

독서 단원 수업지도안

출출한 가족



갈래 : 창작동화

글 : 제성은

그림 : 이승연

출판사 : 연초록

대상 : 초등 3학년 이상

■ 주제어 : 비만, 다이어트, 건강, 생활습관, 식습관

■ 교과연계 : 3학년 1학기 국어 6단원. 일이 일어난 까닭

3학년 2학기 국어 1단원. 작품을 보고 느낌을 나누어요

3학년 2학기 수학 6단원. 자료와 정리

3학년 체육 1단원. 건강

4학년 1학기 국어 1단원. 생각과 느낌을 나누어요

4학년 2학기 국어 5단원. 의견이 드러나게 글을 써요

4학년 2학기 국어 8단원. 생각하며 읽어요

■ 활동목표 :

1. 주인공 가족의 비만 탈출 프로젝트 과정을 정리할 수 있다.
2. 건강한 음식과 규칙적인 생활 습관의 중요성에 대해 생각해 볼 수 있다.
3. 추천하는 글을 쓸 수 있다.


(학생용 독서지도안입니다. 교사용은 블로그에서 다운받으세요!)

<https://blog.naver.com/aramy777>

학년 반 이름 :

■ 차시별 계획안

읽기과정	차시	활동내용	비고
읽기 전	1	<p>■ 도입</p> <ul style="list-style-type: none"> - 표지와 제목을 살피고, 질문에 답하며 어떤 이야기일지 상상해 본다. - 평소 습관에 표시하며 건강 점수를 알아본다. <p>■ 어휘 학습</p>	
읽기 중	2~4	<p>■ 읽기 전략</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3차시 - 차례를 살펴보며 주인공 가족이 비만인 이유와 비만 탈출을 위해 어떤 노력을 했는지 상상하면서 책을 읽는다. 	
읽은 후	5	<p>■ 내용 파악</p> <ul style="list-style-type: none"> - 나루 가족의 특징을 설명한 내용을 읽고, 알맞은 인물에 줄로 연결해 본다. - 주인공 가족이 건강 썸을 만나기 전과 만난 후의 달라진 모습을 질문에 답하며 정리해 본다. 	
	6	<p>■ 탐구 및 심화</p> <ul style="list-style-type: none"> - 주인공 가족의 식습관과 생활 습관을 살펴보면서 비만이 된 이유와 그로 인해 어떤 문제가 발생할 수 있는지 생각해 본다. - 질문에 답하며 건강 썸의 의도를 파악해 본다. - 건강 썸의 '비만 탈출 프로젝트'에 참여해 나루 가족이 깨달은 점을 생각해 본다. - 나루 가족을 바라보는 주변 사람들의 문제점은 무엇인지 말해 본다. - 나루 가족의 주변 사람들에게 해주고 싶은 말을 말풍선에 써 본다. 	
	7	<p>■ 토의 및 토론</p> <ul style="list-style-type: none"> - 한국 영양소 섭취기준을 살펴보고, 자신의 식단을 떠올려 본다. - 식단을 평가해 보고 부족한 식품과 줄여야 하는 식품들에 대해 모둠 친구들과 이야기 나눈다. - 모둠 친구들의 생활 습관을 알아보고, 평가해 본다. - 모둠 친구들의 식습관과 생활습관을 종합해 그래프로 나타내 보고, 보완점을 생각해 본다. 	
	8	<p>■ 창의·융합</p> <ul style="list-style-type: none"> - 건강한 생활 습관을 위한 계획과 다짐을 써 본다. 	
	9	<p>■ 독후 글쓰기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 자신의 경험을 담아 책을 읽은 감상을 글로 써 본다. 	

독서 과정	읽기 전	차시	1차시
	1. 도입 2. 어휘 학습	준비물	도서, 활동지, 필기도구

1. 책 표지의 그림과 제목을 살펴보고, 질문에 답하며 어떤 이야기일지 상상해 보세요.



① 앞과 뒤표지 그림에 보이는 가족의 모습을 비교해 보며 어떤 점이 달라졌는지 찾아보세요.

② 앞표지 모습의 가족이 뒤표지 모습처럼 달라지기 위해 어떤 노력을 했을까요? 짐작해서 이야기해 보세요.



2. 여러분의 평소 습관에 표시하며 건강 점수를 알아보세요.

