

LESSON 09 Muscles (근육)

한국어감추기

Introduction

<input type="checkbox"/>	1. Are you busy studying?	공부하느라 바쁘죠?	2. enough time to exercise	운동할 충분한 시간
<input type="checkbox"/>	3. don't take care of ~	~를 돌보지 않다	4. you're doing harm	넌 해치고 있는 것이다
<input type="checkbox"/>	5. it's good for ~	그것은 ~에 좋다		

Main Subject 1

한국어감추기

<input type="checkbox"/>	1. bend your arms	너의 팔을 구부려라	2. covered with muscles	근육으로 덮인
<input type="checkbox"/>	3. in the human body	인간의 몸에	4. over forty percent of ~	~의 40% 이상
<input type="checkbox"/>	5. special fibers	특별한 섬유질	6. contract and relax	수축하고 느슨하게 한다

Main Subject 2

한국어감추기

<input type="checkbox"/>	1. connected to bones	뼈와 연결된	2. run and skip	달리고 뛰다
<input type="checkbox"/>	3. lift and carry	들고 나르다	4. laugh or speak	웃거나 말하다
<input type="checkbox"/>	5. chew and swallow	씹거나 삼키다	6. in and out of your body	너의 몸 안과 밖으로

Main Subject 3

한국어감추기

<input type="checkbox"/>	1. not fastened to bones	뼈와 연결되지 않은	2. muscles in your throat	목에 있는 근육
<input type="checkbox"/>	3. through your body	너의 몸을 통해	4. they help move ~	그들은 ~를 이동하도록 돋는다
<input type="checkbox"/>	5. it helps pump ~	(그것은)~를 펌프질 하도록 돋는다	6. in pairs	짝으로

Main Subject 4

한국어감추기

<input type="checkbox"/>	1. What controls ~?	무엇이 ~를 통제할까요?	2. nerve signals	신경 신호
<input type="checkbox"/>	3. thanks to the brain	뇌 덕분에	4. our usual activities	우리 일상의 활동들

Conclusion

한국어감추기

<input type="checkbox"/>	1. from today	오늘부터	2. you should begin ~	너는 ~를 시작해야한다
<input type="checkbox"/>	3. you will be able to ~	넌 ~할 수 있을 것이다	4. on one thing	한 가지 것에
<input type="checkbox"/>	5. on my presentation	나의 발표에		

Introduction



안녕하세요, 여러분! 공부하느라 바쁘시죠? 저는 여러분이 매우 열심히 공부 한다는 것을 압니다. 여러분은 운동할 충분한 시간을 가지지 못할지도 모릅니다. 만약 여러분이 공부를 너무 열심히 하고, 여러분의 건강을 돌보지 않는다면, 여러분은 여러분의 몸에 해를 끼치는 일을 하는 겁니다. 제발 운동하세요. 그것은 여러분의 건강에 좋습니다.

0:00 / 0:32

Hello, everyone! Are you busy studying? I know you study very hard. You may not have enough time to exercise. If you study too hard and don't take care of your health, you're doing harm to your body. So please exercise. It's good for your health.

0:00 / 0:16

Main Subject 1



근육 Muscles

1. 약 640
2. 몸의 약 40%
3. 특별한 섬유질

저처럼, 여러분의 팔을 구부려 보세요. 여러분은 여러분의 근육을 느낄 수 없습니다. 그것은 여러분이 운동을 하지 않기 때문입니다. 화면에 있는 사진들을 보세요. 여러분의 골격은 근육으로 덮여있어요. 인간의 몸에는 약 640개의 근육이 있습니다. 그들은 몸의 전체 무게의 40% 이상을 만듭니다. 남자는 보통 여성보다 더 많은 근육을 가지고 있어요. 근육은 특별한 섬유질이에요. 그 특별한 섬유질은 몸의 부분들을 움직이게 하기 위해 수축하고 느슨하게 합니다.

0:00 / 0:48

Like me, bend your arms. You cannot feel your muscles. It is because you don't exercise. Look at the pictures on the screen. Your skeleton is covered with muscles. There are about 640 muscles in the human body. They make up over 40 percent of the body's entire weight. Men usually have more muscles than women. Muscles are special fibers. The special fibers contract(shorten) and relax(lengthen) to move parts of the body.

