

# 온전히 나를 돌아보는 시간

현풍고, 학생 및 교직원 대상 '마음챙김 명상프로그램'

현풍고등학교(교장 조진섭)는 지난 26일(월) 인성교육 프로젝트의 일환으로 희망 학생 및 교직원 대상으로 '온전히 나를 돌아보는 시간'이라는 주제로 '마음챙김 명상교육 프로그램'을 실시했다.

이날 학생과 교직원들은 명상을 통해 잠시나마 학업의 스트레스에서 벗어나서 몸과 마음을 치유하며, 자기 자신을 돌아보는 시간을 가졌다. 이를 통해 학생들은 긍정적 자아개념과 자아조절 훈련을 경험할 수 있게 됐다.

명상교육 프로그램에 참가한 2학년 학생은 "명상을 통



해 나의 호흡을 느끼고, 내 몸의 이완과 긴장을 조절하며 온전히 나에게 집중할 수 있는 소중한 경험이었다."라고 말했다. 조진섭 교장은 "학생

들이 조그마한 스트레스도 이겨내지 못하고 스스로 무너지는 장면을 여러 번 보았는데, 이번 명상프로그램을 통해 학생들이 자신의 무한한 가능성

과 긍정의 에너지를 스스로 발견할 수 있는 기회가 되었기를 바란다."고 밝혔다.

한편, 현풍고의 명상교육 프로그램은 일회성으로 끝나

것이 아니라, 2024년 총 10회의 교육이 예정되어 더욱 많은 학생과 교직원을 대상으로 깊이있게 진행될 예정이다.

<자료제공:현풍고등학교>

엄마와 단둘이 여행을 떠나본 적 있나요?

엄마의 기차여행

생애 가장 특별한 여행이 찾아옵니다

CHANNEL J

푸른방송 디지털 케이블 123, 케이블 57-1



## 대구소프트웨어마이스터고, 4개교 연합 토크콘서트

대구소프트웨어마이스터고등학교(교장 박유현)는 지난 22일(목) 대구 엑스코에서 '2024학년도 SW 마이스터고 연합 토크콘서트'를 개최했다. 이번 연합 토크콘서트는 과학기술정보통신부가 주최하고 정보통신기획평가원(ITP)과 전국 소프트웨어(SW)마이스터고가 주관하는 행사로, 대구·대덕·광주·부산 등 4개교 SW마이스터고 학생 및 관계자 600여 명이 참석했다.

<자료제공:대구소프트웨어마이스터고등학교>



## 대구남부교육지원청, 영재교육원 공개 수업 실시

대구남부교육지원청(교육장 김동관)은 지난 20일(화)과 22일(목) 이틀에 걸쳐 남부영재교육원 중등과정 재학생 93명과 그 학부모를 대상으로 영재교육원 공개 수업을 실시했다.

남부영재교육원은 영재교육의 이해도 증진 및 학부모와의 소통 강화를 위해, 매년 공개 수업을 열어 학부모에게 교육활동을 직접 참관할 수 있는 기회를 제공하고 있다. 이번 공개 수업은 학생들이 여름방학 동안 창의융합적 사고력과 공동체 역량을 향상시키기 위해 수행한 창의적 산출물 탐구 결과를 발표하는 형식으로 진행됐다.

<자료제공:대구남부교육지원청>