

	<div>가정통신문</div> <div>세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성</div>		2021년 12월 29일 수요일	
			담 당 자	학생인성인권부장
			담당전화	070-7842-0993
전북 남원시 낙현길 17-14 / <a href="http://www.seojin.hs.kr">http://www.seojin.hs.kr</a> / 063-631-1333(교무실) 063-631-1331(행정실)				
2021학년도 동계방학 일정 및 생활 안전 수칙 안내				

학부모님께, 점점 더 추워지는 날씨에택내 평안하시기를 기원합니다.

학부모님의 관심과 응원에 힘입어 본교 학생들도 자신의 꿈과 진로를 향한 열정과 의욕을 학업과 연계하여 매진하며 2021년도 한해 활동을 무사히 마무리하고 있습니다. 본교 동계방학은 2021년 12월 29일(수)~ 2022년 2월 2일(수) 까지이며, 2022년 2월 3일(목)에 개학합니다. 동계방학 기간 중 학생들이 가정에서 지내게 되므로, 학부모님의 각별한 관심을 가지고 지도해 주시기 바랍니다. 코로나 19 감염증이 재확산이 되고 있는 상황에서 동계방학 중에도 방역수칙을 준수하고 학생들이 계획적 학습활동 및 독서활동 등 방학 기간을 자기 성장의 시간으로 적극 활용하도록 도와주시기 바랍니다. 안전하고 유익한 방학이 될 수 있도록 자기주도 학습 및 생활 안전 수칙을 안내해드립니다.

## [동계방학 일정 안내]

- 동계방학 기간: 2021년 12월 29일(수) ~ 2022년 2월 2일(수)
- 개학일: 2022년 2월 3일(목)
- 동계방학 기간 중 방과후학교 안내(신청자에 한함): 2022년 1월 3일(월) ~ 2022년 1월 14일(금)

## [동계방학 중 자기주도 학습 및 독서 안내]

- 2학년 영어
  - \* 자기주도 학습 ‘수능 연도별 모의고사 고3 영어 과정’ 풀어보기
- 1, 2, 3학년 과학
  - \* 권장 도서목록 중 희망 도서 읽고 독서 일지 기록하기
  - : 세상을 바꾼 생명과학(원정현), 우리가 몰랐던 바이러스 이야기(대한바이러스학회),
  - 운명의 과학(한나 크리츨로우), 코스모스(칼 세이건), 엔드 오브 타임(브라이언 그린),
  - 시간은 흐르지 않는다(카를로 로벨리), 떨림과 올림(김상욱)

## [동계방학 중 코로나19 생활 방역 수칙 안내]

### 1 코로나19 예방을 위한 수칙 준수

- 방학 중 아래의 경우 1339, 보건소(질병관리본부1339)문의하여 안내에 따라 선별진료소 방문 및 조치에 따르기
- ☑ 37.5도 이상의 발열, 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각 소실 증상이 있는 경우
- ☑ 방학중 자가건강상태 자가진단은 미 실시, 다시 시작하는 날씨는 (개학전 다시 별도 안내 예정)
- ☑ 올바른 손 씻기, 기침 예절, 마스크 착용★은 코로나19 뿐만 아니라, 겨울철 각종 감염병(인플루엔자, 유행성 이하선염, 유행성 결막염, 수인성 감염병(장염)을 예방 할 수도 있음

### ▶ 코로나 19 예방 안전한 방학생활을 위한 수칙

- (휴식) 집 또는 한 장소에서 휴식하기
- (안전) 여행 시 가족단위로, 가급적 짧게, 마스크 착용(고령의 친지 방문시 손씻기, 마스크 착용 더 철저히), 활동보다는 휴식을 위한 한적한 곳 방문하기

3행(行): 반드시 실천	▶ 대중교통을 이용하거나 학원 등 실내에서는 마스크 꼭 착용하기 ▶ 자주 손 씻기 ▶ 사람간 거리는 2m(최소 1m) 이상 유지하기
3금(禁): 반드시 피하기	▶ 열이 나거나 기침 등 몸이 아프면 외출하지 않기 - 보건소로부터 자가격리통지서를 받은 경우, 가족 중 자가격리자가 있는 경우, - 코로나19 진단검사를 받은 경우, △ 코로나19 확진 판정을 받은 경우에는 즉시 학교에 알리기 * 학생 → 담임교사, 교직원 → 복무담당자 ▶ PC방, 노래방 등 밀폐·밀집·밀접(3밀) 장소는 방문하지 않기 ▶ 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기