Main Subject 2



이 사진들을 보세요. 어떤 근육들은 뼈와 연결되어 있어요. 이러한 근육은 여러분이 움직이도록 돕죠. 여러분의 다리 근육은 여러분이 달리거나뛰도록 돕습니다. 여러분의 팔 근육들은 여러분이 물건을 들거나 나르도록 돕죠. 얼굴에 있는 근육들은 어때요? 얼굴에 있는 근육들은 여러분이 웃거나 말하도록 도와요. 그리고 그들은 여러분이 웃긴 얼굴을 만들도록 돕죠. 여러분의 혀 또한 근육으로 만들어졌어요. 그것은 여러분이 씹거나 삼키도록 도와요. 여러분의 가슴에 있는 근육들은 공기가 여러분의 몸 안과 밖으로 이동하도록 돕습니다.

Look at these pictures. Some muscles are connected to bones. These muscles help you move. Your leg muscles help you run and skip. Your arm muscles help you lift and carry things. How about the muscles in your face? The muscles in your face help you laugh or speak. And they also help you make funny faces. Your tongue is made up of muscles, too. It helps you chew and swallow. Muscles in your chest help air move in and out of your body.

Main Subject 3



이 사진들을 보세요. 이러한 근육들은 뼈와 연결되어 있지 않아요. 예를 들면, 여러분의 목, 위, 그리고 장에 있는 근육들은 여러분 몸을 통해 음식을 이동하도록 돕습니다. 그것은 무엇인가요? 이것은 심장이에요. 여러분의 심장은 근육이죠. 그것은 뼈와 연결되어 있지 않아요. 그것은 여러분의 몸을 통해 피를 펌프질하도록 도와요. 이 사진에 있는 이 근육들을 보세요. 그들은 여러분들 것과 다르죠. 그들은 종종 짹으로 일해요. 이것은 이두근입니다. 그리고 이것은 삼두근이죠. 여러분의 이두근은 여러분의 팔을 구부리죠. 그리고 여러분의 삼두근은 그 것을 곧게 펩니다.

Look at these pictures. These muscles are not fastened to bones. For example, muscles in your throat, stomach, and intestines help move food through your body. What is it? This is a heart. Your heart is a muscle. It is not connected to bones. It helps pump blood through your body. Look at these muscles in this picture. They are different from yours. They often work in pairs. These are biceps. And these are triceps. Your biceps bend your arms. And your triceps straighten them.

0:00 / 0:33

Main Subject 4



여러분이 운동을 할 때, 무엇이 여러분의 근육을 통제할까요? 맞습니다. 여러분의 뇌가 근육을 통제합니다. 뇌는 근육들에게 신경신호들을 보내죠. 그리고 그것은 근육으로부터 메시지를 받습니다. 뇌 덕택에, 우리는 모두 우리의 보통(일상)활동들을 할 수 있습니다.

0:00 / 0:24

When you do exercise, what controls your muscles? That's right. Your brain controls your muscles. The brain sends nerve signals to the muscles. And it receives messages from the muscles. Thanks to the brain, we can do all our usual activities.

0:00 / 0:16

Conclusion

Please exercise!



오늘부터 운동을 시작하세요, 만약 여러분이 아직 그렇게 하고 있지 않다면요. 만약 여러분이 여러분의 근육을 강하게 만들면, 여러분들이 공부할 때, 여러분은 한 가지 것에 집중할 수 있을 겁니다. 여러분은 약한 근육을 가지고 있어서, 여러분은 저의 발표에 집중할 수 없었겠죠. 그러니 제발 운동하세요. 저의 발표를 들어주셔서 감사합니다.

0:00 / 0:32

From today, you should begin to exercise, if you don't do so already. If you make your muscles strong, as you study, you will be able to concentrate on one thing. But since you have weak muscles, you can't concentrate on my presentation. So please exercise. Thank you for listening to my presentation.

0:00 / 0:19