





02차시 : 공부법의 절대원칙 습관화

집필자 : 소 재 구

FLOW	세부 FLOW	내 용
준비하기	오늘의 주제	<p>공부란 무엇인가?</p> <p>공부는 工(功)은 “공사, 공정”을 뜻하는 공과, “부역(賦役), 노역”을 뜻하는 부라는 말이 합쳐진 한자어다.</p> <p>문자 그대로 풀이하면 공들여 하는 힘든 일이 공부이다. 오직 공부가 힘들었으면 예부터 한자어가 이렇게 표현되었을까?</p> <p>어느 날 교회를 짓는 공사 현장을 지나는 나그네가 돌을 깨는 현장을 찾아서 “지금 뭐하고 계세요?” 물었다.</p> <p>첫 번째 인부는 귀찮은 듯이 “보면 몰라요? 돌 깨고 있잖아요?” 라고 답을 했다. 그는 고통을 느끼고 있었다.</p> <p>두 번째 인부에게 다가가 물었다. “돈 받기 위해 일합니다. 가족 먹여 살려야죠” 그는 일을 받아 들였지만 즐거움은 없었다.</p> <p>세 번째 인부에게 물었다. 그는 즐겁게 일하고 있었다. “저는 위대한 하느님의 성전을 짓고 있습니다. 많은 사람들이 이곳에서 축복을 받을 것입니다”</p> <p>같은 힘든 일이지만 일의 의미를 어떻게 부여하느냐에 따라 일은 즐거워진다. “공사 공, 부역 부”는 이런 의미도 담고 있는 것이다.</p> <p>공부하는 일에 의미를 부여하는 것이 이토록 중요하다.</p> <p>돌을 깨면서 위대한 성소를 만드는 뿌듯함을 느끼는 인부처럼 영어단어장 하나를 들면서도 나의 꿈과 목표를 위한 한 걸음임을 인식하는 것이 필요하다.</p>
	오늘의 목표	<p>1. 공부의 이유를 동영상 사례를 통해 설명할 수 있다.</p> <p>2. 공부의 절대원칙을 이해하고 교육현장에서 활용할 수 있다.</p> <p>3. 공부습관 교정을 위한 활동지를 작성하고 활용할 수 있다.</p>
	사전체크	<p>1. 공부의 3대 요소란 집중력, 이해력, 기억력을 말한다.</p> <p>정답(0)</p> <p>공부를 잘 하기 위해서는 여러 가지 요소가 있겠지만 그 중에서도 공부의 힘 즉, 집중력, 이해력, 기억력, 이 세 가지를 가져야한다. 이 세 가지 요소를 공부의 3대 요소라 하며 공부에 관련된 여러 가지 중요한 점들 중에서 가장 핵심이고 기본이 되는 요소라 할 수 있다.</p>

		<p>2. ‘공부법의 절대원칙’ 이란 공부의 3단계(예습-수업-복습)를 습관화하는 것이다.</p> <p>정답(0)</p> <p>집중력, 이해력, 기억력이 공부의 3요소라면 예습, 수업, 복습은 공부의 3단계라 할 수 있다. ‘공부법의 절대원칙’ 이란 공부의 3단계를 습관화하는 것으로 공부법의 절대원칙을 충실히 지킴으로서 공부의 효율성과 효과성은 크게 향상된다.</p>
학습하기		<p>1) 공부하는 이유 - 동영상 사례연구</p> <p>(1) 활동순서</p> <p>① 동영상을 본다.</p> <p>② 동영상 내용과 자신의 집과 유사한 점은 무엇이 있는지 알아본다.</p> <p>[자료 #1] 엄친아의 공포</p> <div data-bbox="523 1025 1417 1272">  <p>주도적으로 공부하지 않는 주인공은 늘 엄마에게 구박을 받는다. 구박받는 내용은 엄마친구 아들 즉 ‘엄친아’와 비교를 당하는 것이다. 컴퓨터 하는 습관, 돈을 사용하는 습관, TV보는 습관, 늦게 일어나는 습관 등 모든 습관에 대해 엄친아와 비교를 당하는 주인공은 어느 날 참다못해 결심을 하게 된다.</p> </div> <p>[자료 #2] 대화가 필요해</p> <div data-bbox="523 1406 1417 1630">  <p>공부하는 이유를 모른 채 구박만 받던 동민이는 식탁에서 성적에 대해 아빠에게 또 욕을 먹는다. 옆집 병만이와 비교하면서 혼이 나자, 참다못한 동민이도 아빠에게 큰 소리를 지르고 만다. 그러던 중, 동민이 아빠는 옆집의 병만이 아빠가 어떻게 병만이를 격려하는지 알게 되고 이내 마음을 돌이킨다.</p> </div> <p>[자료 #3] 왜 공부하지?</p> <div data-bbox="523 1720 1417 1944">  <p>“열심히 해”, “힘 내!”, “포기하지 마!”, “넌 할 수 있어!” 화면에 등장하는 엄마, 아빠는 공부하는 자녀를 향해 없이 소리를 지르고 있다. 결국 아이는 머리를 쥐어짜면서 소리를 지르고 쓰러진다. 쓰러진 자녀를 보면서 부모는 놀란다. 아이는 쓰러진 채로 허공을 향해 말한다. “왜 공부해야 하지?”</p> </div>

