
	<b>가정통신문</b> (2023.01.04.)	
<b>2022학년도 동계방학 중 학생 유의사항</b>		

1. 방학기간 : 2023년 1월 5일(목) ~ 3월 1일(수) (56일간)

2. 개학일시 : 2023년 3월 2일(목) 08:50까지 등교 (정상수업 준비하여 등교)

☛ 신학년 학급편성 2/21(화), 시간표 2/28(화) 학교 홈페이지 공지 예정 \*변동 가능

### 3. 동계방학 중 학생 유의사항

#### 가. 방학기간 생활계획 수립

- ① 방학기간동안 생활계획을 세워 실천
  - 자율학습에 적극 참여
  - 방학 중 독서실 적극 활용
  - 신학년을 대비해 부족한 과목 및 대학입시를 위한 준비 철저
  - 체험학습계획을 세워 실천하기
  - 밤늦게 시내에서 배회하지 않고 일찍 귀가하기
- ② 적성과 소질에 맞는 취미 활동으로 건강한 생활 유지
  - 음악, 미술 등의 정서 활동에 참여하기, 체육활동하기

#### 나. 각종 안전사고 예방을 위한 유의사항

- ① 겨울철 안전사고(스키, 스노우 보드, 교통, 폭발물 등)에 유의하도록 지도한다.
  - 손을 주머니에 넣고 다니지 않습니다.
  - 눈이 오거나 아주 추운 날 복도나 계단에서 뛰지 않습니다.
  - 스키장에 놀러가서는 자신의 실력에 맞는 높이에서 합니다.
  - 겨울철은 밤이 빨리 오는 계절이라서 밤에 길을 건널 때 매우 조심해야 합니다.
  - 빙판길로 다니지 않으며 등산은 되도록이면 하지 않습니다.
  - 유해식품, 불량식품에 대한 안전 지도
- ② 외출 시 교통사고 예방 및 교통안전 의식을 갖도록 지도한다.
  - 오토바이는 절대 탑승하지 않도록 지도
  - 인라인으로 인한 교통사고 위험률이 매우 높으므로 주의 지도
  - 교통법규를 잘 지킬 수 있도록 지도
  - 대중교통 이용 시 질서 및 안전 지도

#### 다. 건전하고 건강한 생활을 위한 생활지도 안내 (담임 선생님과 연계지도)

- ① 여행 및 외출 시에는 반드시 부모님께 사전 허락을 받고 행선지와 동행자를 반드시 확인 후 안전하게 귀가할 수 있도록 지도한다.
- ② 청소년 범죄 및 사건사고에 각별한 생활지도가 요구된다.
  - 음주, 흡연, 약물 오남용, 성폭행 등 비행 및 탈선에 대해 사전 철저한 예방 지도
  - 청소년 유해업소(PC방, 만화방 등) 및 유흥업소에는 절대 출입금지 지도
  - 불건전한 업소의 출입 및 취업(아르바이트 포함) 금지 지도
  - 청소년들의 아르바이트는 법적으로 허용되어 있지 않음을 지도
  - 단정하고 학생다운 복장 착용 권장
  - 외출 시 귀가시간을 반드시 확인하고 밤늦게 귀가하지 않도록 지도
- ③ 인터넷 및 게임에 중독되지 않도록 면밀한 지도를 필요로 한다.
- ④ 새 학년 및 미래를 준비하는 계획적인 생활을 할 수 있도록 지도한다.
- ⑤ 겨울철 실내적정온도 18℃~20℃를 유지한다.

라. 학생 체험활동 및 수련활동에 따른 유의사항

- ① 학생 체험활동 및 수련활동은 반드시 지도교사와 학부모의 동의를 얻어 실시한다.
- ② 방학 중 모든 학생 활동은 학교장의 결재를 득한 후 실시한다.
- ③ 가족과 함께하는 농촌 현장학습, 국토순례 등 공공 프로그램 참여를 권장한다.

마. 연말연시 연합교외생활지도가 있습니다. (경찰관 동행)

- 학생 신분에서 어긋나는 행동을 해서는 안 됩니다.

바. 방학 중 발생하는 모든 사안에 대해서 즉시 학교에 연락을 해야 한다.

- 학교는 학생들의 사건사고가 발생하면 처벌을 우선시 하지 않는다. 그러므로 사건사고에 연루되면 즉시 담임 또는 학교에 통보하여 적절한 조치를 받아 사건을 최소화 시켜야 한다.

사. 방학 중 해외여행을 계획 중인 학생은 해외여행 허가원을 담임 선생님께서 제출

아. 학교 대표전화 : 032 - 653 - 0181 \* 담임 선생님 전화번호 : ( )

#### 4. 학생 봉사활동 안내

가. 나눔 포털 1365란?