- 식사할 때 먹고 싶은 반찬만 먹어요.
- 물보다 주스나 탄산음료가 더 좋아요.
- 배가 불러도 좋아하는 음식이 있으면 또 먹어요.
- 햄버거, 라면 같은 패스트푸드나 즉석식품을 즐겨 먹어요.
- 텔레비전을 보거나 게임을 하면서 과자나 아이스크림 같은 간식을 자주 먹어요.
- 땀 흘리고 숨이 차게 움직이는 것을 싫어해요.
- 계단 대신 엘리베이터, 에스컬레이터를 이용해요.
- 친구들과 밖에서 뛰어노는 것보다 집에서 텔레비전을 보거나 게임을 하는 게 더 재미있어요.
- 운동이 싫어서 체육 시간에 하는 활동을 대충해요.
- 자고 일어나는 시간이 정해져 있지 않아요.
- 자기 전에 배부르게 음식을 먹어요.
- 자기 전에 누워서 스마트폰을 봐요.

1~3개 <나는야 건강 지킴이>	4~6개 <건강 지킴이를 향해!>	7~12개 <지금부터라도 시작!>
건강한 생활을 하고 있어요. 지금처럼 올바른 식습관과 운동 습관을 꾸준히 실천하고 가족과 친구들에게도 건강한 생활을 하는 방법을 많이 알려주세요.	좀 더 노력하면 건강한 생활을 할 수 있어요. 어떤 잘못된 습관이 있는지 다시 한 번 확인하고 올바른 습관으로 고칠 수 있는 방법을 말해 보세요.	건강한 생활과 거리가 멀어요. 건강이 중요한 까닭을 생각하며 건강한 생활을 하는 다양한 방법들을 알아보고 작은 습관부터 하나씩 길러 나가요.

3. 밑줄 친 낱말과 그 뜻을 살펴보고, 비슷한 뜻을 가진 낱말을 <보기>에서 찾아 써보세요.

<보기>				
느닷없이	혹독하다	대번에	줄어들다	점유하다
모습	꺼림칙하다	평범하다	거꾸	

- ① 누나는 입에 문 면발을 한 번 끊지도 않고 연신 빨아들였다. ……………()
↳ 뜻 : 잇따라 자꾸

- ② 체육 시간에 망친 내 이미지를 단박에 뒤집을 수 있는 대박 사건이었다. ……………()
↳ 뜻 : 그 자리에서 곧바로

- ③ 건강 썸의 표정이 예사롭지 않았다. ……………()
↳ 뜻 : 사람이나 그 행동, 태도가 예전과 별다를 바가 없다.

- ④ 누나는 지금도 영상을 찍는다면 식탁을 점령하고 있다. ……………()
↳ 뜻 : 어떤 장소를 차지하여 자리를 잡다.

- ⑤ 그때, 불현듯 낮에 들은 ‘비만’이라는 말이 떠올랐다. ……………()
↳ 뜻 : 갑자기 어떤 생각이 견잡을 수 없이 일어나는 모양을 나타내는 말.

- ⑥ 한번 터진 눈물은 잡아들지 않았다. ……………()
↳ 뜻 : 가라앉으며 조용해지다.

- ⑦ 미심쩍어하는 나에게 건강 썸은 지갑을 열어 신분증을 내밀었다. ……………()
↳ 뜻 : 분명하거나 명확하지 못하여 마음에 거리끼는 데가 있다

⑧ 숯불 위의 고기에서 육즙이 흘러나오는 잔태에 내 마음을 사로잡혀 버렸다. ……………()

↳ 뜻 : 어떤 대상의 생김새나 모양

⑨ 선생님은 아이들을 호되게 혼냈다. ……………()

↳ 뜻 : 매우 심하다.

4. 낱말의 뜻을 읽고 그 뜻에 어울리는 낱말을 <보기>에서 찾아 그 번호를 써보세요.

• () 차지다의 원래 말로, 빈틈이 없이 야무지고 깐깐하다.

• () 크기, 수효, 부피 따위가 어느 한도에 차고 조금 남는 정도임을 나타내는 말

• () 음식이나 재물 따위를 먹거나 가지려고 무척 욕심을 부리는 데가 있다.

• () 바로 말하지 않고 짐작하여 알아듣도록 돌려서 말하다.

• () 바닷물 따위에서 흠과 유기물이 썩어 생기는 냄새나는 찌꺼기

• () 속마음이나 본뜻은 그렇지 않으나 일부러 그렇게.


