

# 여름 방학 계획

신태인초등학교 5학년 1반 이름 ( )

- 방학기간 : 2025. 7. 25.(금) ~ 2025. 8. 12.(화) 19일간
- 방학 프로그램 - 늘 봄 캠프 : 7. 28.(월) ~ 8. 1.(금) 09:00~12:10 5일간
  - 건강체력교실 : 7. 28.(월) ~ 8. 8.(금) 오전 및 오후 10일간  
(7.28~8.1 오후수업 13:00~14:30 / 8.4~8.8 오전수업 10:00~11:30)
  - 학력향상캠프('나만의 학습법' 프로그램) : 8.6.(수) 09:00~12:10
- 개 학 일 : 2025년 8월 13일(수) 8시 40분 등교
- 개학일 준비물 : 과제물, 실내화, 알람장, 필기도구

## 생활 안내

- 안전하게 지내요.
  1. 교통안전 및 교통질서 지키기
  2. 위험 한 곳 가지 않기
  3. 물놀이 시 안전수칙 지키기
  4. 외출 할 때는 부모님께 말씀드리기
  5. 온열질환(열사병, 일사병) 주의하기
- 건강하게 지내요.
  1. 생활 계획표대로 실천하기
  2. 일찍 자고 일찍 일어나기
  3. 매일 운동하기 (줄넘기, 훌라후프 등)
  4. 음식 골고루 먹고 식중독 조심하기
  5. 학교폭력 신고(학교폭력 신고센터: 117, 학교: 571-2141, 담임선생님: 하이콜 등)

## 학부모님께

사랑스러운 아이들이 여름방학을 맞이하여 학습의 장을 가정으로 옮기게 되었습니다.

우리 친구들 모두가 학부모님의 따뜻한 사랑 속에서 즐겁고 건강한 시간을 보낼 수 있게 보살펴 주시고, 계획을 세워서 실천하여 뜻있고 보람된 방학을 보낼 수 있게 도와주세요. 개학 날 즐겁고 건강한 모습으로, 또 조금은 성장한 모습으로 아이들을 만나길 기대합니다.

무더운 여름 건강 유의하시고 가정에 평안과 행복이 가득하기를 바랍니다.

2025년 7월 24일 5학년 담임 드림

## 과제 안내

- |        |             |
|--------|-------------|
| 공통과제 1 | 차곡차곡 독서 빙고  |
| 공통과제 2 | 뒤죽박죽 운동 퍼즐  |
| 선택과제   | 내가 만드는 방학숙제 |



Hello  
SUMMER

# 안전한 여름방학을 위해 약속해요!

## 물놀이를 할 때 지켜야 할 안전수칙

- 물에 들어가기 전에는 충분한 준비운동을 하고 들어가기
- 물에 들어갈 때에는 심장에서 먼 부분(다리, 팔, 얼굴, 가슴 등의 순서)부터 물에 적신 후 들어가기
- 너무 깊은 곳에선 수영금지, 계곡에서 다이빙 하지 않기
- 출발 전에는 반드시 기상정보를 확인하고, 비가 와서 물이 불어 났을 때에는 높은 곳으로 피하기
- 물에 빠졌을 때에는 국번 없이 119로 신속히 신고하기
- 다른 사람이 물에 빠졌을 때 큰소리로 주위 사람에게 알리고 절대로 구하려고 뛰어들지 않기(로프나 튜브 이용하기)

## 성폭력 피해 예방을 위한 상황별 대처방안

- ▽ 집에 혼자 있을 때
  - 누구도 집에 들어오게 해서는 안 된다.
- ▽ 낯선 사람이 길을 물을 경우
  - 가르쳐 주되 절대로 함께 가지 말아야 한다.
- ▽ 엘리베이터를 탈 때
  - 엘리베이터를 탈 때 이상한 사람이 서성거리면 타지 않는다.
  - 수상하고 낯선 사람과 단 둘이서 탔을 때 약간의 의심이라도 들면 즉시 내린다.
- ▽ 만약 모르는 사람이 쫓아온다면
  - 도와 줄 수 있는 사람이 있는 곳으로 빨리 도망친다 (약국, 슈퍼, 문구점 등)
  - 호루라기를 분다. (호신용 지참)
- ▽ 낯선 사람이 낸 몸을 만지려 한때
  - 큰소리로 “싫어요. 안돼요.” 라고 명확히 말하고 피한다.
  - 주위에 사람이 있으면 소리를 질러서 도움을 받도록 하고 가능한 빨리 도망친다.

