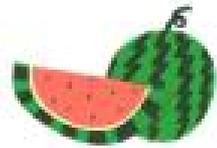




신나는 여름방학



성북초등학교 6학년 1반 ()번 이름 : ()



- ▷ 방학 기간: 2024년 7월 27일(토) ~ 2023년 8월 21일(수) (26일간)
- ▷ 국기 다는 날: 2024년 8월 15일(목), 광복절
- ▷ 개학하는 날: 2024년 8월 22일(목)
- ▷ 학교 도서관: 매일 09:00~12:00(주말 및 공휴일 제외, 도서 대출 불가)



학부모님께

그동안 안녕하십니까?

학부모님들의 사랑스러운 자녀들이 여름방학을 맞이하여 학습의 장을 가정으로 옮기게 되었습니다. 항상 자녀들의 교육과 학교 교육 활동에 많은 관심과 아낌없는 성원을 보내주셔서 감사드리며, 방학 중에도 뜻깊은 배움의 시간이 될 수 있도록 많은 관심과 지도를 부탁드립니다.

방학 기간을 활용하여 나름대로 스스로 계획을 세워 실천하고 경험하지 못했던 즐거운 추억을 쌓을 수 있도록 도와주시기 바랍니다. 특히 모든 활동에 있어 우리 학생들이 늘 건강하고 여러 가지 안전사고가 일어나지 않도록 각별한 지도 부탁드립니다. 부모님의 따뜻한 관심과 사랑 속에서 보람찬 방학을 보내고 건강한 모습으로 만나는 날을 기대하겠습니다. 감사합니다.



방학 과제

1. 필수 과제 (뒷장 안내)
2. 자율 과제 (뒷장 안내)
 - 모든 과제는 학생들의 작품이어야 하고, 부모님은 단지 학습의 보조자이어야 합니다.

[긴급 상황 발생시]

- 전화 상담 : 청소년 긴급 전화 ☎1388(청소년상담복지센터), 안전 Dream ☎117
- 사이버 상담 : 위센터 <http://www.wee.go.kr>, 청소년사이버상담센터 <http://www.cyber1388.kr>
- 성북초등학교 ☎063-861-8744



건강/안전 수칙

1. 개인위생 철저/마스크 착용하기
2. 계획에 따라 규칙적인 생활하기
3. 가족과의 여행 시 밀집 지역/시설 자제하기
4. 안전한 생활 실천하기
 - 낯선 사람 따라가지 않기
 - 어둡고 인적이 드문 곳에서 혼자 놀지 않기
 - 교통 규칙 잘 지키기
 - 위험한 곳, 유해업소 가지 않기
 - 음식(식중독) 조심하기
 - 폭우, 폭염 조심하기
 - 물놀이 안전 수칙 지키기
5. 스마트폰/컴퓨터는 정해진 시간만 사용하기
6. 다른 사람의 몸과 마음에 상처 주지 않기



알찬 방학을 위한 “지구 짹짹” 챌린지

성북초등학교
6학년 늘해랑
이름 _____

“지구 짹짹” 챌린지란?

: “지구로 한 발짝, 지구도 활짝!”의 줄임말로, 아파하고 있는 지구를 위해 할 수 있는 일을 실천하는 프로젝트입니다. 오늘날 지구는 쓰레기 문제, 에너지와 자원 낭비, 동식물의 서식지 파괴 등 수많은 환경문제를 겪으며 힘들어하고 있습니다.

방학 동안 “소중한 지구” 챌린지에 참여하여 우리가 살고 있는 “소중한 지구”를 보존하기 위한 다양한 일들을 스스로 실천해 봅시다.