## ▶ 코로나 19 예방 안전한 여행·야외활동을 위한 수칙

3행(行): 반드시 실천	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 실내에서는 상시 마스크 착용</li> <li>▶ 휴게소, 식당·카페 등 음식점 등에서는 최소한 시간 머무르기               <ul style="list-style-type: none"> <li>- (식당·카페 등) 음식물 섭취시 외에는 마스크 착용, 식사 시 대화 자제</li> <li>- (휴게소) 음식물 섭취 외에는 마스크 착용, 자주 손 씻기</li> </ul> </li> <li>▶ 사람 간 거리는 2m(최소1m) 이상 유지하기</li> </ul>
3금(禁): 반드시 피하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 발열·호흡기 증상이 있으면, 여행가지 않기(집에 머무르기)</li> <li>▶ 유흥시설 등 밀폐·밀집된 장소, 혼잡한 여행지, 혼잡한 시간대는 피하기</li> <li>▶ 침방울이 튀는 행위(소리지르기 등), 신체접촉(악수, 포옹 등) 자제하기</li> </ul>

## 2 등교 시 [코로나19 유증상학생의 등교기준] 반드시 확인 할 것

- ☑ 건강상태 자가진단을 반드시 할 것
- ☑ 코로나19 임상증상이 있는 학생은 선별진료소 전화 문의, 방문하여 진료·검사 받기
- ☑ 검사결과 음성이거나 선별진료소 방문 후 의료진의 판단에 따라 검사를 실시하지 않은 경우 가정에서 휴식을 취하며 경과 관찰 후 호전되면 다음날 등교
- ☑ 귀가 후 3~4일이 경과되어도 증상이 호전되지 않거나 악화될 경우 콜센터 문의 후 안내에 따라 조치
- ☑ (예시) 해열제 복용하여 8.20(목)에 열이 내려가고, 8.21(금) 등교 전까지 해열제 추가 복용 없는 상황에서 증상이 나타나지 않는 경우 등교 가능 ( ➡ 등교 당일 약을 복용하지 않은 상태로 증상이 없으면 등교 가능 ★)

## [동계방학 중 자녀와의 대화 실천하기]

### 1 먼저 마음의 말을 들어줄 '마음의 여유'를 만드십시오.

답을 정해 놓고 얘기를 시작하지 마십시오.  
 자녀는 조연이 아니라 공감을 얻고 싶은 경우가 많습니다.  
 이게 아니다 싶어도 중간에 말을 끊고 교정하지 마십시오.  
 많은 정보를 얻기 위한 대화는 오히려 자녀의 말문을 막을 수 있습니다.  
 캐묻지 않고 많이 들어주는 부모에게 자녀는 마음을 엽니다.

### 2 '진심'으로 들어주십시오.

하던 일을 잠시 멈추고 집중하여 들어주십시오. ▶ 멀티금지 : TV 보면서 X, 청소기 돌리면서 X  
 자녀의 입장이 되어 자녀의 감정에 공감하면서 고개를 끄덕이거나 공감하는 말을 표현해 주십시오.

### 3 자녀의 '감정'을 정리'해 주십시오.

차분히 자녀가 말한 것들을 정리해 주십시오. (자녀의 말 속에 숨은 감정 읽기)  
 그러니까 그거 사 주면 되는 거지? → 문제만 해결하려는 태도 (X)  
 너 그것 때문에 마음이 많이 상했구나? → 감정 읽어주는 태도 (O)  
 너 그것 때문에 마음이 많이 상했구나. 그런데 말이야~ 아빠(엄마) 생각엔... (X)

### 4 '짧고 간결하게' 얘기해 주세요.

하고 싶은 말의 주제를 짧게 먼저 말하고, 자세한 내용은 나중에 덧붙여 주십시오.  
 빙빙 돌려 길게 말하면 자녀에게 저항감을 줄 수 있습니다.

