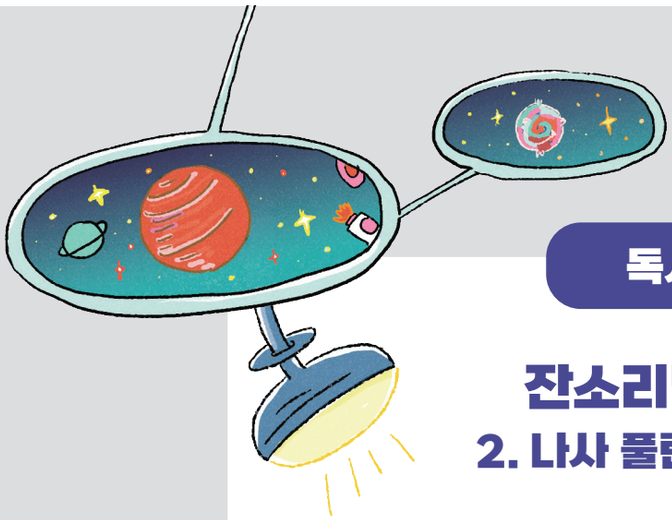
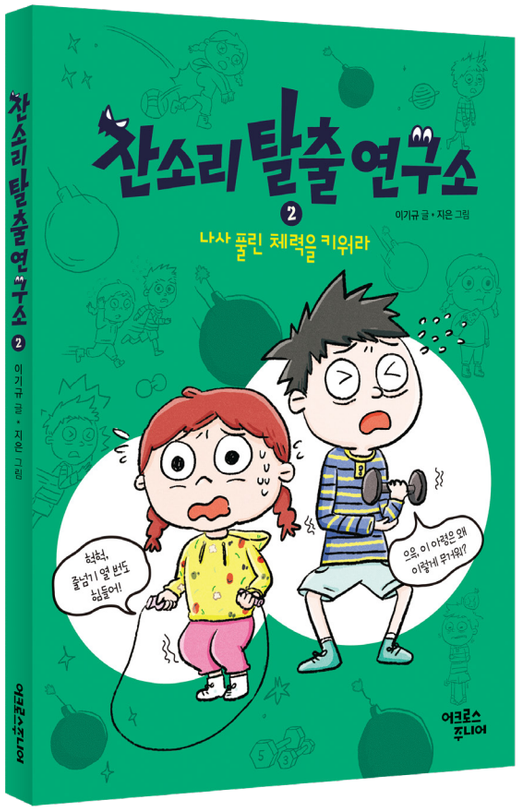


독서활동지

잔소리탈출연구소
2. 나사 풀린 체력을 키워라



이기규 글 | 지은 그림

주제어	#체력 #정신력 #잔소리 #일상 #자기계발
교과연계	**2-2 통합 교과 인물** 우리 반 인물
	3 체육 1. 운동으로 체력을 길러요
	2. 건강한 생활 습관을 길러요
	4-1 국어 가 1. 깊이 있게 읽어요
	4-1 국어 나 6. 경험을 표현해요

어크로스 주니어

도서 소개

아이들이 행복한 일상을 살아가도록 하는 가장 바탕이 되는 생활 능력은 무엇일까? 집중력, 문해력, 사고력 등 다양한 능력이 있겠지만, 그 모두를 뒷받침하는 능력은 바로 체력이다. 얼핏 체력은 운동선수에게나 필요한 거 아닌가 하는 생각이 들지만, 체력이 없으면 집중력이 금방 흐트러져서 책을 읽거나 제대로 공부하기 어렵다. 좋아하는 일을 꾸준히 하거나 누군가를 만나고 함께 다양한 일을 하기 어려워 활발한 사회생활도 쉽지 않다. 문제는 생활 속에서 겪는 이런저런 어려움이 체력 부족 탓이라는 생각을 하기도 어렵다는 점이다.

요즘 아이들은 초등학교 중학년 이상이 되면 체력을 기를 시간이 턱없이 부족하다. 각종 학원에 다니느라 밖에서 뛰어놀 시간이 거의 없다. 쉴 때도 가만히 앉아서 또는 누워서 스마트 폰으로 게임을 하거나 동영상을 보느라 몸을 제대로 움직이지 않는다.

《잔소리탈출연구소 ② 나사 풀린 체력을 키워라》는 그런 어린이들에게 체력이란 과연 어떤 능력인지, 우리의 일상과 얼마나 밀접한 관련이 있는지 하나하나 알려준다. 체육 시간뿐만 아니라 공부를 하거나 심지어 친구를 사귀는 데까지 즐겁고 행복한 생활을 위해 체력이 얼마나 중요한 능력인지 스스로 깨닫게 한다.

