

오늘도 할 일을 미루고 싶은 너에게  
어린이 게으름 탈출 위원회



★ 핵심 주제

- 게으름
- 자기 계발
- 뇌
- 심리
- 행동

★ 활용 학년 및 성취 기준

성취 기준	<p>[6국01-05] 자료를 선별하여 핵심 정보를 중심으로 내용을 구성하고 매체를 활용하여 발표한다.</p> <p>[6국02-01] 글의 구조를 고려하며 주제나 주장을 파악하고 글 내용을 요약한다.</p> <p>[6국02-04] 문제 상황과 관련된 다양한 관점의 글을 읽고 이를 문제 해결에 활용한다.</p> <p>[6국03-03] 체험한 일에 대한 감상을 나타내는 글을 쓴다.</p> <p>[6도01-01] 자주적인 삶에 대한 이해를 바탕으로 자신의 생활계획을 세우고 실천하여 주체적인 삶의 태도를 기른다.</p> <p>[6도01-02] 생활 습관에 대한 성찰을 통해 자기 생활을 점검하고 올바른 계획을 세워 이를 실천한다.</p>

★ 온 책 읽기 활동

🌱 읽기 전	🌿 읽기 중		🍊 읽기 후
활동 주제	소제목	활동 주제	활동 주제
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 표지 살펴보기</li> <li>• 차례 살펴보기</li> </ul>	<p>1장 우리는 왜 바로 행동하지 못할까?</p> <p>2장 예측하고 기억하는 힘</p> <p>3장 정보를 저장하고 행동하는 힘</p> <p>4장 행동력을 더 강하게 만드는 법</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 사회적 뇌 길들이기</li> <li>• 나를 제대로 보는 능력</li> <li>• 나에게 맞는 순서 찾기</li> <li>• 예측과 기억</li> <li>• 다음 목표</li> <li>• 행동 멈추기</li> <li>• 뇌와 행동</li> <li>• 행동력 실천 계획표</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 행동력 키우기 활동지</li> <li>• 게을렀던 나에게</li> </ul>