	<p>(2) 3가지 영상을 쉽게 풀어갈 수 있는 연관성 Tip</p> <p>① 엄친아의 공포 : 이 영상을 통해 소개하고자 하는 것은 아이들이 자기 스스로 공부할 필요를 느끼지 못한 채, 그저 부모님의 강요와 다른 친구들과의 비교에 내몰리는 현실을 보여주려는 것이다. 이 영상을 보며 학생들은 자신과 비슷한 처지의 주인공에 동질감을 느낄 것이다.</p> <p>② 대화가 필요해 : 다른 엄친아와 비교를 하던 부모님은 이제 마음을 바로 잡고 자녀에게 따뜻한 말을 하기 시작한다. 이 영상을 보면서 학생들에게 자신의 집은 어떤 분위기인지 의견을 교환한다.</p> <p>③ 왜 공부하지? : 이 영상은 바로 이전의 2가지 영상과 이어지면서 또 한편은 반전을 이룬다. 비교를 당하던 학생이 부모님의 걱정을 통해 뭔가 새로운 변화를 만들 것 같지만 막상 현실은 그렇지 않다. 아무리 좋은 말로 격려하여 공부를 하게 한다고 할지라도 ‘공부하는 이유’에 대해 스스로를 이해시키고 설득할 만한 이유가 없다면 이는 진정한 ‘자기주도학습’이 아닌 것이다. 바로 이러한 흐름으로 3가지 영상을 사용하는 것이다.</p> <p>활동지-1</p> <p>성적이 떨어지는 이유는 무엇일까요?</p> <p>- 귀인 성향분석 및 노력 귀인학습</p> <p>1)활동 목적</p> <ul style="list-style-type: none"> 공부와 관련된 실패 경험을 떠올리고 그때 실패의 원인을 스스로 어디에서 찾았었는지에 대해 생각해 본다. 노력에 귀인하는 성향을 갖도록 한다. <div style="background-color: #d9e1f2; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p> 우째내게 이런 일이?</p> </div> <div style="background-color: #d9e1f2; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p>우째 내게 이런 일이...?</p> <p>수학시험을 쳤습니다. 민환이는 그동안 수학 시험에서 85점에서 90점 정도의 점수를 받았는데. 오늘은 70점을 받았습니다. 80점 이하의 점수를 받아 본적이 없던 민환이는 크게 놀랐습니다. 민환이의 성적이 떨어진 이유는 무엇일까요?</p> </div>
--	--

☞민환이의 성적이 떨어진 이유는?

☞채점: 1~4번, 5~8번, 9~12번에 그렇다고 표시한 것의 개수를 더해 보세요. 더한 수가 제일 많은 쪽이 자신의 유형입니다.

질문	그렇다	아니다
1. 능력이 없기 때문이다.		
2. 평소 실력이 없기 때문이다.		
3. 머리가 나쁘기 때문이다.		
4. 학교 공부를 잘 할 능력이 부족하기 때문이다.		
5. 공부하는 습관이 되어 있지 않기 때문이다.		
6. 열심히 공부하지 않았기 때문이다.		
7. 예습이나 복습을 안 했기 때문이다.		
8. 꾸준히 노력하지 않았기 때문이다.		
9. 이번 시험을 공부를 많이 해도 알기 어려운 내용이었기 때문이다.		
10. 이번 시험이 어려웠기 때문이다.		
11. 문제가 너무 어려웠기 때문이다.		
12. 시험문제가 어렵게 나왔기 때문이다.		

	1~4	5~8	9~12
‘그렇다’에 표시한 개수			
타입	A	B	C

☞ 유형별 설명

A유형의 사람은 평소 자신의 시험 성적이 떨어졌을 때 ‘능력’ 때문이라고 생각하는 모습을 자주 보입니다. 자신의 머리가 나쁘거나, 능력이 없기 때문이라고 생각하는 모습을 자주 보입니다. 자신의 머리가 나거나, 능력이 없기 때문에 공부를 못한다고 생각해서 쉽게 좌절하고 노력을 게을리 하기 쉽습니다.