<보기>

①해감 ②찰지다

③에두르다

④남짓 ⑤짐짓

⑥계걸스럽다

독서 과정	읽기 중	차시	2~4차시
	1. 읽기 전략	준비물	도서, 활동지, 필기도구, 색연필

1. 책을 읽는 방법에 대해 알아보고, 책을 읽어보세요.


○ 한 권의 책을 읽는 횟수 : 총 3회

○ 읽는 방법: 차례를 살펴보고 주인공 가족이 비만인 이유와 비만 탈출을 위해 어떤 노력을 했는지 상상하면서 책을 읽는다.

차례	재미있는 정도
1장 다 같이 살찼다!	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
2장 급식 에이아이(AI) 스피커	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
3장 움직이기 싫어!	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
4장 다이어트는 내일부터	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
5장 똥똥한 게 뭐 어때?	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
6장 비만 가족	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
7장 관찰 카메라	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
8장 비만 탈출 프로젝트	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
9장 다이어트의 방해꾼	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
10장 위기가 닥쳤어!	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
11장 관리는 현재 진행형	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
12장 우리는 서로 닮았어	☆ ☆ ☆ ☆ ☆



내가 가장 재미있었던 차례는 어떤 것인지 그 이유도 함께 말해 보아요.

독서 과정	읽은 후	차시	5차시
	1. 내용 파악	준비물	도서, 활동지, 필기도구

1. 나루 가족의 특징을 설명한 내용을 읽고, 알맞은 인물에 줄로 연결해 보세요.

가족	특징
나루	배 속에서부터 남다르게 키도 덩치도 커서 우량아로 태어났고, 초등학교부터 지금까지 한 번도 몸집이 날씬했던 적이 없었어요. IT 회사에서 프로그램을 개발하는 일을 하고 있어요.
나래	초등학교 4학년으로 꿈이 먹방 유튜버예요. 초등학교 2학년 때 이미 4학년 여자 어린이들의 평균 몸무게를 가뿐히 넘었고, 절대로 몸무게를 입에 올리 지 않아요.
엄마	초등학교 3학년으로 급식 메뉴를 절대로 잊어버리지 않는다고 해서 반에서 급식 AI 스피커라는 별명으로 불려요. 급식 메뉴에 따라 그날 하루의 기분이 결정 되어요.
아빠	가족 중에 몸무게가 가장 많이 오르락내리락한 변화의 주인공으로 피아노 학원 선생님이예요. 날씬했을 때 입었던 옷을 언젠가는 다시 입고야 말겠다고 다짐하지만, 몸무게는 오히려 날마다 조금씩 늘고 있어요.

2. 나루 가족이 건강 썸을 만나기 전과 후에 어떻게 달라졌을까요? 나루 가족의 변화를 질문에 답해 보며 알아보세요.



건강 쌤
만나기 전

① 평소 학교에서 나루는 어떻게 생활했나요?

급식 시간 때	
체육 시간 때	

② 나루는 학교에서 비만이라는 놀림을 받았지만 집에 돌아와 엄마에게 맞잡이란 말을 듣자마자 기분이 어땠나요?

③ 방송에 나온 후 나루 가족이 전화위복으로 삼아 결심한 것은 무엇인가요?

④ 건강 쌤과 병원에서 건강 상태를 체크해 본 나루 가족의 상태는 어떠했나요?

⑤ 비만 탈출을 결심한 나루 가족에게 건강 쌤이 건넨 '매일매일 지켜야 할 건강을 위한 다섯 가지 규칙'은 무엇인가요?


⑥ 아빠가 건강 쌤과의 비만 탈출 프로젝트 대결에서 원했던 선물은 무엇이었나요?

⑦ 비만 탈출 프로젝트 이후 나루 가족은 어떻게 달라졌나요?

식습관	
운동 습관	
생활 습관	밤 열 시에 잠자리에 들어서 여덟 시간 이상 충분히 잘 자려고 노력했다.