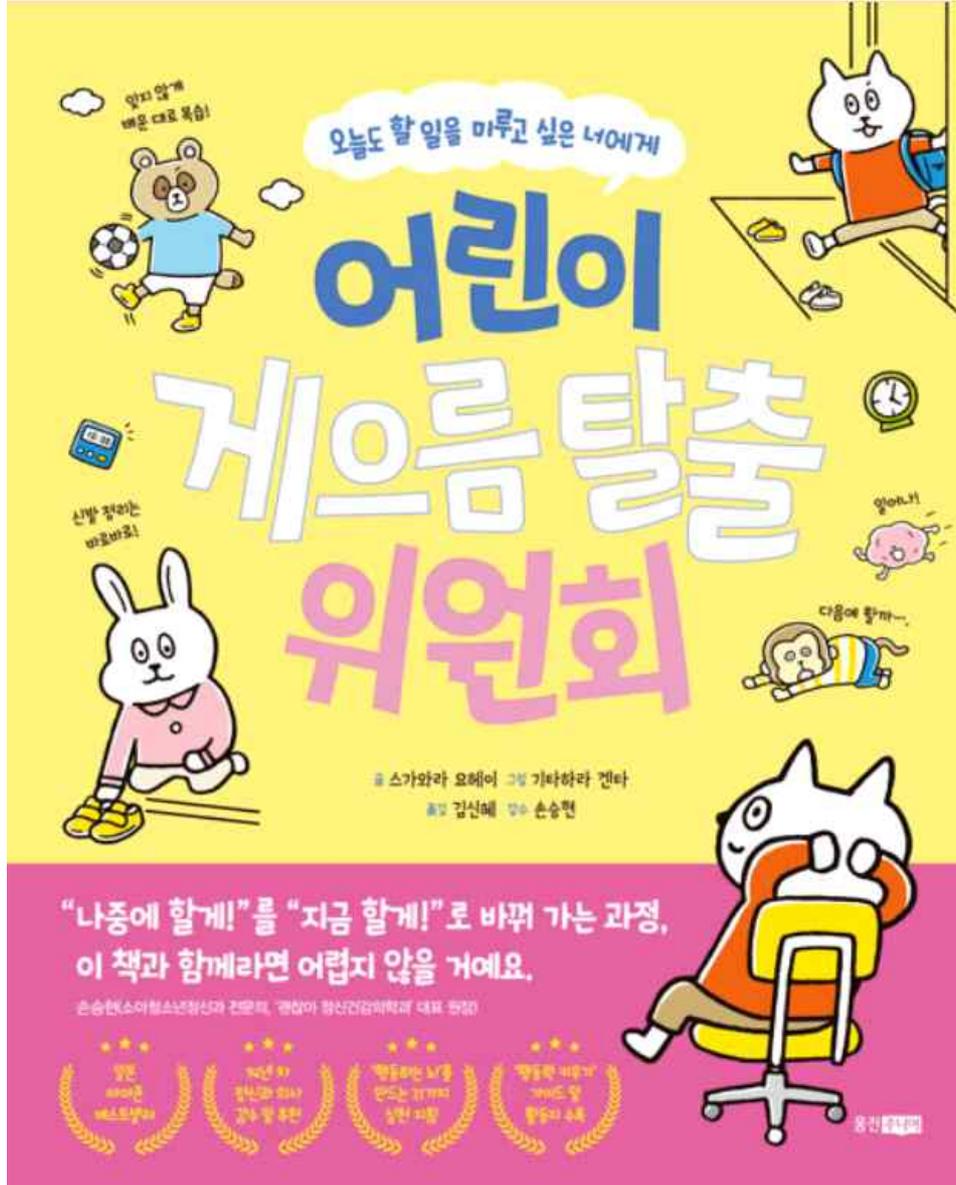
읽기 전 활동

# 표지 살펴보기

학년 반 번

이름

★ 표지를 보고, 떠오르는 사람을 까닭과 함께 써 봅시다.



 떠오르는 사람		
 떠오르는 까닭		

★ 책의 차례를 살펴보며 빈칸에 알맞은 말을 넣고, 내가 고민하던 것이나 탈출하고 싶은 것을 찾아 밑줄을 쳐 봅시다.

1장

우리는 왜  
바로   하지  
못할까?



- 평소 하기 싫다고 생각하는 일은 뭐야? · 12
- 뇌도 싫어하는 게 있어 · 14
- 뇌가 싫어하는 일을 하고 있는 건 아닐까? · 16
- 내가 바라보는 나? · 18

행동력 키우기 활동 1 나만의 시간 상자 · 20

2장

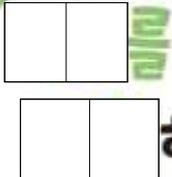
하고  
  하는 힘



- 아침에 바로 일어나기 힘들어 · 22
- 나갈 준비를 자꾸 미루게 돼 · 24
- 누가 시키기 전에는 뭘 해야 할지 모르겠어 · 26
- 하기 싫거나 잘 못하는 일은 미루게 돼 · 28
- 방학 숙제는 개학 전날까지 미루게 돼 · 30
- 준비한 일을 끝내자마자 의욕이 사라져 버려 · 32
- 다음 할 일로 넘어가기가 어려워 · 34
- 밤에 일찍 잠들기 힘들어 · 36

행동력 키우기 활동 2 나만의 취침 노트 · 38

3장



빙고



하고  
행동하는 힘

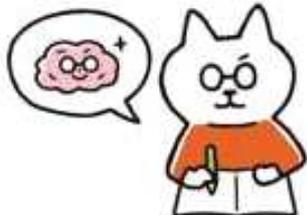
- 숙제를 자꾸만 미루게 돼 · 40
- 배운 것을 금방 잊어버려 · 42
- 게임을 멈출 수 없어 · 44
- 방 정리가 귀찮아 · 46
- 숙제하다가 딴생각할 때가 많아 · 48
- 실패할까 봐 시도하지 못하겠어 · 50
- 미룬 일은 계속 미루게 돼 · 52
- 누워 있으면 모든 게 귀찮아 · 54
- 행동력 키우기 활동 3** '오늘 할 일' 빙고 게임 · 56

4장



이

더 강하게  
만드는 법



- 아침 일찍 할 일을 한다 · 58
- 주 4일을 지킨다 · 60
- 자기 뇌를 연구한다 · 62
- 바로 하는 장소를 만든다 · 64
- 나의 행동력을 시각화한다 · 66
- 행동력 키우기 활동 4** 바로 하는 행동 지도 · 68
- 끝내는 말 · 70
- 부록** 행동력 키우기 활동지 · 73

 <b>읽기 중 활동</b>	1장 우리는 왜 바로 행동하지 못할까?			학년 반 번	
	<b>사회적 뇌 길들이기</b>			이름	

★ 나의 생활을 되돌아보고, 사회적 뇌가 싫어하는 일을 좋아하는 일로 바꾸어 봅시다.

