**Runner Book 4 본문 해석**

**Unit 1 My Day**

My name is Oscar and I’m 11 years old.

I will tell you about my day.

I usually wake up at 7:00 in the morning.

I don’t eat breakfast because I always eat something before I go to bed.

I stay at school from 9 a.m.to 3 p.m.

After school, I go to the gym to exercise.

I usually do jump rope and push-ups at the gym for 1 hour.

When I come back home, I have a big dinner with my family.

We usually eat meat, butter and bread.

I watch television or use my cell phone until I fall asleep.

What do you think about my day?

**나의 하루**

내 이름은 오스카이고 나는 11살이다.

나는 나의 하루에 대해 말해보려 한다.

나는 보통 아침 7시에 일어난다.

아침은 먹지 않는데 이는 자기 전에 항상 무언가를 먹기 때문이다.

오전 9시부터 오후 3시까지는 학교에 있는다.

학교가 끝나고 나면 나는 운동을 하러 체육관에 간다.

나는 체육관에서 주로 1시간 동안 줄넘기나 팔굽혀펴기를 한다.

집에 돌아왔을 때 나는 가족들과 푸짐한 저녁식사를 한다.

우리는 보통 고기, 버터, 그리고 빵을 먹는다.

나는 잠들 때까지 텔레비전을 보거나 핸드폰을 사용한다.

나의 하루에 대해 어떻게 생각하니?

**Unit 2 Healthy Sleep for Children**

Children who do not get enough sleep, may have some problems.

They may have less control over their feelings.

They may be less focused at school.

They may have growth problems.

School-aged children need to sleep at least 10 hours.

Deep sleep is also important.

Here are some ways to have healthy sleep.

Go to bed and get up at the same time everyday.

Sleep in a quiet, dark, and cozy room.

It is better to sleep in a warm room.

Don’t use your bed for other activities, such as watching TV or using cell phones.

Avoid large meals or hard exercise before bedtime.

**아이들을 위한 건강한 잠**

충분한 잠을 자지 못한 아이들은 문제가 있을 수 있다.

그들은 자신의 감정에 대해 통제를 더 못 할 수 있다.

그들은 학교에서 집중을 더 못할 수 있다.

그들은 성장에도 문제가 있을 수 있다.

학령기의 아이들은 최소 10시간을 자야 한다.

숙면 또한 중요하다.

여기 네가 건강한 잠을 자는 방법이 몇 가지 있다.

매일 같은 시간에 잠 자리에 들고 일어나라.

조용하고 어둡고 안락한 방에서 잠을 자라.

따뜻한 방에서 자는 것이 낫다.

침대를 텔레비전을 보거나 핸드폰을 사용하는 것과 같은 다른 활동을 위해 사용하지 말아라.

자기 전에 많이 먹거나 심한 운동을 하지 말아라.

**Unit 3 Story of Cheese**

People have made cheese for more than 4,000 years.

Who made the first cheese?

Some people say an Arabian got cheese during his trip.

Asians spread the secret recipe of cheese to Europe.

Later, Romans taught the English how to make cheese.

As time went on, cheese became popular.

Some people who boarded the ship, “Mayflower” brought cheese to America.

Until the 19th century, cheese was still made in small farms.

The first U.S. cheese factory was built in 1851.

After then, many dairy factories began to make cheese.

Today, more than one-third of milk is used to make cheese in U.S.

**치즈 이야기**

사람들은 4,000년 이상 치즈를 만들어 오고 있다.

누가 처음으로 치즈를 만들었을까?

어떤 사람들은 한 아라비아 사람이 그의 여행 중에 치즈를 얻었다고 말한다.

아시아인들이 치즈 만드는 비밀을 유럽으로 퍼뜨렸다.

후에 로마인들이 영국 사람들에게 어떻게 치즈를 만드는 지 알려 주었다.

시간이 흐르면서 치즈는 유명해졌다.

메이플라워호 배에 탄 사람들이 치즈를 미국으로 가져왔다.