B유형의 사람은 평소 자신의 시험 성적이 떨어졌을 때 ‘노력’ 때문이라고 생각하는 모습을 자주 보입니다. 숙제를 게을리 하거나 예습과 복습을 충분히 하지 않았기 때문에 성적이 떨어졌다고 생각하기 때문에 쉽게 좌절하지 않고 더 열심히 노력합니다.

C유형의 사람은 평소 자신의 시험 성적이 떨어졌을 때 ‘시험문제’ 때문이라고 생각하는 모습을 자주 보입니다. 시험문제가 너무 어려웠거나 시험 범위 밖에서 문제가 나왔기 때문에 시험 성적이 떨어졌다고 생각하기 때문에 자기의 노력 정도에 대해서 그다지 반성하지 않습니다.

여러분은 어떤 유형으로 나왔나요? 실제 자신의 평소 모습과 같은가요? 즐겁게 공부하면서 실제로 높은 성적을 받는 사람들 중에는 b유형의 사람이 많습니다. 이제부터 B유형 사람의 생각을 배워 봅시다.

활동지-2

☞ 다음의 각 상황에서 나는 속으로 어떤 생각을 하나요?

공부를 하기 위해서는 많은 정성과 인내가 필요하다. 정성과 인내 중 중요 하지 않은 것은 없다. 잔피를 부리면서 이것저것 따지듯이 공부 하는 것을 옳지 않다.

☞ B유형의 사람은 똑같은 상황에서 속으로 어떤 생각을 할까요? 여러분 이 B유형의 사람이라고 생각하면서 '노력'과 관련되는 생각을 적어봅시 다.

①공부를 하는 중에 자꾸 딴 생각이 날 때	
②시험 성적이 떨어졌을 때	
③시험 성적이 올랐을 때	
④선생님/부모님께 칭찬을 들었을 때	
⑤선생님/부모님께 꾸중을 들었을 때	

내가 공부하는 이유 찾기

활동지-3

1) 활동 목적

- 공부에 대해 지니고 있는 내적인 이유와 외적인 이유를 찾는다.
- 공부에 대한 내적인 이유가 클수록 공부에 재미를 느끼며 스스로 책임감을 지니게 된다는 사실을 이해한다.

내적인 이유

내적인 이유란 여러분 자신으로부터 나오는 것 입니다.

여러분의 목표, 가치, 흥미를 포함합니다.

예를 들면,

- ★ 나는 조상에 대해 알기위해 역사를 배우고 싶습니다.
- ★ 나도TV에 나오는 피아니스트들처럼 멋진 연주가가 되기 위해 피아노를 배우고 싶습니다.
- ★ 외국인들을 만나도 잘 대화할 수 있도록 영어를 잘 하고 싶습니다.
- ★ 사람들 앞에서 멋진 춤을 출수 있도록 댄스를 배우고 싶어요.
- ★ 컴퓨터게임을 만들기 위해 컴퓨터 프로그램 만드는 법을 배우고 싶습니다.
- ★ 친구들과 인터넷에서 채팅을 하기 위해서 키보드로 빨리 타이핑을 하는 법을 배우고 싶습니다.

여러분 자신이 무언가를 배우고 싶은 이유를 세가지 적어보세요.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

활동지-4



외적인 이유

외적인 이유란 여러분 밖으로부터 오는 것입니다.

외적인 이유란 여러분에게 영향을 주는 다른 사람들의 목표와 가치와 관심을 포함합니다. 벌을 받지 않기 위해서 공부하는 경우 혹은 다른 사람을 기쁘게 하기 위해서 공부하는 경우는 모두 외적인 이유에 해당합니다.

예를 들면,

- ★ 나는 부모님과 선생님께서로부터 인정을 받기 위해 공부를 합니다.
- ★ 시험 성적이 나빠지면 컴퓨터를 할 수 없게 되기 때문에 공부를 합니다.
- ★ 친구들로부터 놀림을 당하지 않기 위해서 어느 정도 공부를 해야 합니다.