독서 계획

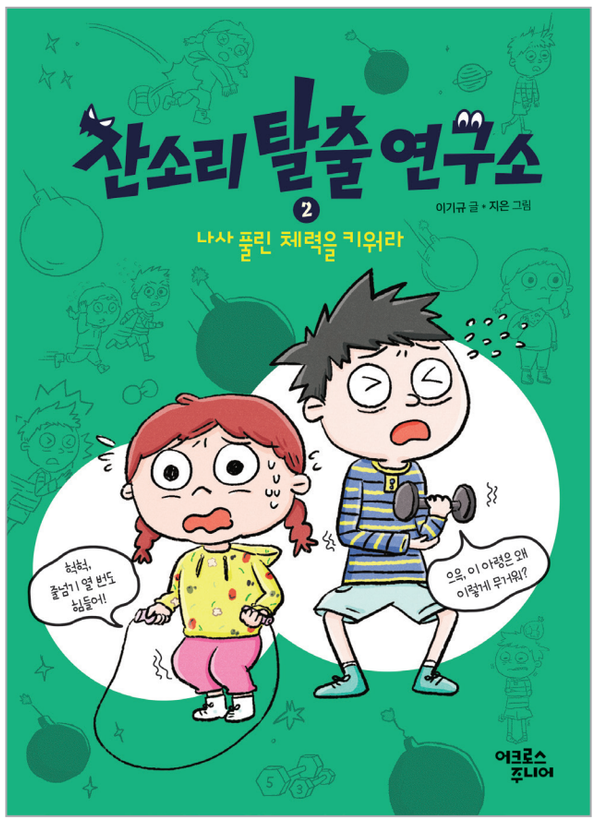
단계	활동 내용
읽기 전 활동	• 책 표지 살펴보고 이야기 나누기 • 내 기분 표현하기
읽는 중 활동	• 인물에 대한 정보 정리하기 • 나의 체력 상태 테스트해 보기 • 내용 떠올리며 확인하기
읽은 후 활동	• 체력 계획표 세우기 • 운동 일기 쓰기

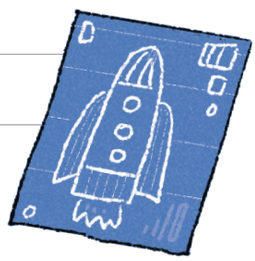
읽기 전 활동

학년 반 이름

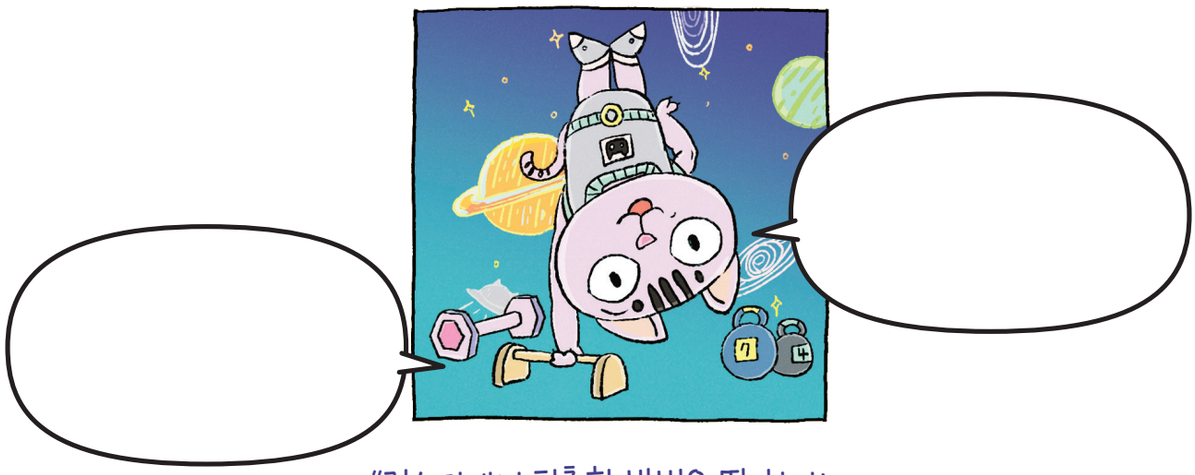
● **활동 내용** 책 표지 살펴보고 이야기 나누기

1. 《잔소리탈출연구소 ② 나사 풀린 체력을 키워라》 표지를 보고 어떤 이야기가 담겨 있을지 상상해 보세요. 떠오르는 생각이나 느낌을 모두 아래에 써 보세요.





2. 뒤표지에 나와 있는 고양이는 우주 최강 특별 비밀 요원 '아토'예요. 아토는 무슨 말을 하고 있을까요? 아래 문구에 어울리는 대사를 말풍선에 넣어 보세요.