- 안전행정부사이트 <http://www.1365.go.kr/> (중학교때 가입한 학생은 가입 불필요)

나. 봉사활동 절차

회원가입 ➡ 사이트에서 봉사활동 신청(시간, 장소 등 기록) ➡ 승인 ➡ 봉사활동 실시 ➡ (일주일 이내 입력되면) 본인이 1365사이트에서 확인하고 나이스로 전송함 ➡ 담임선생님께서 나이스에서 승인 ➡ 본인 생기부에 기록

다. 봉사활동인증기관

- 1) 관공서 (시청, 구청, 동사무소, 우체국)
- 2) 공공장소 (공원, 유적지, 도서관, 지하철역사 등)
- 3) 사회복지시설

- 상동종합사회복지관 상동 318-1 652-0420
- 춘의종합사회복지관 춘의동 237 주공단지내 653-6131
- 한라종합사회복지관 중4동 1028 한라단지내 324-0723
- 소사구노인종합복지회관 소사구 괴안동 72 347-9534
- 오정구노인종합복지회관 여월동 10-46 683-9290
- 원미구노인종합복지회관 원미 심곡2동 135-3667-0261
- 부천시장애인종합복지관 오정구 작동 57 675-9901
- 부천시점자도서관 원미구 심곡2동 454-1 652-9963

라. 봉사활동 신청방법

- 1) 각 기관에 방문 전에 꼭 전화를 해서 일정을 체크
- 2) 학교에 봉사활동 계획서를 제출
- 3) 봉사활동 인정 시간은 1일 8시간 이내로 인정
- 4) 봉사활동이 끝난 후 봉사활동 확인서를 제출합니다.

마. 청소년 봉사활동기관 검색방법

- 1) 사이트 : 청소년자원봉사활동정보서비스([www.dovol.net](http://www.dovol.net))
- 2) 본인이 사는 지역의 봉사기관 검색뿐만 아니라 웹상에서 신청(예약) 및 인증서 발급 가능

바. 헌혈은 헌혈 1회(전혈, 성분헌혈) 4시간 인정

- 1) 연 3회의 범위내에서 인정
- 2) 헌혈 전 학부모 동의서 또는 승인서 첨부(필수) 및 소감문을 작성하여 제출하는 경우 봉사활동 인정
- 3) 불가피한 사유로 헌혈 전 학부모 동의서를 받지 못한 경우 헌혈 후 학부모 승인서 제출 동의서 또는 승인서가 없을 경우 봉사활동 인정 불가

사. 다음의 경우에는 봉사활동실적으로 인정되지 않음

- 헌옷 모으기, 불우이웃 성금 모금, 폐휴대폰 수거, 후원 ○회 등, 푸드 마켓에 음식물 기부, 운동경기·공연 관람, 문예작품(그림·글짓기) 공모전 응모, 태극기 달기, 안전저해시설 등 인증샷 찍어 올리 기, 인구조사 참여, 봉사활동 관련 단순 영상물 시청, 해외에서 실시한 봉사활동, 봉사활동과 직접 관련이 없는 교육활동

## 5. 방학 중 추천도서 목록

가. 아래 도서목록을 참조하여 도서를 읽고 독후감을 기록

- 기록처 : 독서교육종합지원시스템(<http://reading.gglec.go.kr/>)

나. 개학 후 신학년 관련 교과담당선생님(또는 담임선생님)께 기록사실을 알려줌

다. 교과담당교사(또는 담임)는 학교생활기록부 독서활동란에 기록

라. 추천도서 목록

### 1) 1학년

분야	도서명	저자	출판사
문학	메밀꽃 필 무렵	이효석	문학과지성사
문학	엄마를 부탁해	신경숙	창비
문학	지금 알고 있는 걸 그때도 알았더라면	류시화	열림원
문학	어린왕자	생텍쥐페리	다락원
문학	모리와 함께한 화요일	미치 앨봄	세종서적
문학	꾸뻔씨의 행복여행	프랑수아 를로르	오랜된 미래
인문	감정수업	강신주	민음사
인문	리딩으로 리드하라	이지성	문학동네
인문	에디톨로지	김정운	21세기북스
사회	왜 세계의 절반은 굶주리는가	장 지글러	갈라파고스
사회	한권으로 읽는 조선왕조실록	박영규	웅진닷컴
사회	지리, 세상을 날다	전국지리교사모임	서해문집
과학	과학콘서트	정재승	어크로스
과학	학문의 즐거움	히로나카 헤이스케	김영사
공통	아프니까 청춘이다	김난도	쌤앤파커스

