



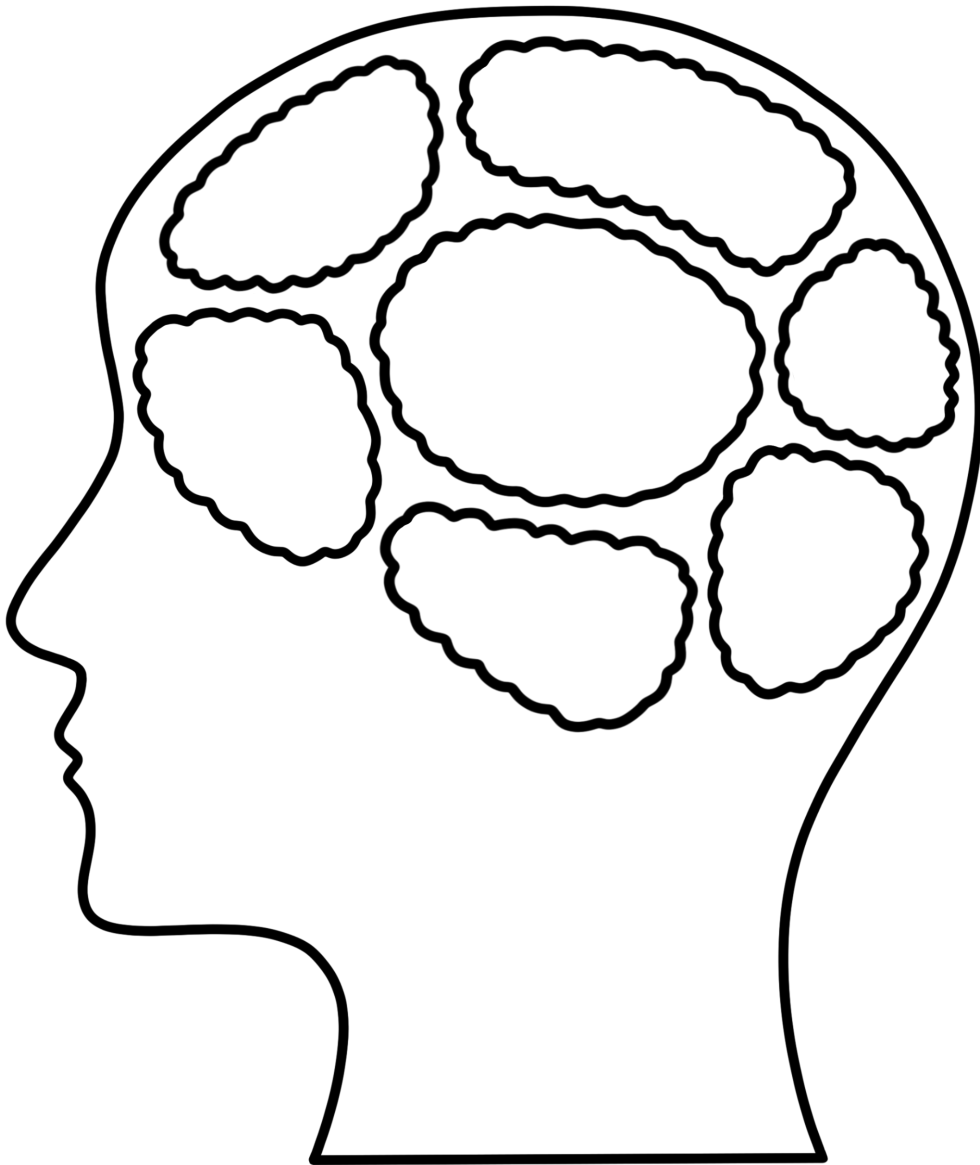
1~2챕터까지 읽고 작성하세요

번호: 이름:

바디 파워 충전소: 내 몸이 어때서

1

소울이는 어떤 친구인 것 같나요? 지금까지 읽고 난 내용을 토대로 소울이의 머릿 속은 어떤 생각들로 가득차 있을지 추측해 적어 보세요.



2

파워 충전소 할아버지와 할머니는 과연 어떤 사람들일까요? 뒷 이야기를 예상해 보고, 왜 그렇게 생각했는지 정리해 보세요.





3~4챕터까지 읽고 작성하세요

번호: 이름:

바디 파워 충전소: 내 몸이 어때서

1

세라와 짝꿍이 된 것도 모자라 비교까지 당한 소울이의 기분은 어땠을까요?
아래 감정 목록표에서 골라 보고, 왜 그런 감정을 느꼈을 것 같은지 적어 봅시다.

외로운	슬픈	화난	짜증나는
후회되는	미안한	싫은	억울한
걱정되는	마음 아픈	미워하는	섭섭한

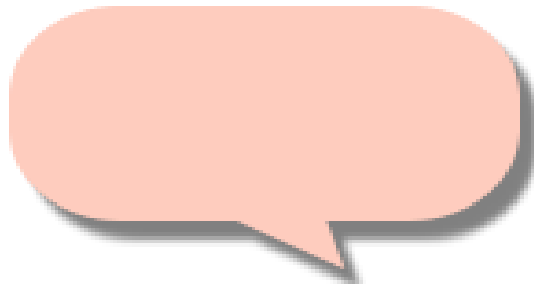
내가 고른 감정:

그렇게 생각한 이유:

2

짝꿍이 된 소울이와 세라는 정반대의 생활 모습을 갖고 있어요. 두 친구의 모습을 정리하고,
두 친구의 생활 모습에서 걱정되는 점을 말풍선에 써 보세요.