19세기까지 그것은 여전히 작은 농장에서 만들어졌다.

최초의 미국 내 치즈 공장은 1851년에 세워졌다.

그 시기 이후 많은 유제품 공장들이 치즈를 만들기 시작했다.

이제 미국에서 우유의 1/3 이상이 치즈를 만들기 위해 사용된다.

**Unit 4 Story of Germs**

We can find germs everywhere.

The three major types of germs are: bacteria, viruses, and fungi.

Bacteria are tiny, one-celled things.

Bacteria can live outside or inside the body.

Bacteria are not always bad for our health.

Some good bacteria live inside our body.

Viruses have to be inside living cells.

Most viruses can't live very long if they're not inside a living thing.

When viruses get inside people's bodies, they can make people sick.

Fungi are plant-like germs.

Fungi cannot make their own food from soil, water, and air.

Instead, fungi get their nutrients from living things.

Fungi live in damp and warm places.

**세균 이야기**

우리는 어디에서든 세균을 발견할 수 있다.

세균의 세 가지 주요한 유형은 박테리아, 바이러스 그리고 곰팡이이다.

박테리아는 작은, 하나의 세포로 된 것들이다.

박테리아는 몸 바깥 혹은 안에서 살 수 있다.

박테리아가 항상 우리 건강에 나쁜 것은 아니다.

어떤 좋은 박테리아는 우리 몸 안에 산다.

바이러스는 살아있는 세포 안에 있어야만 한다.

대부분의 바이러스는 살아 있는 개체의 안이 아니라면 그렇게 오래 살지 못 한다.

바이러스가 사람들의 몸 안에 들어가면, 그것들은 사람들을 아프게 만들 수 있다.

곰팡이는 식물처럼 생긴 세균이다.

곰팡이는 그들의 먹이를 토양, 물, 그리고 공기에서부터 얻을 수 없다.

대신, 곰팡이들은 그들의 영양분을 살아있는 개체로부터 얻는다.

그들은 축축하고 따뜻한 장소에서 산다.

**Unit 5 Garage Sale**

Today, we have a class garage sale.

So my classmates and I brought a few things to sell.

There are books, toys, clothes, shoes and bags.

They are all used ones.

I brought my pink dress and 5 books.

Some friends are interested in my things.

I sell the pink dress for $5 and the books for $1 each.

So I earn 10 dollars in total.

Then, I look around other friends’ things.

Just then, I see a pair of yellow boots.

They are 6 dollars.

I ask my friend for a discount and I get them for 5 dollars!

Good purchase!

How much do I earn at the garage sale?

**중고물품 판매**

오늘 우리는 학급 중고물품 판매를 한다.

그래서 나와 반 친구들은 판매할 물건을 몇 개 가져왔다.

책, 장난감, 옷, 신발, 그리고 가방이 있다.

그들은 모두 중고품이다.

나는 내 핑크색 원피스와 5권의 책을 가져왔다.

몇몇 친구들이 내 물건에 관심을 보인다.

나는 핑크 원피스를 5달러에 책을 각각 1달러에 판매한다.

그래서 나는 총 10달러를 번다.

그런 뒤 나는 친구들의 물건들을 둘러 본다.

그때 나는 노란색 부츠 한 켤레가 보인다.

그것은 6달러이다.

나는 친구에게 할인을 부탁하고 5달러에 부츠를 산다!

좋은 구매!

나는 중고물품 판매에서 총 얼마를 버는가?

**Unit 6 School Supplies Shopping**

Back-to-school shopping can be hard.

Read the tips to get ready for school.

Make a list before shopping.

Can you share something with your brother or sister? Then don’t buy it.

Visit a store early in the morning.

You may avoid the crowd and get morning greetings.

Buying your school supplies during your vacation is also a good idea.

Buy basic items in bulk. You will need paper, pencils, glue sticks, and erasers.

Buying them in bulk may be cheaper.

Reusing is better than buying a new one.

Find things that you can reuse or check out garage sales.

You may get good used items there.