## 교통사고 예방 안전수칙

- 무단횡단은 절대 하지 않습니다. 꼭 횡단보도에서만 건넙니다.
- 횡단보도의 신호등이 깜빡이면 건너지 않습니다.
- 주차장이나 주차된 차의 주변에서 놀지 않습니다.
- 차도 주변에서는 꼭 좌우를 살피고 손을 들고 건넙니다.
- 차를 타면 꼭 안전벨트를 합니다.
- 자전거를 탈 때는 꼭 헬멧과 안전장비를 착용하고, 역주행 방향으로 타지 않습니다.

## 폭염시 행동요령

- 폭염시 외출을 하지 않고 실내에 머무릅니다.
- 폭 외출을 할 경우에는 챙이 넓은 모자와 가벼운 옷차림, 물병을 챙깁니다.
- 자외선 차단제를 바릅니다.

## 그 외 여러 가지 주의사항

- 음주, 흡연은 장난으로라도 절대 하지 않습니다.
- 병원에서 처방받은 약이 아닌 경우 먹지 않고, 보호자와 함께 있을 때에만 약을 먹습니다.
- 청소년에게 유해한 곳 (공사장, PC방, 비디오방 등)에 절대 가지 않습니다.
- 조금이라도 냄새가 이상해졌거나 유통기한이 지난 음식, 상한 음식을 먹지 않습니다.
- 음식은 바로바로 냉장고에 보관해 두고, 냉장고에 있던 음식도 확인해 보고 먹습니다.
- 외출 후에 손발은 깨끗이 씻습니다. (전염병 예방)
- 항상 기상예보를 살펴보고 태풍 및 집중호우 시에는 가급적 외출을 하지 않습니다.






공통과제①

## 차곡차곡 독서 빙고

신태인초등학교 5학년 1반 이름 ( )

- ◎ 여름방학 동안 꾸준히 책을 읽고 독서빙고를 완성 해 봅시다.  
 ① 아래 빙고판에 해당하는 책을 읽으면 칸에 책 제목을 적고 색칠합니다.  
 ② 방학동안 얼마나 열심히 책을 읽었는지 빙고 개수를 확인 해 보세요.

지은이가 외국 사람인 책	다시 읽어본 책	과학에 관련된 책	사서 선생님이 추천해주신 책
내가 고른 책	상을 한 번이라도 받은 책	책 제목이 한 낱말로 이루어진 책	영화로 만들어진 책
올해 나온 따끈따끈한 새로운 책	쪽수가 100쪽이 넘는 책	친구에게 추천 받은 책	책 제목 글자 수가 5글자 이상인 책
교과서에 나오는 책	역사와 관련된 책	우리 학년 추천 도서	지은이의 성이 나랑 같은 책

-  0빙고 : 2학기에는 좀 더 많은 책을 읽어 생각의 힘을 키워요!
-  1빙고 : 책을 가까이 하려고 노력한 당신! 수고했어요!
-  2빙고 : 꾸준한 독서를 실천한 당신! 참 잘했어요!
-  3빙고 : 책을 사랑하는 경지에 오른 당신! 훌륭해요!
-  4빙고 : 당신은 자랑스러운 꾸러기 🏰 독서왕!

# 뒤죽박죽 운동 퍼즐

신태인초등학교 5학년 1반 이름 ( )

◎ 여름방학 동안 내가 한 운동을 찾아 기록해봅시다!

줄넘기	공	클	누	골	핸	드	볼	유	합	피	뽀	배	테니스
태권도	홀	라	후	프	씨	태	권	도	기	틀	구	드	짐볼
자전거	다	이	빙	등	산	름	사	검	도	농	하	민	요가
안라인	카	밍	수	달	산	줄	격	킵	발	레	키	턴	에어로빅
올라후프	티	약	철	곤	리	넘	펜	복	싱	주	짓	수	체조
트램펄린	짐	볼	봉	래	건	기	승	싱	자	수	영	패	근봉
배드민턴	컬	링	서	프	플	마	발	야	구	전	리	들	발레
플라잉디스크	레	슬	링	팅	인	라	인	점	요	가	거	보	수영
철봉	팔	굽	혀	펴	기	톤	잉	핑	테	력	비	드	카약
등산	축	족	탁	에	어	로	빅	디	니	핸	드	볼	래프팅
견기	양	구	멀	리	뛰	기	체	헬	스	케	이	트	다이빙
달리기	야	궁	본	트	램	펄	린	조	키	크	보	드	패들보드
마라톤													스케이팅
멀라뛰기													골프
말굽혀펴기													양궁
축구													사격
농구													펜싱
배구													승마
탁구													하키
피구													컬링
족구													클라이밍
아구													씨름
발아구													힘들
경도													력비
유도													핸드볼
합기도													레슬링
주짓수													복싱

예) 7/21(수) 자전거 1시간


## 내가 만드는 방학 숙제

신태인초등학교 5학년 1반 이름 ( )

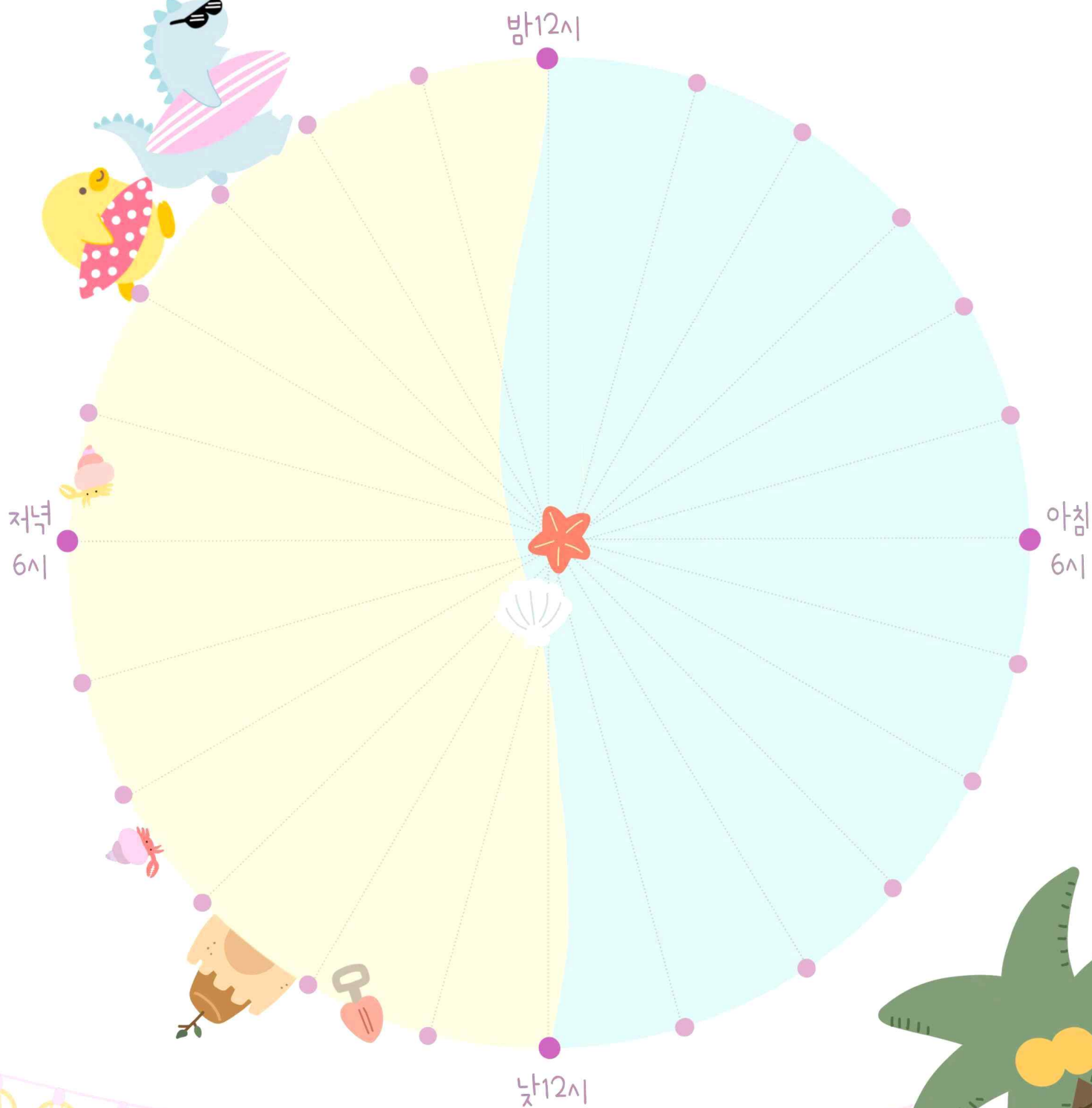
◎ 내가 해 보고 싶은 방학 숙제를 스스로 만들고, 해결해 봅시다.