소울이의 생활 모습	세라의 생활 모습
예) 책상에 옆드리거나 삐뚤게 앉는다.	예) 허리를 꼿꼿하게 세우고 앉는다.





5~6챕터까지 읽고 작성하세요

번호: 이름:

바디 파워 충전소: 내 몸이 어때서

1

소ουλ이는 세라처럼 앉아 본 뒤, 바른 자세를 유지하는 것이 쉽지 않다는 것을 깨닫게 됩니다. 여러분의 평소 자세는 어떤가요? 아래 체크리스트로 점검해 보세요.

- 고개를 숙이고 책을 읽거나 스마트폰을 한다.
- 의자에 앉아 다리를 꼬는 경우가 많다.
- 스마트폰을 양손으로 잡고 장시간 활용한다.
- 턱을 괴고 앉을 때가 많다.
- 잠을 잘 때, 옆으로 누워서 잔다.
- 서 있을 때, 나도 모르게 한 쪽 다리에 힘을 주고 서 있는 경우가 많다.
- 발끝을 너무 모으거나 벌리며 걷는다.
- 슬리퍼를 자주 신는다.
- 충분한 준비 운동을 하지 않거나 휴식 없이 운동을 한다.
- 또래 친구들보다 체중이 다소 많이 나가는 것 같다.

0~2개 비교적 건강해요! | 3~6개 자세 교정 주의 단계! | 7~10개 자세 교정이 필요해요!

나의 결과: _____

반성할 점: _____

2

만약 여러분이라면 초대장을 받고 파워 충전소로 찾아갈 것 같나요? 왜 그런 선택을 했는지도 함께 적어 보세요.

나라면 파워 충전소로 (찾아간다, 찾아가지 않는다)
왜냐하면,





7~8챕터까지 읽고 작성하세요

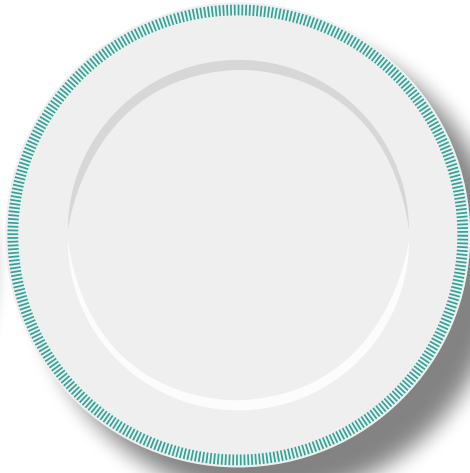
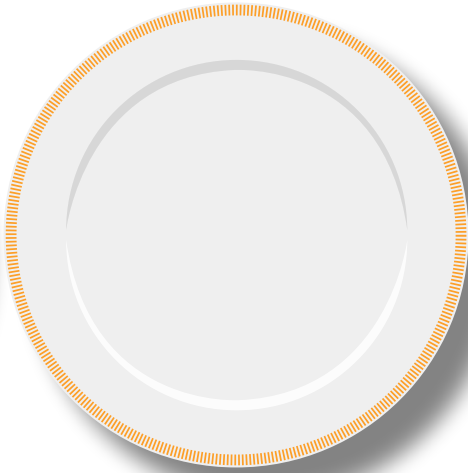
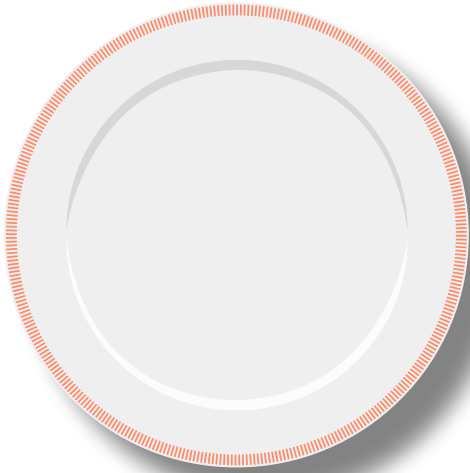
번호: 이름:

바디 파워 충전소: 내 몸이 어때서

1 자신의 몸을 돌보지 않고 과하게 다이어트를 하는 세라에게 따끔한 충고의 말을 해 주세요. 어떤 말을 하고 싶나요?



2 어제 여러분이 먹은 아침, 점심, 저녁 음식들을 쟁반에 적어 보세요. 탄수화물, 단백질, 지방이 골고루 배치되어 있는지 살펴보고 자신의 식습관을 살펴 보세요.



아침

점심

저녁

'탄단지' 중 과하거나 부족한 것을 찾고, 식습관을 어떻게 개선하면 좋을지 써 보세요.



9챕터~에필로그까지 읽고 작성하세요

번호: 이름:

바디 파워 충전소: 내 몸이 어때서

1

여러분도 소울이와 함께 '바디 파워'를 충전하면 어떨까요?
각자 바디 파워 충전을 위해 노력하고, 여러분의 노력을 메모지에 차곡차곡 정리해 보세요.

유산소 운동 매일 한 시간씩,
근력 운동 3일에 한 번씩!
탄단지 조화로운 식단,
채소와 과일 많이 먹기,
물 자주 마시기!