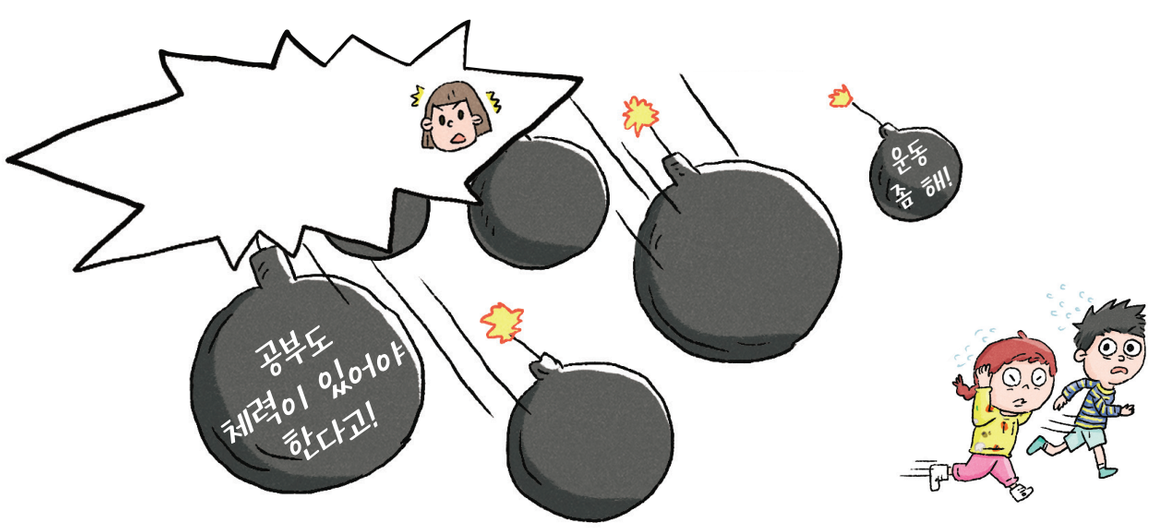


"잔소리에서 탈출할 방법은 딱 하나!
바로, 체력을 기르는 것입니다!"

당장 잔소리탈출연구소 문을 두드리세요.
우주 최강 특별 요원 아토의 운동 비법을 따라 하다 보면
어느새 놀라운 체력을 갖게 될 거예요.

● 활동 내용 내 기분 표현하기

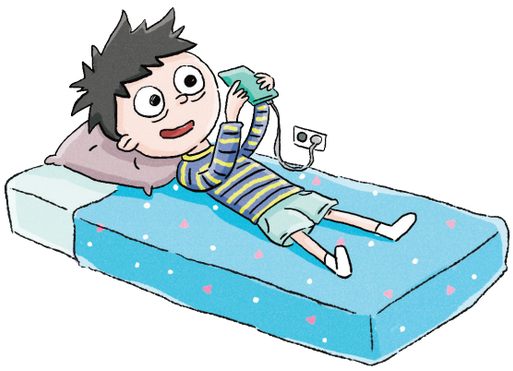
3. 가장 최근에 부모님이나 선생님께 들었던 잔소리는 무엇인지 써 보고, 잔소리를 들었을 때 내 기분은 어땠는지도 써 보세요.



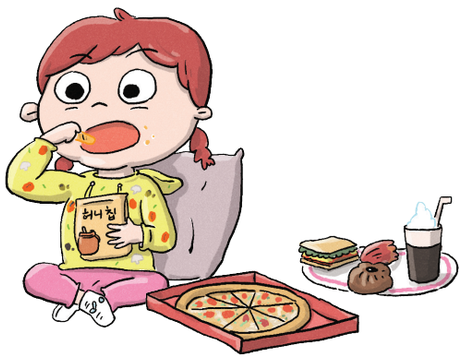
읽는 중 활동

● 활동 내용 인물에 대한 정보 정리하기

1. 본문 10~11쪽에 있는 등장인물 소개 내용을 살펴보고 아래 칸을 채워 보세요.

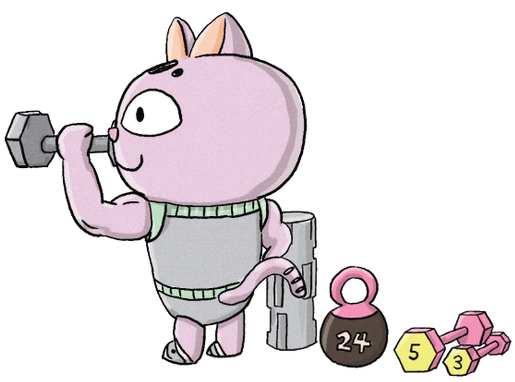


이름:
학년:
특징:



이름:
학년:
특징:

이름:
행성:
특징:



이름:
행성:
특징:

● 활동 내용 나의 체력 상태 테스트해 보기

2. 다음 질문에 답하여 나의 체력 상태를 평가해 보아요.