**학용품 사기**

신학기 쇼핑은 어려울 수 있다.

학교 갈 준비를 위한 조언을 읽어 보아라.

쇼핑을 하기 전에 목록을 만들어라.

너는 남자 형제나 여자 형제와 뭔가를 함께 쓸 수 있는가?

그러면 그것을 사지 말아라.

아침 일찍 가게에 방문해라.

너는 많은 사람들을 피할 수 있고 아침 인사를 받을 수 있다.

방학 기간 동안 학용품을 사는 것 또한 좋은 생각이다.

기본적인 품목은 대량으로 사라.

너는 종이, 연필, 풀, 그리고 지우개가 필요할 것이다.

그것들을 대량으로 사는 것이 쌀 수도 있다.

재사용하는 것은 새로운 것을 사는 것보다 더 낫다.

재사용할 수 있는 것을 찾거나 중고물품 판매를 살펴 보아라.

너는 거기서 괜찮은 중고 품목을 얻을 수도 있다.

**Unit 7 Father and Grandfather**

I live with my father and grandfather.

But they sometimes have troubles.

I think my father and grandfather have a generation gap.

One day, my father was in the kitchen.

He said he will make noodles for our lunch.

My brother and I shouted with joy.

But then, my grandfather came in and he was very angry.

He shouted at my father.

He said, “What are you doing there? How can a man be in the kitchen?”

My father was embarrassed.

He said, “Father, men can do household chores these days.”

But my grandfather didn’t understand it.

I couldn’t understand my grandfather, either.

Do you have a similar experience?

**아버지와 할아버지**

나는 아버지와 할아버지와 같이 산다.

그러나 그들은 가끔 사이가 좋지 않다.

나는 아버지와 할아버지가 세대차이를 겪는 것 같다.

어느 날, 아버지가 주방에 있었다.

그는 우리에게 점심으로 국수를 만들어준다고 했다.

내 동생과 나는 기뻐서 소리를 질렀다.

그러나 그때 할아버지가 들어왔고 그는 매우 화가 났었다.

그는 아버지에게 소리쳤다.

그는 “여기서 뭐하는 거냐? 남자가 어떻게 주방에 있냐?”라고 말했다.

아버지는 당황했다.

그는 “아버지, 요즘에는 남자도 집안일을 할 수 있어요,”라고 말했다.

그러나 할아버지는 이를 이해하지 못했다.

나도 할아버지를 이해하지 못했다.

이런 비슷한 경험을 한적이 있나?

**Unit 8 Holiday Cultures around the World**

There are many different cultures around the world.

In the Philippines, people eat ‘Puto Bumbong’ around Christmas time.

This is rice cake made from ground rice, cooked in bamboo tubes.

It is served with butter, sugar, and coconut on top.

Ramadan is a Muslim holy month in the Middle East.

At the end of the month, Muslims eat big meals.

They eat foods like nuts, honey, and dates.

‘Rosh Hashanah’ is the Jewish New Year.

Jewish people love to dip apples in honey for a special treat on that day.

This sweet treat is great for your heart because it has lots of vitamins.

What cultures do you have in your country?

**세계 명절 문화**

세계에는 많은 다른 문화가 있다.

필리핀에서는 크리스마스 즈음에 사람들은 ‘푸토 붐봉’을 먹는다.

이것은 대나무 관에서 요리된 갈은 쌀로 만든 떡이다.

이것은 위에 버터, 설탕, 그리고 코코넛과 함께 제공된다.

라마단은 중동 무슬림인들의 성스러운 달이다.

이 달의 끝에 그들은 성대한 식사를 한다.

그들은 견과류, 꿀 그리고 대추와 같은 음식을 먹는다.

‘로쉬 하샤나’는 유대인의 새해이다.

유대인들은 그 날 특별한 음식으로 꿀에 사과를 담그는 것을 좋아한다.

이 달콤한 음식은 비타민이 풍부해서 너의 심장에 좋다.

너의 나라에는 어떤 문화가 있나?