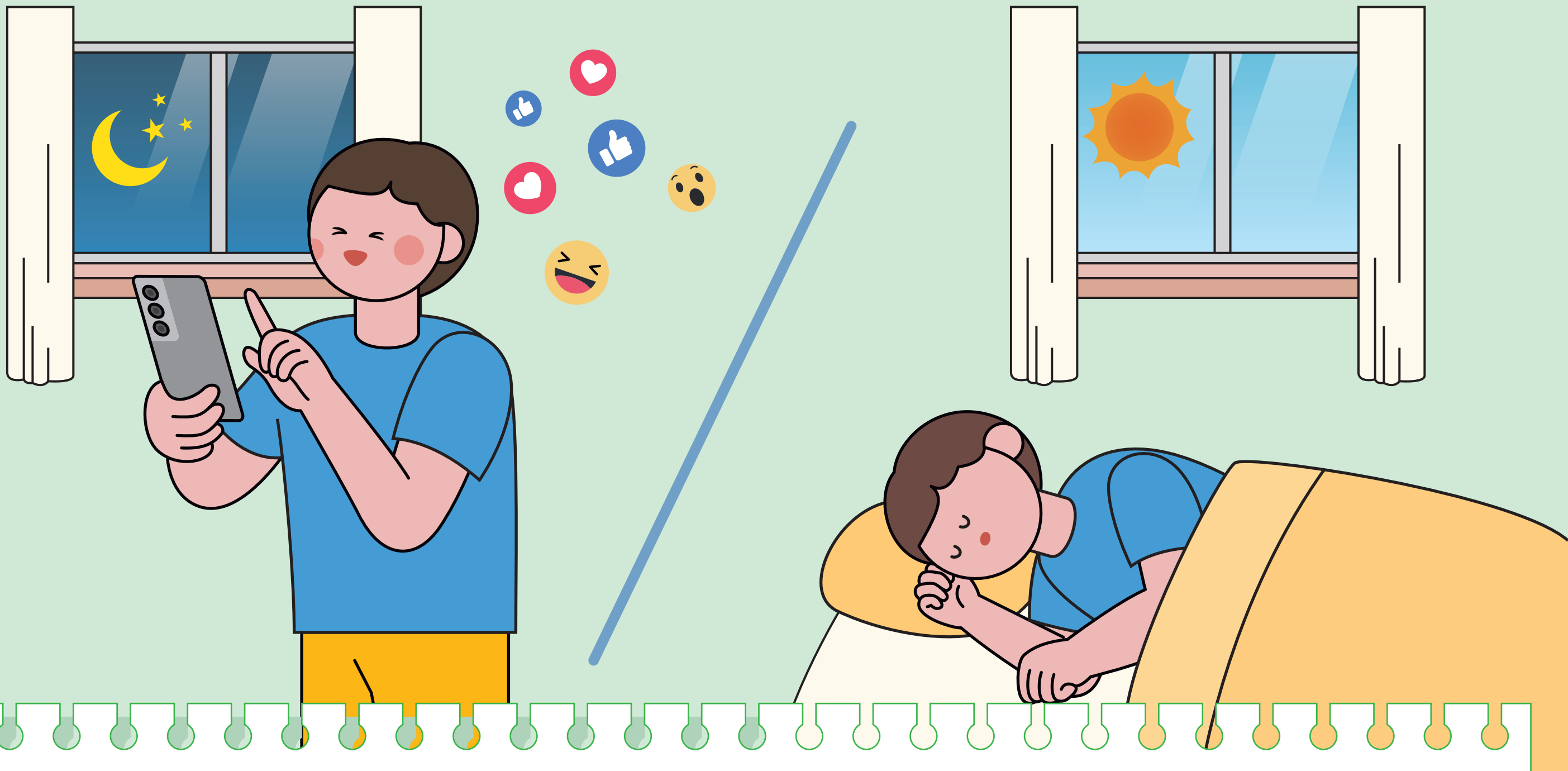
# 우리들의 학교생활 이야기

방학을 어떻게 보낼까?





**방학**은 “학교에 다니면서 공부하는 것을 쉰다”라는 뜻입니다. 학교에서 정해진 시간표에 따라 공부하는 것을 멈추고 잠시 쉬는 것이지요. 그래서 방학은 정해진 규칙에 따라 생활하는 것을 벗어나 휴식을 갖는 시간이라고도 할 수 있습니다.



학교에 다닐 때 우리는 시간에 맞춰 등교하고, 수업 시간에 정해진 교과를 배우고, 쉬는 시간에 친구와 어울리며, 점심시간에 급식을 먹습니다. 친구들과 놀고 싶어도 수업 시간에는 조금 참았다가 쉬는 시간이나 방과 후에 놀게 됩니다. 그럼, 방학에는 학교에 가지 않으니까 아침 늦게까지 잠자고 밤늦게까지 깨어 있어도 되는 걸까요? 하루 종일 놀고, 하기 싫은 건 안 해도 되는 시간일까요?

## 생체 시계 ▼

우리 몸에는 몸의 움직임을 규칙적으로 알려주는 ‘생체시계’가 있습니다.