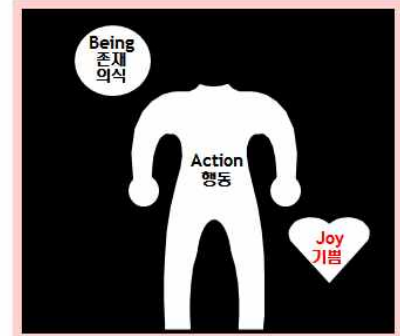
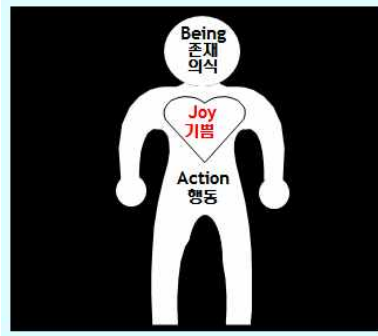
다른 사람이 여러분에게 공부하라고 할 때 주로 어떤 이유를 이야기 하나요? 세가지만 써 보세요.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

여러분의 내적인 이유를 벽면에 붙이거나 다이어리에 써보세요. 만일 여러분이 학습에 대해 **내적인 이유가 강하다면** 학습을 하는 동안에

- 더 많은 노력을 할 것이고
- 여러 방법을 사용할 것이고
- 더욱더 인내심을 가질 것이고
- 더욱더 깊이 있게 배울 거예요.

내적인 이유(being)가 있는 학생은 스스로 동기(joy)를 만들어 낸다. 하지만 내적인 이유(being)가 없는 학생은 외부에서 동기(joy)를 찾는다. 이것이 바로 외적인 이유이다. 그러다 보니, 타인에 의해 평가받고, 인정받고, 보상받는 것에 따라 행동이 좌우된다.



2) 공부하는 이유 - 꿈의 실현

(1) 활동순서

- ① 일반적인 일생의 공부흐름을 살펴본다.
- ② 공부의 좁은 의미와 넓은 의미를 이해한다.
- ③ 공부의 목표는 꿈을 이루는 행복한 삶을 깨닫는다.
- ④ 이러한 목표를 이루기 위한 공부법의 절대원칙을 정리한다.

(2) 일생의 공부흐름을 살피기

학생들에게 도대체 왜 공부를 하느냐고 물어보면 대답을 잘 못합니다. 그래도 추궁하여 물어보면 생각 끝에 대체로 이런 대답이 나옵니다.

- ① 부모님이 시켜서,
- ② 시험 잘 보려고,
- ③ 좋은 대학 가기위해서,

라고 대답 합니다. 우리 학생들의 최종 공부 목표가 좋은 대학가기 위해서 이니까 어렵게 대학에 들어가면 목적을 달성하게 되니까 공부를 하지 않게 되는 것입니다.

결국 대학에 가서 공부를 열심히 해야 되는데 이때는 공부에 질려버려서 공부를 하지 않게 됩니다. 그래서 우리 학생들이 공부하는 이유를 좁은 의미가 아닌 보다 넓은 의미로 바라보고, 진정으로 행복해지기 위해서 공부하도록 하여야겠습니다.

공부의 이유를 넓은 의미로 보고 인생의 행복을 위해 공부를 하기위해선 우리 학생들이 미래 자신의 꿈을 가지는 것이 무엇보다 중요하다 하겠습니다.