건강 쌤
만난 후

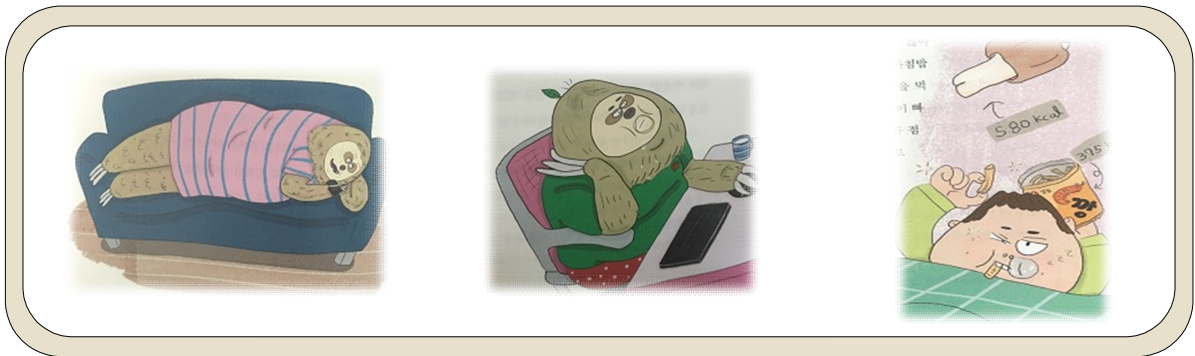
독서 과정	읽은 후	차시	6차시
	1. 탐구 및 심화	준비물	도서, 활동지, 필기도구

1. 나루 가족의 식습관과 생활 습관을 살펴보면서 나루 가족이 비만이 된 이유와 그로 인해 어떤 문제가 발생할 수 있는지 생각해 보세요.



2. 아래 질문에 답하며 건강 썸의 의도를 파악해 보세요.

① 건강 썸은 왜 나루 가족에게 평상시의 나루 가족을 촬영한 영상을 보여 주었을까요?



② 건강 쌤이 나루 가족에게 건강한 식습관과 생활 습관을 강조한 이유는 무엇일까요?

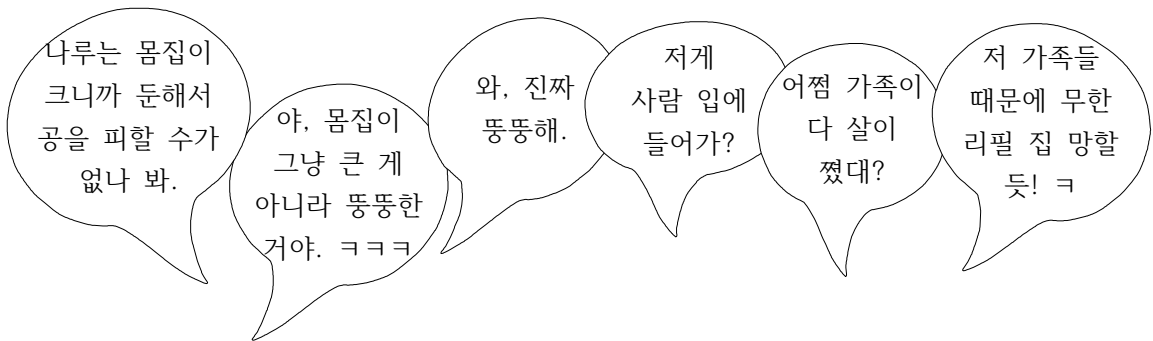
3. 건강 쌤의 '비만 탈출 프로젝트'에 참여해 나루 가족이 깨달은 것은 무엇일까요?

<p>엄마</p>		<p>아빠</p>
<p>나래</p>		<p>나루</p>

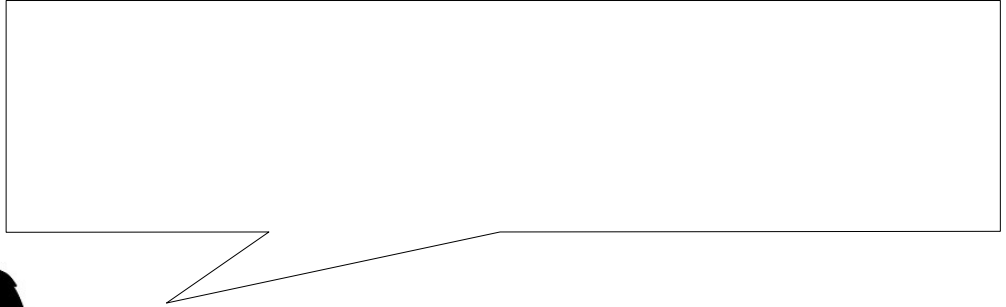
비만 탈출 프로젝트에 참여한 나루 가족은 -----


알게 되었어요.

4. 나루 가족을 바라보는 주변 사람들의 문제점은 무엇인지 말해 보세요.