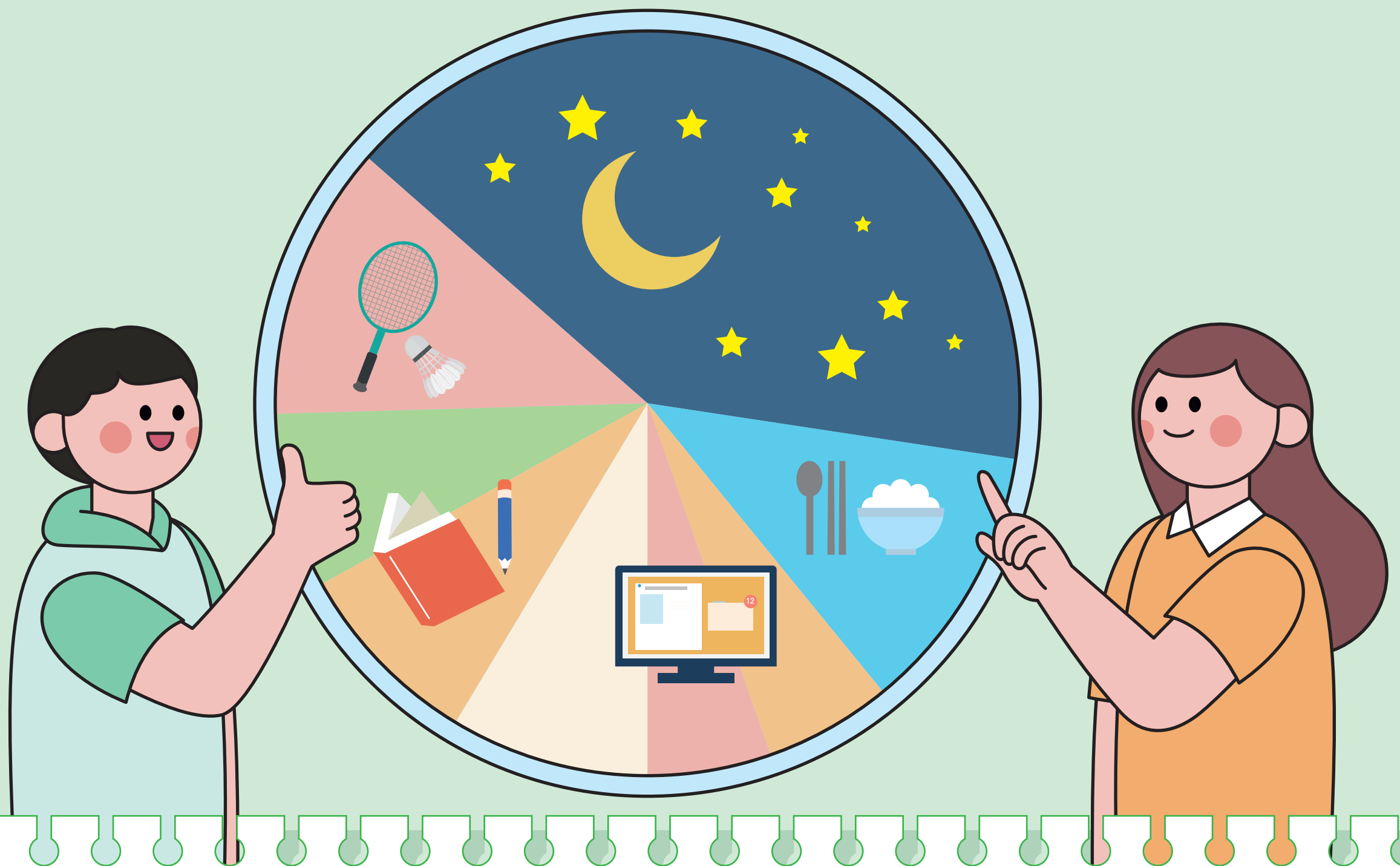
하루 동안 일정한 생활이 어떻게 이루어져야 한다는 것을 우리 몸이 기억하는 것입니다.



우리 몸은 많이 똑똑해서 밤과 낮을 알아차리고 빠르게 반응합니다. 그래서 우리의 몸은 밤에는 자고, 낮에는 깨어 있을 때 가장 건강합니다.

“나 지금 힘들어!” “나 기분이 이상해”