### 2) 2학년

분야	도서명	저자	출판사
문학	금오신화	김시습	홍익출판사
문학	호질	박지원	범우사
문학	레디메이드 인생	채만식	문학과지성사
문학	원미동 사람들	양귀자	살림
문학	사람은 무엇으로 사는가	톨스토이	푸른숲
인문	고등학생이 감동한 논어	시쿠야스시	김영사
인문	인문학으로 광고하다	박용현	알마
인문	고전의 향연	이진경 외	한겨레출판
사회	왜 세계화가 문제일까	게르트 슈나이더	반니
사회	죽은 경제학자의 살아있는 아이디어	로드 루크호츠	김영사
사회	교실 밖 국사여행	역사학 연구소	사계절
과학	과학으로 수학보기, 수학으로 과학보기	김희준	궁리
과학	역사를 바꾼 17가지 화학이야기 1,2	페니 르 쿠티, 제이버레슨	사이언스북스
과학	빛의 물리학	EBS 다큐프라임	해나무
공통	당신의 꿈은 무엇입니까	김수영	웅진싱크북

## 6. 안전한 겨울 방학 보내기

### 가. 학생 건강 상태 자가진단

- 학생 본인 또는 동거가족이 코로나19 검사를 받게 되거나, **접촉자 또는 확진자 발생 등 특이사항 발생할 시 담임 선생님께 곧바로 연락**해주시기 바랍니다.

### 나. 코로나19 예방을 위한 여름방학 방역수칙

가급적 가정에서 건강하고 안전하게 보내고, 불특정 다수가 모이는 밀집·밀폐된 공간 이용과 타인의 밀접 접촉이 발생하지 않도록 합니다.

(예방수칙) 유원지, PC방, 노래방, 유흥시설 등 밀집·밀폐시설 이용을 자제하고, 방역 당국의 3행, 3행 등을 실천하고 규칙적으로 운동을 합니다.

<b>3행</b>	<b>3금</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>① 대중교통, 실내 마스크 상시 착용하기</li> <li>② 휴게소, 식당 등 최소시간 머무르기, 자주 손씻기</li> <li>③ 사람 간 거리 2m(최소 1m) 이상 유지하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 발열, 호흡기 증상이 있으면 여행가지 않기</li> <li>② 밀폐, 밀집, 밀접(3밀), 혼잡한 시간대 피하기</li> <li>③ 침방울 튀는 행위, 신체 접촉 자제하기</li> </ul>

### 다. 코로나19 건강생활 수칙

<b>영양관리</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 활동량 감소 시 활동량에 맞추어 음식 섭취량 줄이기</li> <li>• 면역력 강화에 도움을 주는 과일, 채소 다양하게 섭취하기(하루 500g 이상)</li> <li>• 체력유지를 위해 단백질 식품을 다양하게 섭취하기 (생선, 계란, 콩, 지방이 적은 육류 등)</li> <li>• 갈증해소를 위해 탄산음료나 가당주스 보다 물을 충분히 마시기</li> </ul>
<b>신체 활동</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 앉아 있거나 누워 있는 시간 줄이고, 가능한 한 30분마다 몸을 움직이기</li> <li>• 스트레칭, 간단한 체조, 근력운동 동영상 보며 집 안에서 운동하기 (성인은 하루 30분, 아동은 하루 1시간)</li> <li>• 텔레비전 시청, 휴대 전화 등을 이용하거나 재택근무할 때에도 찜찜이 일어나서 움직이기</li> <li>• 일상생활에서 가능한 한 활동 늘리기 (산책, 계단 오르기, 청소, 텃밭 가꾸기 등)</li> <li>• 야외공간이나 환기가 잘 되는 실내에서 신체활동 하기</li> </ul>
<b>마음건강</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 수면, 식사, 휴식, 운동 등 규칙적인 생활 유지하기</li> <li>• 가족, 친구, 동료, 이웃과 전화, 온라인 등으로 소통하며 힘든 감정 나누기</li> <li>• 잘못된 정보는 스트레스를 가중시키므로 공신력 있는 기관/전문가가 제공하는 정보에 집중하기</li> <li>• 잠자기 전 전자 기기 사용을 줄이고 충분한 수면 시간을 유지하기</li> <li>• 과몰입 위험이 높은 게임, SNS, 동영상 등의 이용시간 조절하기</li> </ul>
<b>질 환예 방</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 건강 체중 유지하기(체질량지수 참고)</li> <li>• 질환 관리에 필요한 약품이 구비되어 있는지 확인하고 처방대로 복용하기</li> <li>• 흡연자는 코로나19 고위험군에 속하므로 금연하기</li> <li>• 고혈압, 당뇨, 심뇌혈관 질환 등 만성질환은 꾸준히 치료하고 관리하기</li> <li>• 응급상황의 증상을 미리 알아두고 응급 상황 또는 코로나19 증상이 있을 경우 의료진에게 연락하기</li> <li>• 예방접종, 정기검진 등 주기적으로 건강관리 하기</li> </ul>

2023. 01. 04.

정 명 고 등 학 교 장

