



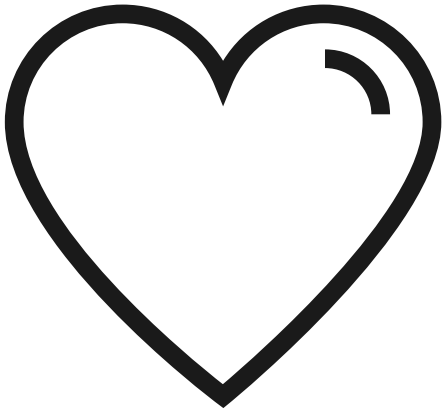
1~2챕터까지 읽고 작성하세요

번호: 이름:

# 멘탈 파워 충전소: 마음아, 단단해져라

# 1

윤화의 합격 소식을 들은 세라의 마음은 어떠했을까요?  
세라의 마음을 색깔로 표현하고, 그렇게 생각한 이유를 적어 봅시다.



이 색깔을 고른 이유는 무엇인가요?

-----  
-----  
-----  
-----

# 2

세라는 숨이 막히도록 화가 치밀 때마다 혼자 마음에 두고 삭히는 아이입니다.  
여러분은 언제 화가 나나요? 그 화를 푸는 방법이 있나요?

내가 화가 날 때



화를 푸는 나만의 방법



3~4챕터까지 읽고 작성하세요

번호: 이름:

# 멘탈 파워 충전소: 마음아, 단단해져라

# 1

여러분도 세라처럼 쭈그러지는 마음을 감추고 아무렇지 않은 척 한 일이 있나요?  
여러분의 경험을 들려주세요.


# 2

세라는 오디션장에서 늘 잘하고 싶어서 긴장을 하는 친구지요.  
여러분은 긴장이 될 때, 어떤 방법으로 긴장을 풀려고 노력하나요?

긴장을 푸는 말

긴장을 푸는 행동





5~6챕터까지 읽고 작성하세요

번호: 이름:

# 멘탈 파워 충전소: 마음아, 단단해져라

**1** 파워 충전소 할머니는 세라에게 "마음을 세우는 첫 번째 작업은 자기애란다."라고 충고하죠. 스스로를 사랑하는 방법에는 어떤 것들이 있을까요?

☺ 예) 스스로를 칭찬하고 격려한다.("나는 잘해 왔고, 잘했고, 잘할 거야!")

---

☺

---

☺

---

☺

---

☺

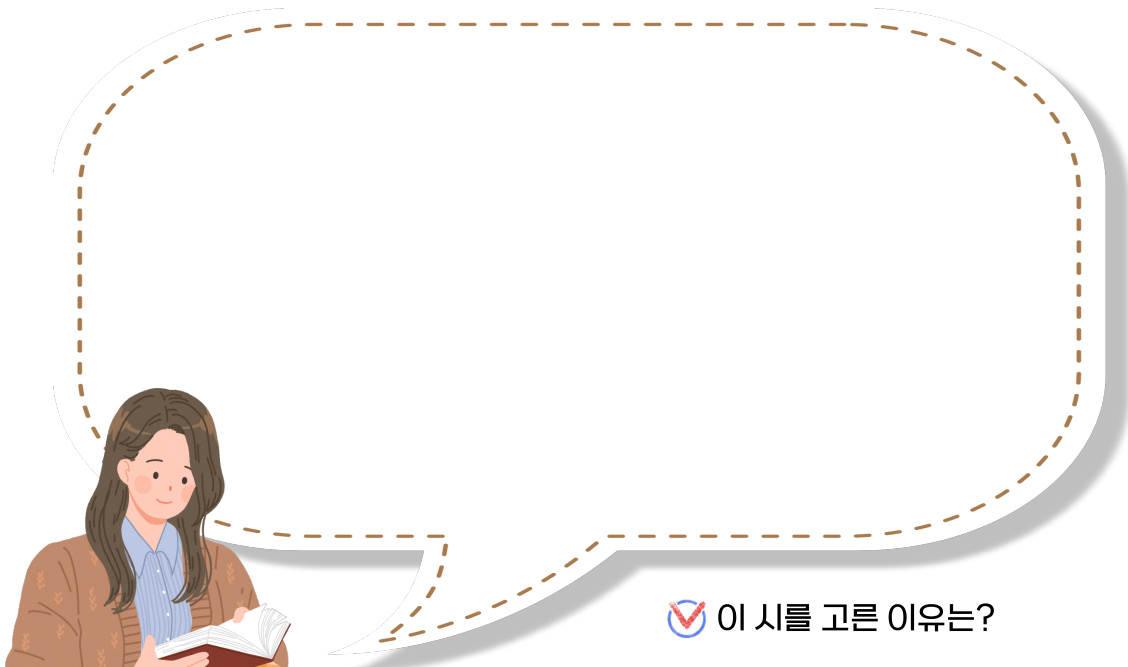
---

☺

---

**2** 세라의 마음 속에는 항상 먼 곳으로 떠난 아빠가 있어요. 보기의 시들이 있는 시집을 찾아 보고, 이 중에서 아빠를 그리워하는 세라의 마음을 위로해 줄 시를 골라 보세요.

[보기] 뒷모습이 그려져요(시집 '오늘도 학교로 로그인') | 해바라기(시집 '고양이와 통한 날')  
이제 말할래요(시집 '팝콘 교실') | 이상해(시집 '내가 왔다')



이 시를 고른 이유는?



7~8챕터까지 읽고 작성하세요

번호: 이름:

# 멘탈 파워 충전소: 마음아, 단단해져라

**1** 지금까지 살펴본 세라의 말과 행동을 토대로 세라의 MBTI가 무엇인지 추측해 보세요. 이를 바탕으로 세라의 캐릭터를 분석해서 정리해 봅시다.



9챕터~에필로그까지 읽고 작성하세요

번호: 이름:

# 멘탈 파워 충전소: 마음아, 단단해져라

1

나의 자존감을 키우는 방법 중 하나는 감사 일기와 칭찬 일기를 쓰는 거예요. 여러분도 오늘 하루를 되돌아 보면서 감사 일기와 칭찬 일기를 써 보세요.

오늘의  
감사&칭찬 일기

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---