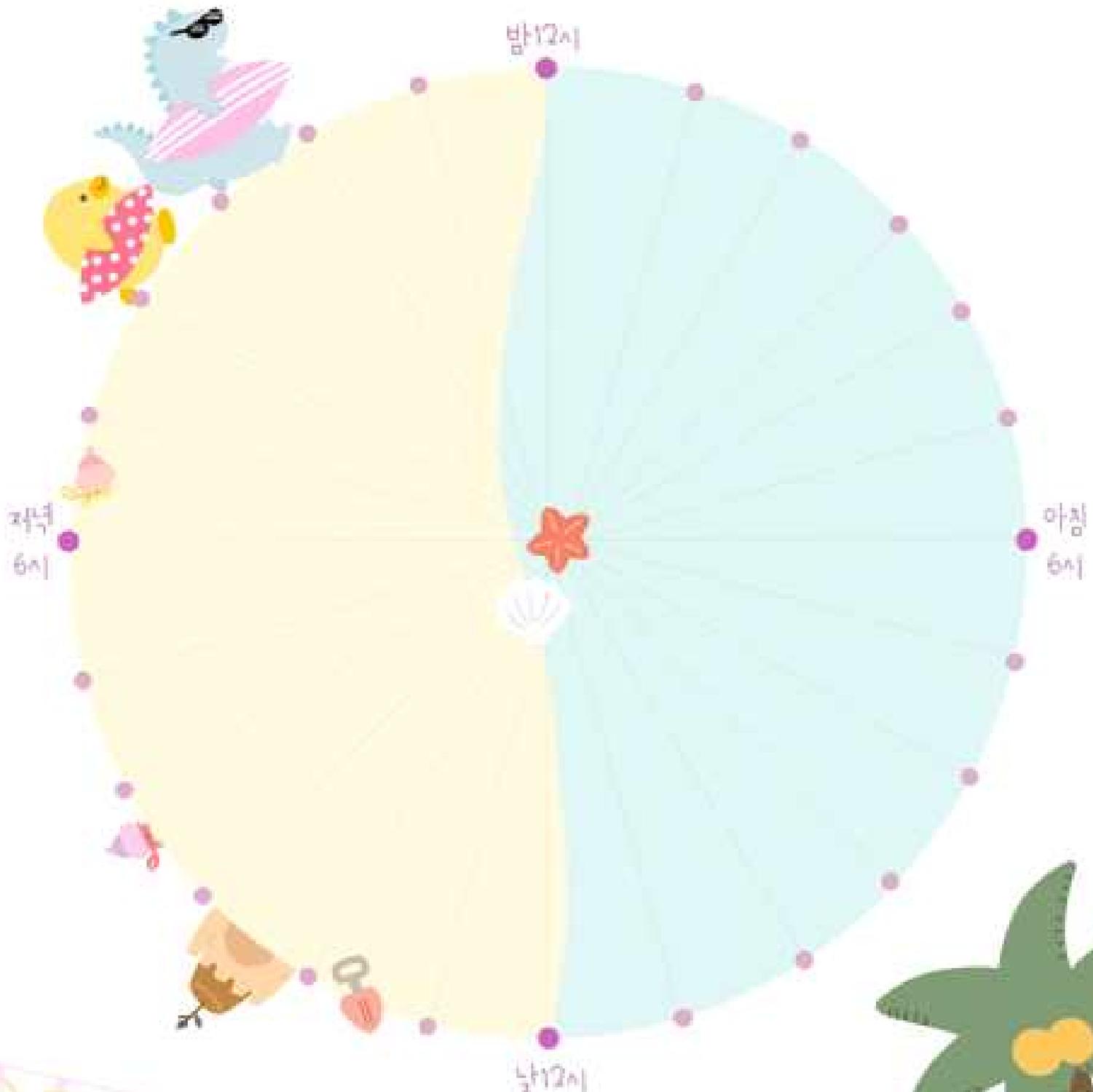
내가 실천할 수 있는 미션에 도전해 봅시다. 가족과 함께 실천하면 더 좋아요!

* 모든 미션이 아닌 내가 실천할 수 있는 미션을 선택하여 도전해도 좋아요!

“소중한 지구” 챌린지	날짜	
양치, 세수, 샤워할 때 물을 계속 틀어두지 않고, 잠그고 하기		
마스크 버릴 때, 마스크 끈을 가위로 잘라서 버리기		
배달 음식을 주문할 때, 함께 오는 일회용품은 거절하기		
이면지, 자투리 종이를 버리지 않고, 재사용하기		
쓰지 않는 물건을 이웃과 나누기		
겨울철/여름철 적절한 실내 온도 유지하기 (*겨울철 : 20도, 여름철 : 26도)		
올바른 분리배출 방법을 알고 직접 해보기 (*1. 내용물을 비운다 2. 깨끗이 씻는다. 3. 상표, 라벨은 분리한다 4. 재질별로 수거함에 넣는다)		
음식을 먹을 만큼 먹고, 음식물 쓰레기를 만들지 않기		
집 앞 공원, 산, 길에서 쓰레기 ‘줍깅’에 도전하기 (*줍깅이란? 걸거나 뛰면서 길거리의 쓰레기를 줍는 것)		
플라스틱 칫솔 대신 대나무 칫솔 사용하기		
비닐봉지 대신 장바구니 사용하기		
일회용컵 대신 텀블러 사용하기		
10분 동안 집 안에 있는 전등 모두 끄기 (*전등이 꺼진 10분 동안 무서운 이야기를 나누거나 바깥 산책을 하는 건 어떨까요?)		
‘용기내 챌린지’에 도전하기 (*용기내 챌린지란? 일회용품, 플라스틱이 아닌 다회용기에 음식을 포장하는 것)		
식물을 직접 기르고 이름 지어주기		
집 근처에서 다양한 동식물 관찰하고, 이름 찾아보기		
라벨이 없는 제품 이용하기		
위의 미션 외에 “소중한 지구”를 위해 내가 스스로 실천할 수 있는 일에는 또 무엇이 있을까요?		

생활계획표

방학 생활 계획표를 쓰고 실천해 보세요.



생활계획표를 잘 실천할 때마다 전구에 색을 칠해 붙을 거 주세요.



선생님의 추천도서

선생님의 추천도서! 우리 학년이 읽으면 좋을 책이에요.