### 5 자녀가 잘못된 일로 대화를 하더라도, '자녀의 자존심'은 뭉개지 마세요.

인격 모독 - "네가 하는 짓이 그렇지." (X)  
 다른 아이와 비교 - "중학생이 되어서 동생만도 못하냐?" (X)  
 다른 사람 앞에서 자녀 비난 - "재 이번엔 중간고사 완전 망했어. 팽팡 놀 때 내 그럴 줄 알았지." (X)  
 대신 이렇게 말해주세요.  
 ① 정확히 잘못된 행동만 말하고 - "어제 연락도 없이 늦게 들어와서.." (O)  
 ② 잘못된 이유를 얘기하고 - "무슨 일이 생겼을지 몰라서.." (O)  
 ③ 나의 감정을 전달 - "엄마가 엄청 걱정했어." (O)  
 ④ 원하는 바를 전달 - "다음부터 늦으면 꼭 먼저 연락해." (O)



## 6 자녀가 마음에 안 드는 행동을 하면, '우선 자녀에게 질문'을 하십시오.

내 마음에 안 들지만, 자녀에게는 나름의 이유가 있을 수 있습니다.

자녀의 감정과 생각을 미리 단정 짓고 질문하지 마십시오.

"너 12시가 넘었는데 아직 컴퓨터 앞에서 게임하고 있어? 당장 꺼!" (X)

화를 내거나 야단치기 전에 먼저 자녀의 생각부터 들어봅니다.

"시간이 늦었는데 안 피곤해? 늦게까지 컴퓨터 쓸 일이 있나보구나" (O)

## 7 '감정적 대응과 체벌'을 하지 않습니다.

자녀가 흥분한다고 함께 화를 내지 않습니다.

부정적인 감정을 잘 조절하는 것을 부모님이 먼저 보여줍니다. (ex. 심호흡, 한걸음 떨어져서 사건 바라보기)

둘 다 대화하기에 너무 화가 나 있다면 진정될 때까지 일시 중지 하십시오.

체벌은 문제행동을 고칠 수 없습니다.

체벌을 받은 자녀는 폭력으로 문제를 해결하려 합니다.

## 8 실수했다면 '인정하고 사과'합니다.

실수를 인정하는 것은 자녀 앞에서 약해지는 것이 아니라 성숙한 자만이 할 수 있는 인격의 표현입니다.

"네가 맨날 게임만 하니까 게임하는 줄 안 거지. 뭐가 문제야?" (X)

"아빠(엄마)가 잠깐 흥분해서 실수했구나. 잘 모르고 얘기해서 미안해." (O)

## 9 실수했다면 '인정하고 사과'합니다.

대화만이 유일한 의사소통 방법은 아닙니다. 평소 자녀와 함께 할 수 있는 활동(요리, 등산, 운동, 산책, 영화관람, 여행 등)을 해보십시오.

저녁이나 주말에는 되도록 자녀와 같이 식사를 하면서 부담 없는 주제(스포츠, TV프로그램 등)로 대화하는 습관도 좋습니다.

일상적인 일에 대해 부모와 대화하는 것이 편한 아이들은 어려운 일이 생길 때, 더 편하게 말할 수 있습니다.

## [동계방학 중 스마트폰 안전 사용법 ]

- 온라인 상에서 모르는 사람에게 개인정보(이름, 전화번호, 주소, 생일 등)를 함부로 주지 않습니다.
- 불쾌한 내용을 게시하는 사람이나 잘 모르는 사람이 말을 걸면 차단합니다.
- 오프라인에서 누구인지 아는 사람의 친구 신청만 받아들입니다.
- 소셜 미디어 계정의 개인 프로필에 전화번호나 생일을 올리지 않습니다.
- 꼭 필요한 앱에만 위치정보를 허용합니다.
- 계정 비밀번호나 로그인 정보를 잘 보관하고 친구와 공유하지 않습니다.
- 공용 컴퓨터를 쓴 후에는 꼭 로그아웃을 합니다.
- 함부로 팝업창을 클릭하지 않습니다(성인물이나 금융정보 탈취로 이어질 수도 있어요).
- 여러 소셜 미디어에 동시에 게시물을 올리는 기능을 꺼둡니다.
- 수상한 게시물을 보면 믿을만한 어른에게 얘기합니다.
- 게시물에 댓글을 달 때에는 얼굴을 보며 말할 때처럼 예의를 지킵니다.
- 부적절한 메시지, 사진이나 영상을 올리거나 공유하지 않습니다.
- 다른 사람의 사진이나 콘텐츠를 게시하거나 공유할 때에는 사전에 허락을 받습니다.

2021. 12. 29.

남원서진여자고등학교

