



가족 대화의 날 안내 - 밥상머리 교육

안녕하십니까? 학부모님 가정에 행복과 기쁨이 가득하시고 항상 건강하시길 기원합니다.

본교에서는 학생의 기본생활습관 형성 및 인성교육을 위한 방안으로 **가족 대화의 날**을 추진하고자 합니다.

매월 셋째 주 토요일을 **가족 대화의 날**로 지정하여 가족 간의 의사소통을 강화하고 유대감이 형성될 수 있도록 돕고자 합니다. 부모-자녀간의 의사소통은 성장하는 청소년에게 중요한 기능을 담당하며 건강한 성장발달에 긍정적인 영향을 끼칩니다. 따라서 학부모님께서도 인성이 건강한 학생으로 성장할 수 있도록 **가족 대화의 날**에 많은 참여 부탁드립니다.

'가족 대화의 날'이란?

- ♥ **언제?** 매월 셋째 주 토요일(단, 가정 사정에 따라 요일을 다르게 정할 수 있습니다.)
- ♥ **어떻게?** 가족이 모두 함께하는 활동을 통해 대화의 시간을 가집니다.
- ♥ **무엇을?** 매월 학교에서 제안하는 활동을 수행 후 참여 인증을 합니다.
(가정통신문을 **절취해서 보내주시면 참여 인증**이 됩니다.)
- ♥ 참여 인증을 해준 가족에 한해서 **연말에 행운권 추첨의 방식으로 푸짐한 선물을** 제공합니다.
- ♥ 매월 '대화의 날'에 도움이 되는 주제와 가족이 함께할 활동을 가정통신문으로 안내해 드릴 예정입니다. 가정통신문을 참고하시어 행복한 '가족 대화의 날' 운영을 해주시길 바랍니다.

5월

밥상머리교육 실천하기

1 밥상머리교육이란?

1. 가족이 모여(가족 시간 확보)

- 가족이 한 자리에 모여 음식을 나누면 밥상머리교육이 시작됩니다.

2. 함께 식사하면서(식사 공유)

- '가족'이란, 함께 밥을 먹는 사람 '식구(食口)'입니다.
- 지역과 시간을 초월하여 음식을 함께 나누는 것은 유대감을 표현하는 가장 중요한 매개체입니다.

3. '대화를 통해'(소통과 공감)

- 가족식사는 대화하는 장입니다.
- 밥상머리교육은 가족들과 하루 일과를 나누고, 서로의 감정을 공감하는 소통의 시간입니다.

4. '가족 사랑과 인성을 키우는 시간'(인성교육과 가족문화 형성)

- 밥상머리교육을 통해 자연스럽게 기본적인 예절교육, 인성교육, 사회성교육 등이 이루어지며, 그 속에서 가족의 정체성을 형성하고 서로의 사랑을 만들고 확인하게 됩니다.

2 밥상머리교육 효과

1. 아이들이 똑똑해져요.

- 가족식사시간의 대화가 언어습득과 언어구사에 매우 효과적입니다.
- 가족이 함께하는 사는 학업 성적에 긍정적인 효과를 줍니다.

2. 아이들이 안정감을 느껴요.

- 가족식사가 아이들의 음주, 흡연 등 부적응행동을 줄여줍니다.
- 부모와 식사를 자주하면 우울증이 줄고 정서적으로 안정됩니다.

3. 아이들이 예의바른 행동을 해요.

- 가족식사는 작은 예절 수업입니다.
- 밥상머리식탁은 예절, 공손, 나눔, 절제, 배려를 학습하는 곳입니다.

4. 아이들이 건강해져요.

- 가족식사로 균형적인 식습관이 형성되고, 비만식이장애 등이 줄어듭니다.
- 규칙적인 생활을 유도할 수 있습니다.

5. 가족이 모두 행복해져요.

- 가족식사를 함께 하면 가족 간에 강한 유대감이 생겨나고 행복감을 느낍니다.
- 가족의 소중함을 느끼는 기회를 얻게 됩니다.

3 밥상머리 실천을 위한 10가지 지침

1. 일주일에 한번 이상 '가족식사의 날'을 정하고 함께 식사를 한다.
2. 정해진 장소에서 정해진 시간에 함께 모여 식사를 합니다.
3. 가족이 함께 식사를 준비하고 함께 먹고, 함께 뒷정리까지 한다.
4. 대화를 방해하는 TV는 끄고, 핸드폰, 인터넷, 전화는 나중에 한다.
5. 서로 대화를 나눌 수 있도록 밥은 되도록 천천히 먹는다.
6. 사소한 일상의 이야기를 서로 나눈다.
7. '어떻게 하면 좋을까?'식의 열린 질문을 던진다.
8. 부정적인 말은 피하고 공감과 칭찬을 많이 한다.
9. 아이의 말을 중간에 끊지 말고 끝까지 경청한다.
10. 행복하고 즐거운 가족식사가 될 수 있도록 서로 노력한다.

2018. 05. 15.

군 산 월 명 중 학 교 장

-----절 취 선-----

'가족 대화의 날' 참여 인증 (행운권 추첨에 사용됩니다.)

♥ 아래의 내용을 간단하게 작성해서 학생 편으로 제출(5월 31일까지)해주세요.

1	우리 가족 대화의 날은?	매월 ____째 주 ____요일 예) 매월 셋째 주 토요일
2	우리 가족 식사의 날은?	매주 ____요일 ____식사 시간 예) 매주 토요일 점심식사 시간
3	우리 가족만의 식사 시간 규칙은?	1. _____ 2. _____ 예) 식사 시간에 핸드폰을 하지 않는다.

____학년 ____반 ____번 학생 : _____ (서명)

보호자 : _____ (서명)