번호	제목	글	출판사
1	어린이가 알아야 할 가짜 뉴스와 미디어 리터러시	채화영	팜파스
2	일제 강제 동원, 이쁨을 기억하라	정해경	사계절
3	간송 미술관에는 어떤 보물이 있을까?	김민규	토토북
4	까칠한 아이	남찬숙	대교북스주니어
5	포벌포벌 나라의 동물 권리 이야기	서해경	풀빛미디어
6	담을 넘은 아이	김정민	비룡소
7	대한이는 왜 소한이네 집에 갔을까?	정윤경	분홍고래
8	도깨비 폰을 개통하시겠습니까?	박하익	창비
9	도둑 맞은 김소연	박수영	책읽는곰
10	독립운동 스타실록	최선희	상상의집
11	독재란 이런 거예요	플란델 팀	풀빛
12	돈이 자라는 나무	박정현	한겨레아이들
13	똥보 개 광칠이	유순희	좋은책어린이
14	로봇 형 로봇 동생	김리라	책읽는곰
15	우리말 모으기 대작전 말모이	백혜영	푸른숲주니어
16	미지의 파랑	차율이	비룡소
17	백년 아이	김지연	다림
18	복도에서 그 녀석을 만났다	이혜령	책과콩나무
19	사람을 구한 이웃집 히어로	데이비드 톱	위즈덤하우스
20	사춘기 성장 사전	박성우	창비

#운동챌린지

성북초등학교

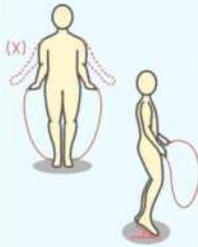
#소중한 #방학 #알차게

#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 돌기
- 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>

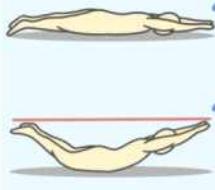
- 두 발을 어깨너비 보다 넓게 벌리기 (최대 2배)
- 엄지발가락, 무릎의 방향은 45도 바깥쪽으로
- 아랫배에 힘을 주고 천천히 내려갔다 올라오기

<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>

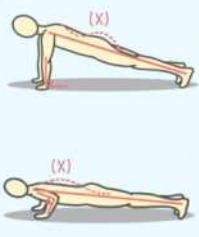
- 엎드려 누워 양 팔과 다리를 위, 아래로 쭉 뻗기
- 팔과 다리를 동시에 들어 배만 땅에 닿게 하기
- 최대한 오래 버틴 후, 휴식 반복하기

<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>

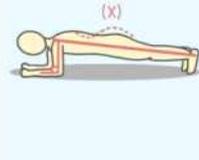
- 손을 어깨 너비보다 조금 더 벌려 바닥 짚기
- 두 발을 모으고 엉덩이가 위로 솟지 않게 하기
- 무릎이 가지 않도록 적당히 팔 굽혔다 펴기
- * 더 쉽게 : 무릎 대고 팔 굽혔다 펴기

<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)

7/27(토)	7/28(일)	7/29(월)	7/30(화)	7/31(수)	8/1(목)	8/2(금)	8/3(토)	8/4(일)	8/5(월)	8/6(화)
8/7(수)	8/8(목)	8/9(금)	8/10(토)	8/11(일)	8/12(월)	8/13(화)	8/14(수)	8/15(목)	8/16(금)	8/17(토)
8/18(일)	8/19(월)	8/20(화)	8/21(수)	8/22(목)						
				개학식						

함께 지켜서 즐거운 여름방학을 만들어요!

성북초등학교

1. 교통안전

- 1) 조금 멀더라도 안전한 길로 다닙니다.(안전 통학로 통행)
- 2) 길을 건널 때는 횡단보도를 이용합니다.(선다, 본다, 건넌다)
- 3) 차가 멈춘 후 타고 내립니다.
- 4) 자전거는 안전한 곳에서만 탑니다.

2. 성폭력 예방

- 1) 낯선 곳에 절대 혼자 가지 않습니다.
- 2) 낯선 사람이 접근하면 바로 피하며, 주위에 도움을 요청합니다.
- 3) 낯선 사람이 도움을 요청할 때 어른들께 부탁드리겠다고 설명한 뒤 주위의 어른을 찾습니다.
- 4) 자기 몸을 소중히 하고 보호하는데 늘 신경을 씁니다.

3. 수상안전

- 1) 수심이 깊은 곳에서 물놀이를 하지 않도록 합니다.
- 2) 젖은 옷은 갈아입고 손발을 자주 씻어 전염병을 예방합니다.
- 3) 물놀이 할 때는 반드시 부모와 함께 하도록 합니다.
- 4) 물놀이 전에는 반드시 준비운동을 합니다.
- 5) 밖에 나갈 때는 부모님의 허락을 받고 돌아와서 말씀드립니다.

4. 보건위생

- 1) 일찍 자고 일찍 일어나는 규칙적인 생활을 합니다.
- 2) 손발을 깨끗이 씻고 몸을 청결하게 유지합니다.
- 3) 편식을 하지 않으며 규칙적인 운동을 합니다.
- 4) 식중독에 걸리지 않도록 상한 음식을 먹지 않으며 물은 반드시 끓여 마십니다.

5. 건전한 생활

- 1) 건전한 여가 선용을 위한 준거 집단 활동을 적극 권장합니다.
- 2) 다양한 체험활동과 더불어 취미, 특기 활동을 권장합니다.