1. 하루에 몇 시간 스마트폰이나 텔레비전을 보나요?

(a) 4시간 이상
(b) 2~3시간
(c) 1시간 이하

2. 하루에 과자나 탄산음료를 얼마나 자주 먹나요?

(a) 3번 이상
(b) 1~2번
(c) 거의 먹지 않음

3. 채소나 과일을 하루에 몇 번 먹나요?

(a) 거의 먹지 않음
(b) 가끔 먹음
(c) 자주 먹음

4. 일주일에 몇 번 9시간 이상 잠을 자나요?

(a) 거의 못 잠
(b) 2~3번
(c) 매일

5. 아침 식사를 일주일에 몇 번 먹나요?

(a) 거의 먹지 않음
(b) 1~2회
(c) 3회 이상

6. 30분 이상 신체 활동 (달리기, 줄넘기, 축구 등)을 일주일에 몇 번 하나요?

(a) 0번
(b) 2~3번
(c) 4번 이상

7. 체육 시간 외에 운동을 따로 하나요?

(a) 거의 하지 않음
(b) 일주일에 1~2번
(c) 일주일에 3번 이상

8. 50미터 달리기에서 얼마나 빠르게 달리나요?

(a) 13.5초 이상
(b) 10~13.5초
(c) 10초 미만

9. 팔 굽혀 펴기를 연속으로 몇 번 할 수 있나요?

(a) 3회 이하
(b) 4~10회
(c) 11회 이상

10. 윗몸 일으키기를 1분 동안 몇 번 할 수 있나요?

(a) 5회 이하 (b) 6~15회 (c) 16회 이상

*각 문항에서 (a)는 1점, (b)는 2점, (c)는 3점 (총점: 최대 30점)

*체력 상태 평가

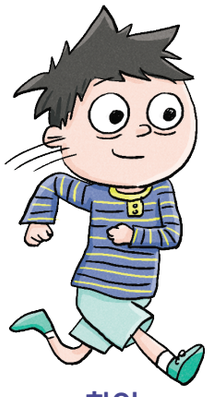
상: 총점 23점 이상 (체력 짱! 이대로 유지하세요!)

중: 총점 15~22점 (그럭저럭 체력. 그래도 운동이 필요함.)

하: 총점 14점 이하 (체력 꽝! 체력을 키우는 게 시급함.)

● 활동 내용 내용 떠올리며 확인하기

3. 기초 체력을 키우기 위해서는 식습관과 생활 습관이 중요해요. 찬이와 자영이의 이야기 중 올바른 습관에 O 해 보세요.



찬이

난 아침밥은 꼭 먹어.
늦잠 잤을 때는
달걀프라이나 우유라도!

아침밥을 먹으면
살이 찌는 것 같아서
난 아침밥은 안 먹어.

자영

잠들기 전에
스마트폰을 하다 보면
항상 밤 12시가 넘어.
그래서 아침마다
피곤한 건가?

난 밤 10시 전에는
잠들어.
매일 9시간 정도는
푹 자는 것 같아.

귀찮기는 하지만,
그래도 밥 먹을 때마다
생선이나 채소는
꼭 먹으려고 노력해.

오늘도 페퍼로니피자를
먹었어.
햄버거, 과자만
먹고 살면 안 되나?

정답: 찬이, 자영, 찬이

4. 책에 나오는 운동 종목 그림을 보고 각 운동을 하면 키워지는 능력을 줄로 이어 보세요.

①
방향 전환 달리기

②
자전거 타기

③
앉아서 발바닥 붙이기

④
풍선 배구

⑤
팔 굽혀 펴기

심폐 지구력 ㄱ

유연성과 평형성 ㄴ

근력 ㄷ

순발력 ㄹ

협응력 ㅁ

답: ① - ㄹ, ② - ㄱ, ③ - ㄴ, ④ - ㅁ, ⑤ - ㄷ

읽은 후 활동

● 활동 내용 체력 계획표 세우기

1. 본문 144쪽의 건강한 생활 습관, 체력 기르기 습관 예시를 보며 나만의 체력 계획표를 세워 보세요.

▶ 매일 지켜야 할 건강 습관

▶ 내가 고른 매일 운동

- 건강 체력

- 운동 체력

● 활동 내용 운동 일기 쓰기

2. 찬이와 자영이도 운동 일기를 쓰며 매일 조금씩 체력을 키웠어요. 간단한 운동이라도 좋아요. 오늘의 운동 일기를 써 보세요.

의 운동 일기

제목:	날짜:	날씨: