

안녕, 나의 열두 번째 겨울.

안녕, 나의 다섯 번째 겨울방학!

따뜻하고 행복하게, 그리고 알차게.



● 방학 기간: 2023.12.29.(금) ~ 2024.2.29.(목), 63일간

● 개학: 2024.3.4.(월) 08:40 (일과 정상 운영, 급식 실시)

– 준비물: 필기구, 양치 도구, 실내화

● 개학날 1층 입구에 반별 (임시)번호와 이름을 게시합니다. 자신의 이름을 확인한 후 (임시)번호가 적혀있는 신발장에 신발을 넣고 자신의 교실로 들어갑니다.

● 방학 중 학교 교육활동

– 방과후 캠프: 2024.1.8.(월)~1.12.(금), 5일간, 09:00~12:10 (1일 4교시), 희망학생(통학버스 운영)

– 스포츠 캠프: 2024.1.15.(월)~1.26.(금), 10일간, 10:40~12:10 (1일 2교시), 희망학생 (자율등학교)

### 학부모님께

안녕하세요. 우리 아이들과 새로운 각오를 다짐했던 적이 바로 엊그제 같은데 한 학년의 과정을 마무리해야 하는 시점에 와 있습니다. 그동안 관심과 신뢰를 보내주신 학부모님께 감사의 말씀을 전합니다.

겨울방학을 맞아, 바삐 달려왔던 걸음을 잠시 늦추고 아이들의 몸과 마음에 좋은 에너지를 충전하는 시간이 되었으면 합니다. 다만 마냥 놀기보다는 6학년 생활을 준비하는 기회로 삼고 건강하고 안전한 생활을 할 수 있도록 지도 부탁드립니다.

2023.12.28.  
5학년 담임 드림

### 우리들의 약속

1. 건강하게 생활하기

- 일주일에 3번, 10분 이상 운동하기
- 손 씻기 등 개인위생 철저히 하기
- 음식 골고루 먹기

2. 계획에 따라 규칙적인 생활하기

3. 안전한 생활 실천하기

- 낯선 사람 따라가지 않기
- 인적이 드문 곳에서 혼자 놀지 않기
- 교통규칙 잘 지키기
- 위험한 곳 가지 않기
- 겨울 놀이 등 안전사고 유의하기

4. 스마트폰/컴퓨터는 정해진 시간만 하기

5. 다른 사람의 몸과 마음에 상처 주지 않기

### 방학 과제

- ☐ 다양한 경험 많이 하고 글 써보기(일기/기행문 등)
- ☐ 책 읽고 독서록 쓰기(적어도 5권 이상)
- ☐ 1인 1운동 꾸준히 하기
- ☐ 나의 선택과제 : ( )



## 안전한 생활

영역	내용
겨울철 안전 - 사고는 119로 신고	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 썰매, 스키, 스케이트 등은 정해진 장소에서 안전하게 타기</li> <li><input type="checkbox"/> 겨울철 스포츠를 즐길 때 보호장비 착용하기</li> <li><input type="checkbox"/> 빙판길 조심하기</li> <li><input type="checkbox"/> 얼음판에 함부로 들어가지 않기</li> <li><input type="checkbox"/> 야외활동 시 어른과 함께 가고 안전하고 허가된 장소 이용하기</li> <li><input type="checkbox"/> 화재안전: 성냥, 라이터 소지하지 않기</li> <li><input type="checkbox"/> 불장난하지 않기</li> <li><input type="checkbox"/> 가스불, 인덕션은 부모님과 함께 있을 때 사용하기</li> <li><input type="checkbox"/> 전자 제품 및 전열 기구 안전하게 이용하기</li> <li><input type="checkbox"/> 장갑을 착용하고 주머니에서 손 빼고 다니기</li> <li><input type="checkbox"/> 손난로나 핫팩으로 장난하지 않기</li> <li><input type="checkbox"/> 장갑, 신발이 젖으면 동상이 걸릴 수 있으므로 주의하기</li> <li><input type="checkbox"/> 눈이 오면 내 집 앞은 내가 치우기</li> </ul>
생활 안전	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 전기를 사용할 때에는 젖은 손으로 만지지 않기</li> <li><input type="checkbox"/> 젓가락이나 뾰족한 물건을 콘센트에 꽂지 않기</li> <li><input type="checkbox"/> 외출 시 부모님께 알리고 허락받기</li> <li><input type="checkbox"/> 혼자 있을 때는 가스레인지 등 불(열) 사용하지 않기</li> <li><input type="checkbox"/> 사고 발생 시 선생님께 연락하기</li> <li><input type="checkbox"/> 맨홀, 계단, 베란다 등 주의 표지 잘 보고 다니기</li> <li><input type="checkbox"/> 공사장 주변 피해서 다니기</li> </ul>
교통 안전	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 횡단보도를 건널 때 녹색 불이 켜지면 주변을 살피고 건너기</li> <li><input type="checkbox"/> 골목길이나 주차장에서는 뛰지 않고, 앞뒤 좌우를 살피기</li> <li><input type="checkbox"/> 차 앞뒤나 뒤에 숨는 장난을 치지 않기</li> <li><input type="checkbox"/> 자전거, 킥보드 등을 탈 때는 보호 장구를 착용하기</li> <li><input type="checkbox"/> 길에서 공놀이하지 않기(공은 가방 등에 담아 다니기)</li> <li><input type="checkbox"/> 스마트폰을 보며 길을 걸지 않기</li> <li><input type="checkbox"/> 인도로 다니기</li> </ul>

<b>감염병예방 위생 건강</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 비누로 손 자주 씻기</li> <li><input type="checkbox"/> 마스크 착용하고 얼굴 만지지 않기</li> <li><input type="checkbox"/> 자주 보는 창문 열어 환기하기</li> <li><input type="checkbox"/> 식사 후와 잠자기 전에 양치질하기</li> <li><input type="checkbox"/> 일찍 자고 일찍 일어나는 규칙적인 생활하기</li> </ul>
<b>유괴 실종 안전</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 낯선 사람이 따라오라고 할 때 절대 따라가지 않기</li> <li><input type="checkbox"/> 누군가 강제로 데려가려고 하면 “안 돼요! 싫어요! 도와주세요!”라고 소리치기</li> <li><input type="checkbox"/> 집에 혼자 있을 때 낯선 사람에게 문을 열어 주지 않기</li> <li><input type="checkbox"/> 저녁 늦게까지 밖에서 혼자 놀지 않기</li> <li><input type="checkbox"/> 외출 시 부모님께 목적지, 함께 하는 사람 알려드리기</li> <li><input type="checkbox"/> 모르는 사람이 함께 가지고 할 때 큰소리 지르며 피하기</li> <li><input type="checkbox"/> 길을 물을 때 가까이 다가가거나 따라가지 않기</li> </ul>
<b>사이버폭력 예방</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 컴퓨터나 휴대폰을 할 때에는 시간을 정해 놓고 이용하기</li> <li><input type="checkbox"/> 친구들과 고운 말로 문자 주고받기</li> <li><input type="checkbox"/> 남에게 사실이 아닌 거짓 이야기하지 않기</li> <li><input type="checkbox"/> 나와 다른 사람의 개인정보 소중히 다루기</li> <li><input type="checkbox"/> 온라인상에 글, 사진, 영상을 올릴 때는 관련된 사람의 동의 구하기</li> <li><input type="checkbox"/> 남에게 피해를 줄 수 있는 정보는 함부로 이야기하지 않기</li> <li><input type="checkbox"/> 모르는 사람과 온라인에서 쪽지, 대화하지 않기</li> <li><input type="checkbox"/> 온라인상에서 아는 사람을 절대 오프라인에서 만나지 않기, 부모님께 알리기</li> </ul>
<b>응급처치</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 화상을 입은 경우: 찬물에 20-30분 정도 노출 후 깨끗한 수건으로 감싸기 - 병원 가기</li> <li><input type="checkbox"/> 동상을 입은 경우: 체온 유지하기, 젖은 옷은 제거하기, 따뜻한 물에 손상 부위 담그기 - 병원 가기</li> <li><input type="checkbox"/> 골절: 부목(없다면 얇고 딱딱한 판, 신문 말아서 사용)을 사용해 고정하기, 냉찜질하기 - 병원가기</li> </ul>

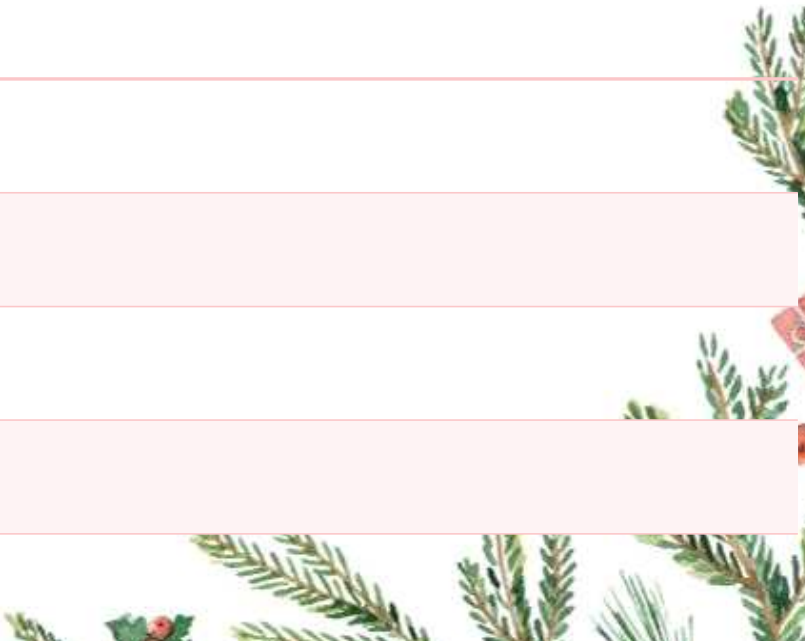
저는 안전한 겨울방학을 위해 위 내용을 꼭 지킬 것을 약속합니다.

2023년 12월 28일 이 세상에 단 하나뿐인 소중한 나 ( )



## 독서록

	책 제목	한 줄 생각
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		





## 긴급 상담 연락망

상담 서비스명	자원 내용	참여 방법
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 실시간 모바일 심리상담서비스(카카오톡 상담)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 카카오톡 채널 추가(상다미 쌤)</li> </ul>
다 들어줄 개	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 실시간 모바일 상담서비스</li> </ul>	<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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 카카오톡 상담(채널명: 청소년상담 1388)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· ‘청소년상담1388’카카오톡채널 추가 후 상담자와 1:1 카카오톡 상담</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 문자상담(#00001388)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 휴대폰 문자메시지 받는 사람에 ‘#00001388’번호 입력 후 고민 내용 발송</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 채팅상담</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 전문상담자와 1:1 실시간 채팅 상담</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 게시판상담</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 게시판 글로 고민 상담, 24시간 안에 전문상담자의 답변 글 제공</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 웹심리검사</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 대인관계, 진로, 성격/정서 등 간단한 심리검사 제공</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 솔로봇상담</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 간단히 묻고 답하는 게임과 동영상을 통한 고민 해결</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 이음e 온라인부모교육</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자녀와 함께 성장하는 부모, 학교폭력예방교육, 다문화 부모교육 제공</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 고민해결백과</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 고민과 상담자의 답변을 카드 뉴스로 보면서 자기 스스로 상담이 가능한 콘텐츠</li> </ul>
한국상담학회	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 청소년 및 학부모 대상 전화 및 온라인상담</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 전화 상담(1522-8872)</li> <li>· 코로나19 온라인상담 게시판(<a href="http://www.counselors.or.kr">http://www.counselors.or.kr</a>)</li> </ul>
한국심리학회	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 전화 및 온라인상담</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 전화 상담 (070-5067-2619, 2819, 05719)</li> <li>· 온라인상담(카카오 채널 검색창에 “코로나 심리상담” 입력 후 채팅 상담)</li> </ul>

### ○ 방문 상담

- Wee 센터 530-3082 (정읍교육지원청 후관 2층)



# 겨울방학 생활 실천 달력

일	월	화	수	목	금	토	이번 주 할 일
				28 방학식	29 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	30 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	<input type="checkbox"/> 운동 <input type="checkbox"/> 독서록
31 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	1/1 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	2 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	3 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	4 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	5 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	6 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	<input type="checkbox"/> 운동 <input type="checkbox"/> 독서록
7 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	8 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	9 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	10 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	11 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	12 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	13 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	<input type="checkbox"/> 운동 <input type="checkbox"/> 독서록 <input type="checkbox"/> 선생님께 하이톡
14 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	15 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	16 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	17 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	18 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	19 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	20 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	<input type="checkbox"/> 운동 <input type="checkbox"/> 독서록
21 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	22 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	23 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	24 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	25 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	26 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	27 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	<input type="checkbox"/> 운동 <input type="checkbox"/> 독서록
28 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	29 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	30 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	31 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	1 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	2 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	3 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	<input type="checkbox"/> 운동 <input type="checkbox"/> 독서록
4 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	5 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	6 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	7 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	8 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	9 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	10 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	<input type="checkbox"/> 운동 <input type="checkbox"/> 독서록
11 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	12 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	13 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	14 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	15 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	16 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	17 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	<input type="checkbox"/> 운동 <input type="checkbox"/> 독서록
18 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	19 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	20 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	21 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	22 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	23 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	24 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	<input type="checkbox"/> 운동 <input type="checkbox"/> 독서록
25 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	26 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	27 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	28 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	29 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	3/1 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	2 <input type="checkbox"/> 독서 <input type="checkbox"/> 운동	<input type="checkbox"/> 개학 준비