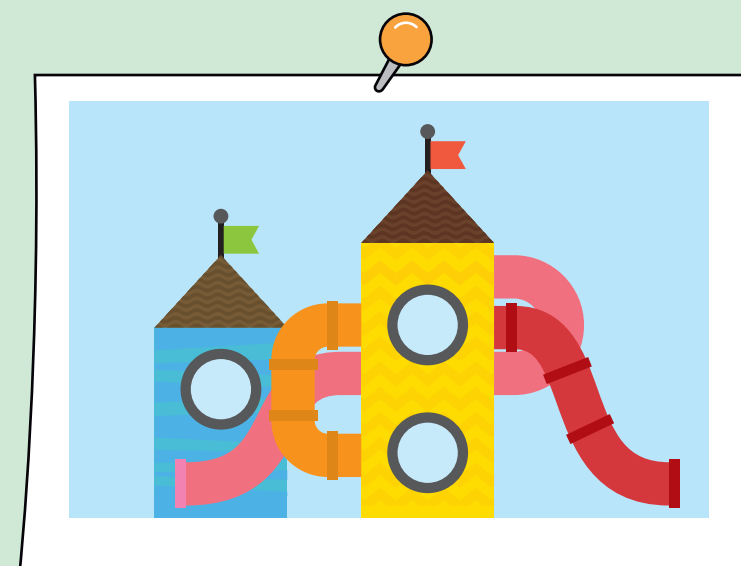
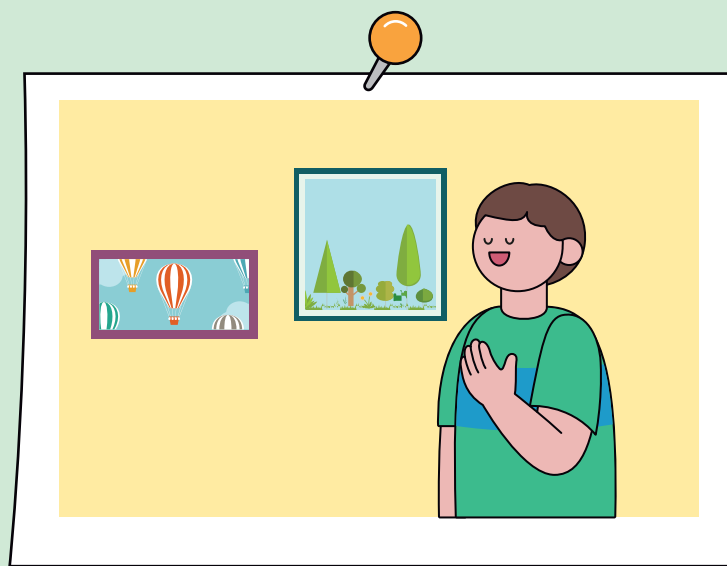
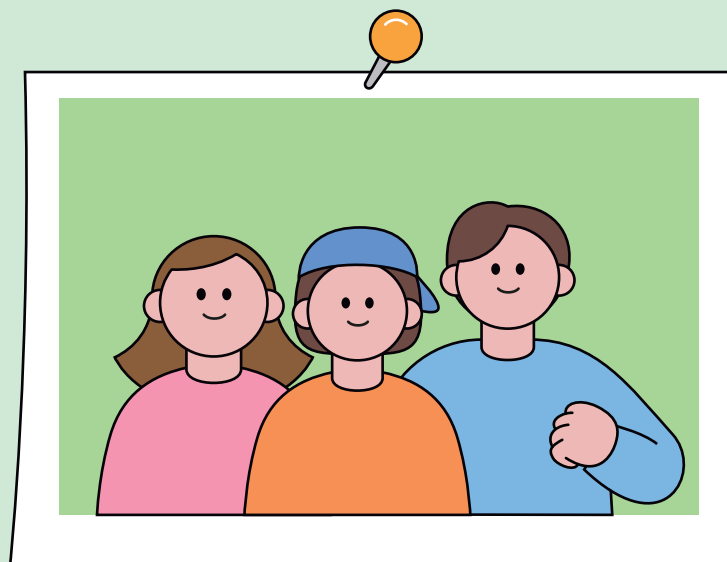
만약 밤에 너무 오래 깨어 있거나 낮에 햇빛을 충분히 쬐지 못하면 우리 몸에서는 신호를 보냅니다.



계획에 맞게 생활하면서 정해진 시간에 일어나고 늦기 전에 자는 것은 몸과 마음의 건강을 지키는 일입니다. 그래서 방학 동안에도, 학교에 다닐 때와 마찬가지로 일찍 자고 일찍 일어나는 것은 우리 몸과 마음의 건강을 위해서 꼭 필요한 일입니다.

나에게 맞게 잠자는 시간과 일어나는 시간을 정해두면, 하루를 보다 알차고 보람 있으면서도 건강하게 지낼 수 있습니다.

- ☒ 1. 가족과 함께 여행 가기
- ☒ 2. 친구와 놀이터에서 놀이하기
- ☒ 3. 박물관 가기
- ☐ 4. 할머니 댁에 놀러 가기
- ☐ 5. 피아노 배우기 등등...



방학은 내가 하고 싶었던 일들, 학교 다닐 때 하지 못해서 아쉬웠던 일들을 할 수 있는 선물 같은 시간입니다.

내가 더 많이 하고 싶었지만 하지 못했던 일, 꼭 해보고 싶었던 일들을 생각하며 하나하나에 번호를 붙여 적어보세요.

방학 동안, 내가 적은 일들을 하나하나 실천해 나가다 보면 방학이 끝날 때쯤 내 몸과 마음이 한 뼘 더 커져 있는 것을 알 수 있을 겁니다.



## 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 '다들어줄게'(1661-5004)

☑ 청소년 상담 전화 1388

☑  상다미샘