<p style="text-align: center;">&lt;사회적 뇌가 싫어하는 일&gt; 내가 했던 행동 써 보기</p> <p style="text-align: center;">1. 한 번에 여러 가지 일을 한다.</p> <p>&lt;예시&gt; 책을 읽으면서 컵에 물을 따른다.</p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	➔	<p style="text-align: center;">&lt;사회적 뇌가 좋아하는 일&gt; 행동 바꾸어 보기</p> <p style="text-align: center;">하나씩 한다.</p> <p>&lt;예시&gt; 책을 읽을 때는 책만 읽는다.</p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
<p style="text-align: center;">2. 예정과 다른 일을 한다.</p> <p>&lt;예시&gt; 숙제하려고 했는데 게임을 했다.</p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	➔	<p style="text-align: center;">예정했던 일을 한다.</p> <p>&lt;예시&gt; 숙제하기로 했으면 숙제만 한다.</p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
<p style="text-align: center;">3. 같은 일을 반복하거나 매번 다른 일을 한다.</p> <p>&lt;예시&gt; 이것을 배웠다가 저것을 배웠다가 한다.</p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	➔	<p style="text-align: center;">한 가지 새로운 일을 한다.</p> <p>&lt;예시&gt; 피아노를 계속 배우면서 어려운 곡에 도전한다.</p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>

 바꾼 행동을 일주일 동안 실천해 봅시다.

날짜(요일)						
○, ×						

읽기 중 활동	1장 우리는 왜 바로 행동하지 못할까?	학년 반 번
	<b>나를 제대로 보는 능력</b>	이름

★ 나를 객관적으로 바라보며 게으른 나의 상태를 마인드맵으로 정리해 봅시다.



 <b>읽기 중 활동</b>	2장 예측하고 기억하는 힘		학년 반 번	
	<b>나에게 맞는 순서 찾기</b>		이름	

★ 나의 행동 카드를 만들어 보고 나에게 가장 잘 맞는 순서를 찾아봅시다.

💡 나에게 맞는 순서 찾기 방법 💡

1. 평소에 잘 안 되는 행동을 생각해 봅니다. ㉠ 나갈 준비를 자꾸 미룬다.
  2. 잘 안 되는 행동을 할 때 하는 순서를 <행동 카드>에 적어 봅니다.  
 ㉠ 식사 ➔ 옷 갈아입기 ➔ 책가방 준비 ➔ 준비물 점검
- 식사

옷  
갈아입기

책가방  
준비

준비물  
점검
3. 행동 카드에 적은 후 오릅니다. ㉠
  4. 일주일 동안 카드의 순서를 바꾸어 행동하면서 나에게 맞는 순서를 찾습니다.

<행동 카드>



 <b>읽기 중 활동</b>	2장 예측하고 기억하는 힘	학년 반 번	
	<b>예측과 기억</b>	이름	

★ 예측과 기억을 위한 놀이를 해 봅시다.

💡 '거울 뉴런' 놀이 💡

1. 교실에 반 친구들이 동그랗게 섭니다.
2. 친구 중 한 명을 교실 밖에 나가 있게 합니다.
3. 교실 안에서는 한 명을 지명하고, 놀이가 시작되면 밖에 있는 친구가 눈치 채지 못하게 나머지 친구들이 지명한 친구의 행동을 따라 하기로 약속합니다. 이때 지명한 친구는 '함께 하면 좋은 일'을 흉내 내야 합니다.  
 예) 청소하기, 설거지하기, 요리하기 등
4. 교실 밖에 있는 친구가 교실로 다시 들어옵니다.
5. '함께 하면 좋은 일을 흉내 내 보아요.'라고 말하면 놀이가 시작되고, 3번에서 지시한 대로 지명한 친구의 행동을 교실에 있는 친구가 모두 몰래 따라 합니다.
6. 4번 친구는 반 전체의 움직임을 보고, 누구의 행동을 따라 하는지 맞춥니다.