5. 나루 가족의 주변 사람들에게 해 주고 싶은 말을 말풍선에 써 보세요.



독서 과정	읽은 후	차시	7차시
	1. 토의 및 토론	준비물	도서, 활동지, 필기도구

1. 아래 자료를 살펴보고, 나의 하루 식단을 떠올려 보세요.



<출처/ 자료출처 : 보건복지부 · 한국영양학회, 2020 한국인 영양소 섭취기준 활용 연구, 2021.>

식품구성자전거는 균형 잡힌 식사를 돕기 위해 필요한 영양소가 들어있는 식품군을 그림으로 나타낸 거예요.

곡류는 우리가 활동을 하는데 필요한 에너지를 만드는 식품으로 부족하면 체중이 줄고 힘이 없어요. 매일 충분한 양을 먹어야 해요.

고기·생선·달걀·콩류는 우리 몸의 조직을 구성하고 힘을 내게 해줘요. 매일 3,4회 먹어요.

채소류는 비타민, 무기질이 풍부하고 식이섬유가 풍부해요. 매일 1~2가지 이상을 나물이나 생채소로 적당량을 먹어야 해요.

과일류는 비타민이 풍부해요. 하루 1~2번 정도 먹는 것이 적당해요.

우유·유제품류는 칼슘이 풍부해서 뼈와 이를 튼튼하게 해 줘요. 하루에 1~2회 먹는 것이 좋아요.

나의 식단		
구분	먹은 음식	식품군별 먹은 횟수
아침		* 먹은 횟수만큼 막대를 색칠하세요. • 곡류 (1일 3~4회 기준) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
점심		• 고기·생선·달걀·콩류 (1일 3~4회 기준) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
저녁		• 채소류 (1일 매끼 2가지 이상 기준) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
간식		• 과일류 (1일 1~2회 기준) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
		• 우유, 유제품류 (1일 1~2회 기준) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

2. 모둠 친구들과 1번에서 작성한 표를 서로 살펴보며, 부족한 식품과 줄여야 하는 식품들에 대해 이야기 나눠 보세요.

3. 제시한 질문에 답하며 모둠 친구들과 생활 습관을 알아보고, 서로 평가해 보세요.

식사 후
소화를 위해
가벼운 활동을
하나요?

규칙적으로
운동하고
있나요?

엘리베이터
보다
계단을 자주
이용하나요?

가까운 거리는
걸어 다니나요?

정해진 시간에
식사를
하나요?

식사는
천천히
먹나요?

외식을
자주
하나요?

패스트푸드를
즐거 먹나요?

4. 모듬 친구들의 생활 습관을 종합해 그래프와 표로 나타내 보고, 보완점을 생각해 보세요.


		우리 모듬 일일 식품 섭취 그래프				
인원(명)		1	2	3	4	5
식품(횟수)						
	곡류	3~4회				
2~3회						
1~2회						
고기·생선·달걀·콩류	3~4회					
	2~3회					
	1~2회					
채소류	매끼 2가지 이상					
	매끼 1가지 이하					
과일류	1~2회					
	1회 이하					
우유·유제품류	1~2회					
	1회 미만					

우리 모둠 생활습관 표		
질문	인원(명)	
	예	아니오
식사 후 소화를 위해 가벼운 활동을 하나요?	명	명
규칙적으로 운동을 하고 있나요?	명	명
엘리베이터보다 계단을 자주 이용 하나요?	명	명
가까운 거리는 걸어 다니나요?	명	명
정해진 시간에 식사를 하나요?	명	명
식사는 천천히 먹나요?	명	명
외식을 자주 하나요?	명	명
패스트푸드를 즐겨 먹나요?	명	명

우리 모듬의 일일 식품 섭취량은 -----

우리 모듬의 생활 습관은 -----

우리 모듬 친구들이 개선해야 하는 식습관과 생활 습관은 -----

독서 과정	읽은 후	차시	8차시
	1. 창의·융합	준비물	도서, 활동지, 필기도구

1. 건강한 생활을 위한 계획을 세우고 발표해 보세요.

건강한 생활을 위한 계획		
○ 나의 목표:		
1.	-----	
2.	-----	
3.	-----	
○ 구체적인 실천 계획:		
1.	-----	
2.	-----	
3.	-----	
4.	-----	
5.	-----	
6.	-----	
나의 다짐		
이름	년	월
		일
		(사인)