예) 방학신문 만들기, 나만의 요리 레시피 만들기, 가족여행 보고서, 알파벳으로 그림 그리기, 만화 그리기, 집안일 하기, 동시 한 편 외우기, 수학 문제집 한 권 풀기, 조약돌 그림그리기, 머리모양 바꿔보기 등등...

내가 만든 방학 숙제는

입니다.





생활계획표를 잘 실천할 때마다 전구에 색을 칠해 불을 켜 주세요.





## 긴급 상담 연락망

상담 서비스명	지원 내용	참여방법
24시간 비대면 117상담	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 117 전문상담사의 전화, 문자, SNS등 다양한 소통 채널을 활용</li> <li>· 폭력, 따돌림, 인권침해, 아동학대 등위기 학생 상담 지원</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 117로 전화</li> </ul>
상다미 쌤	· 실시간 모바일심리상담서비스(카카오톡상담)	· 카카오톡 채널 추가(상다미 쌤)
다 들어줄 개	· 실시간 모바일 상담 서비스	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 다 들어줄 개 어플 다운</li> <li>· 카카오톡 플러스 친구</li> <li>· 1661-5004로 문자 보내기</li> </ul>
한국 청소년 상담 복지 개발원 (청소년 사이버 상담센터)	· 카카오톡 상담(채널명: 청소년상담 13 8)	· '청소년상담1388'카카오톡채널 추가 후 상담자와 1:1 카카오톡 상담
	· 문자상담(#00001388)	· 휴대폰 문자메시지 받는 사람에 ' <b>#000001398</b> '번호 입력 후 고민 내용 발송
	· 채팅상담	· 전문상담자와 1:1 실시간 채팅 상담
	· 게시판상담	· 게시판 글로 고민 상담, 24시간 안에 전문상담자의 답변 글 제공
	· 웹심리검사	· 대인관계, 진로, 성격/정서 등 간단한 심리검사 제공
	· 솔로봇상담	· 간단히 묻고 답하는 게임과 동영상을 통한 고민 해결
	· 이음e 온라인부모교육	· 자녀와 함께 성장하는 부모, 학교폭력예방교육, 다문화 부모교육 제공
	· 고민해결백과	· 고민과 상담자의 답변을 카드 뉴스로 보면서 자기 스스로 상담이 가능한 콘텐츠
한국 상담학회	· 청소년 및 학부모대상 전화 및 온라인상담	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 전화 상담(1522-8872)</li> <li>· 코로나19 온라인상담 게시판(<a href="http://w.counselors.or.kr">http://w.counselors.or.kr</a>)</li> </ul>
	· 전화 및 온라인상담	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 전화 상담 (070-5067-2619, 2819, 05719)</li> <li>· 온라인상담(카카오톡채널검색창에"심리상담"입력 후 채팅 상담)</li> </ul>

### ◇ 방문 상담

- Wee 센터 530-3082 (정읍교육지원청 후관 2층)