💡 '좋은 기억' 놀이 💡

1. 모둠 친구와 함께 순서를 정하여 활동합니다.
2. 순서가 오면 자신이 끝낸 일을 말합니다.  
 예) 나는 「어린이 게으름 탈출 위원회」를 끝까지 다 읽었어.
3. 2번에서 친구가 이야기하면 나머지 친구들은 좋은 말을 소리 내어 말해 줍니다.  
 예) '잘했어', '해냈어', '대단하다' 등
4. 순서대로 돌아가면서 활동합니다.

💡 '기억의 의자' 놀이 💡

1. 교실에 친구들의 수보다 하나 적은 의자를 동그랗게 놓습니다.
2. 지명을 받은 친구가 가운데 서고, 나머지는 모두 의자에 앉습니다.
3. 가운데 선 친구는 미루지 않은 일들 한 가지 이야기합니다.  
 예) 어제 숙제를 다 하고 게임을 했지.
4. 가운데 선 친구가 한 말과 같은 행동을 한 친구들은 일어나서 의자의 자리를 바꿉니다.
5. 의자에 앉지 못한 친구가 가운데 서서 놀이를 이어서 합니다.

 <b>읽기 중 활동</b>	2장 예측하고 기억하는 힘	학년 반 번	
	<b>다음 목표</b>	이름	

★ 이번 한 달 동안의 목표를 정해보고 실천해 봅시다.

(                    )의 목표 (                    )월



정한 목표가 달성되면 다음 목표에 도전해 봅시다.

순서	목표	달성 (○, ×)
1		
2		
3		
4		
5		



10분씩 할 일을 나누어서 해도 좋습니다.

 <b>읽기 중 활동</b>	3장 정보를 저장하고 행동하는 힘	학년 반 번
	<b>행동 멈추기</b>	이름 <input style="width: 100px;" type="text"/>

★ 다음 중 자신의 고민과 같은 친구들이 모여 행동 멈추기를 연습해 봅시다.

💡 행동 멈추기 연습 💡

1. 아래 카드 중에서 자신이 가장 고민인 것을 고릅니다.
2. 같은 카드를 고른 친구들끼리 모입니다.
3. 서로의 고민을 이야기하고 행동 카드에 적힌 내용을 읽습니다.
4. 일주일간 실천해 봅니다.
5. 일주일 후에 다시 모여 행동 멈춤을 어떻게 실천했는지 이야기합니다.
6. 실천한 친구는 다른 카드를 고르고, 2번부터 다시 활동합니다.  
실천이 안 된 친구는 일주일 더 실천해 봅니다.



**숙제를 자꾸만 미루게 돼**

 숙제를 미루지 않는 법

- ① 일단 숙제를 건드린다.
- ② 방에 들어가기 전에 한다.
- ③ 쉽게 풀 수 있는 문제부터 푼다.

**배운 것을 금방 잊어버려**

 뇌가 더 잘 기억하게 하는 법

- ① 그림을 그린다.
- ② 걸으면서 외운다.
- ③ 손짓발짓으로 가르치는 시늉을 낸다.

**게임을 멈출 수 없어**

 게임을 멈추는 법

- ① 게임 화면을 TV로 연결한다.
- ② 다른 사람과 함께 한다.
- ③ 서로 이야기를 하면서 한다.

**방 정리가 귀찮아**

 귀찮아도 방 정리하게 하는 법

- ① 방안의 풍경을 본다.
- ② '~하면 ~한다'라고 행동 덩어리를 만든다. 예) 책가방을 열면 닫는다.
- ③ 정한 행동을 반복한다.

 <b>읽기 중 활동</b>	3장 정보를 저장하고 행동하는 힘	학년 반 번
	<b>뇌와 행동</b>	이름 <input style="width: 100px;" type="text"/>

★ 다음 상황에 대한 해답을 이 책에서 찾아 말 주머니에 써 봅시다.

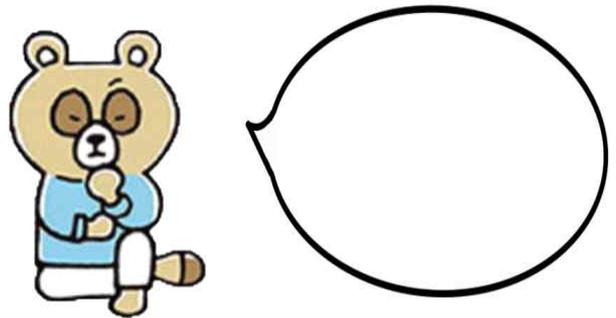
### 속제하다가 멍해질 때가 많아

 뇌가 정보를 많이 한 것은 과식한 것.



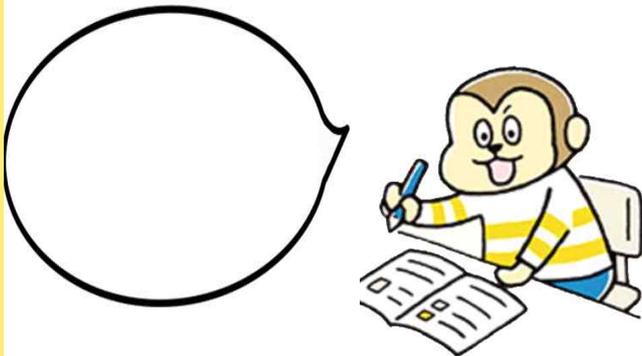
### 실패할까 봐 시도하지 못하겠어

 남이 시킨 행동은 '실패하고 싶지 않다'라고 생각하면서 전두엽이 정지돼.



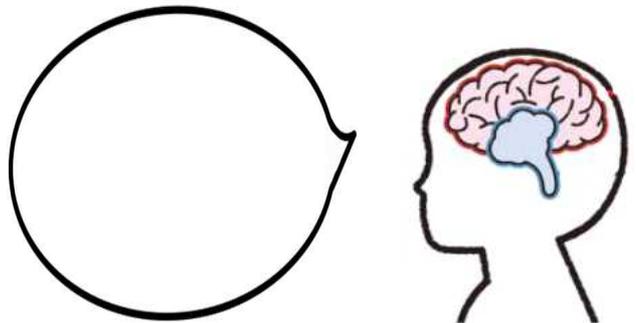
### 미룬 일을 계속 미루게 돼

 단호한 명령을 내리면 뇌가 움직여.



### 누워 있으면 모든 게 귀찮아

 근육을 써서 뇌의 에너지를 끌어 올려야 해.



 **읽기 중 활동**

4장 행동력을 더 강하게 만드는 법

## 행동력 실천 계획표

학년 반 번	
이름	

★ 다음 행동력 실천 계획표를 만들고 자신의 행동을 점검해 봅시다.

) 실천 계획표

실천 주 4일 ✓															
나의 행동력 게으름 ----- 최고															
뇌가 주는 힌트 (시각, 청각, 감각)															
할 일															
시간	아침			낮			저녁			밤					
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>														
	<input type="checkbox"/>	<													

 읽기 후 활동

# 행동력 키우기 활동지

학년 반 번

이름

★ 책의 <부록>에 있는 행동력 키우기 활동지로 책의 내용을 실천해 보고, 실천한 후의 느낀 점을 써 봅시다.

## 나만의 시간 상자



느낀 점


## 나만의 취침 노트



느낀 점


## '오늘 할 일' 빙고 게임



느낀 점


## 바로 하는 행동 지도



느낀 점


🍊 읽기 후 활동

# 게을렀던 나에게

학년 반 번

이름

★ 이 책을 읽고, 게을렀던 나에게 위로와 격려의 편지를 써 봅시다.

Blank writing area with horizontal dashed lines for writing a letter.



<정답>

읽기 중 활동	3장 정보를 저장하고 행동하는 힘	학년 반 번
	뇌와 행동	이름

★ 다음 상황에 대한 해답을 이 책에서 찾아 말 주머니에 써 봅시다.

<p><b>속제하다가 멍해질 때가 많아</b></p> <p>💡 뇌가 정보를 많이 한 것은 과식한 것.</p> <p>잠시 멈추고 바깥 풍경을 바라봐.</p> 	<p><b>실패할까 봐 시도하지 못하겠어</b></p> <p>💡 남이 시킨 행동은 '실패하고 싶지 않다'라고 생각하면서 전투업이 정지돼.</p> <p>스스로 결정하고 행동해 봐.</p> 
<p><b>미룬 일을 계속 미루게 돼</b></p> <p>💡 단호한 명령을 내리면 뇌가 움직여.</p> <p>○○○ 하겠다 라고 소리 내어 말해 봐.</p> 	<p><b>누워 있으면 모든 게 귀찮아</b></p> <p>💡 근육을 써서 뇌의 에너지를 끌어 올려야 해.</p> <p>의자에 앉아서 자세에 모를 앉고 목 양옆이 바늘 찌듯 아프게 해 봐.</p> 