		<p>그런데 이 꿈은 하루아침에 생기는 것이 아니어서 꾸준히 자신이 좋아 하는 것, 잘 하는 것, 남들보다 더 잘 하는 것이 무엇인지를 관찰 하도록 하여야 합니다.</p> <p>물론, 올바른 공부습관을 갖도록 꾸준히 공부의 힘을 키워 가다보면 많은 경험 가운데 학생들은 꿈을 갖게 될 것 이고, 갖고 있던 꿈이 더욱 자라게 될 것입니다.</p> <p>우리 뇌는 약 1000억 개의 세포로 이루어져 있습니다. 그중에서 인간에 잘 발달된 대뇌 신피질은 약 140억개의 세포로 이루어져 있습니다.</p> <p>우리사회에서 성공하는 사람들이 약 140억 개의 세포 중에서 0.3%만 써 보고 인생을 마감하게 된다고 합니다. 140억 개의 0.3% 약 4,200개의 세포로 성공하는 삶을 누리고 인생을 종료 합니다. 그렇다면 나머지 약 139억 6천개의 세포 중에서 잘 하는 것을 내가 좋아하고, 잘하는 것을 찾으면 이렇게 타인들과 힘들게 경쟁하지 않아도 오로지 자신과의 경쟁에서만 승리하면 누구나 성공 할 수 있는데, 우리는 모두 다 공부의 목적을 좋은 대학에 가는 것에만 한정하다보니 타인들과 치열하게 경쟁하다가 지쳐 버리게 됩니다.</p> <p>우리의 공부의 목표를 정확히 세우고 공부하도록 합시다.</p> <p>3) 공부의 3대 요소와 절대원칙</p> <p>(1) 공부의 3대 요소와 절대원칙</p> <p>공부를 잘 하려면 여러 가지 요소가 있겠지만 그 중에서도 공부의 힘 즉, 집중력, 이해력, 기억력을 가져야 합니다.</p> <p>이것을 저는 공부의 3대요소라고 부릅니다. 만약에 학생들이 이 3가지 힘만 가지고 있다면 학생들은 공부를 못하고 싶어도 못 할 수 가 없을 것입니다.</p> <p>생각해 보세요?</p> <p>격투기 선수인 최홍만과 내가 싸움을 한다면 최홍만은 적어도 상대가 “나” 라면은 언제든지 여유만만 할 겁니다.</p> <p>그러나 나는 상대가 최홍만 이라면 최홍만의 약점들을 파악하고 연구하면서 대응하다가 스트레스를 받아서 포기해 버릴 것입니다.</p> <p>우리 학생들 공부를 상대로 싸움을 한다고 하면 적어도 공부의 힘 즉, 집중력, 이해력, 기억력 이 3가지 힘만 있다면 공부는 언제든지 만만 하게 될 것입니다.</p> <p>이것이 힘이 갖는 능력입니다.</p> <p>그런데, 뭐든지 “력” 자가 붙은 것을 잘 하려면 스스로 땀을 흘리지 않으면 안 됩니다. 우리가 몸짱이 되기 위해서 웨이트 트레이닝을 한다</p>
--	--	--

	<p>고 해도 본인이 땀을 흘리면서 운동을 해야만 합니다. 옆에서 트레이너는 힘들고 어려울 때 좌절하지 않도록 독려하는 역할뿐입니다.</p> <p>이처럼 우리 선생님들께서도 옆에서 학생들이 공부를 할 수 있도록 독려자의 역할을 해주셔야 하겠습니다.</p> <p>어쨌든 이렇게 중요한 공부의 힘을 키우려면 어떻게 해야 하느냐 하면 바로 우리가 잘 알고 있는 예습, 수업시간 집중하는 수업대응력, 복습 공부의 3단계를 매일 같이 꾸준히 하여 습관화 시키는 것입니다 이런 공부의 3단계를 습관화하는 것이 ‘공부법의 절대원칙’이라 할 수 있습니다.</p> <p>(2) 공부법의 절대원칙 - 동영상 사례연구</p> <p>[자료 #1] 공부의 절대 고수</p> <div data-bbox="525 913 1409 1164">  <p>“꾸준히 했어요”, “학교에서만 했습니다” “교과서 위주로 했어요” “잠은 충분히 잤어요” 등 공부의 고수들에 대한 인터뷰가 나온다. 중요한 것은 머리가 좋고 나쁜 고의 차이가 아니라 어떻게 공부했느냐의 차이, 즉 얼마나 효율적인 공부를 했느냐의 차이가 결과를 바꾸었다는 것이다.</p> </div> <p>① 여기서 바로 공부의 원리가 등장한다. 절대고수의 방법을 지금의 언어로 바꾸면 예습, 수업시간 집중, 복습이다.</p> <p>② 이것을 우리는 공부법의 절대원칙 이라고 한다. 공부를 잘 하기 위해서는 이 공부법의 절대원칙을 하지 않고는 공부를 잘 할 수가 없는 것이다. 우리 모두에게 주어진 하루 24시간 중에 얼마나 이 공부법의 절대원칙을 실천하느냐에 따라서 상위권, 중위권, 하위권으로 나누어지는 것이다. 이 공부법의 절대원칙은 학생 개인마다 성향과 취향에 맞추어 질 수가 없다. 무조건 학생들은 공부법의 절대원칙에 맞추어 습관화시켜야 하는 것이다. 이 공부법의 절대원칙을 습관화시키는 “습관교정” 룰에 따라서 자기주도 학습의 상태를 가늠할 수 있을 것이다.</p> <p><공부하는 이유에서부터 공부법의 절대원칙까지의 흐름 정리></p>
--	--

		<div data-bbox="518 232 1412 1014"> <div> <div>공부하는 이유</div> <div>공부하는 이유를 모르고 공부하는 현실</div> </div> <div> <div>외적인 이유</div> <div>내적인 이유</div> <div>목표, 가치, 흥미의 내적인 요소가 아닌 외부적 인정, 시험, 비교 때문에 공부</div> </div> <div> <div>공부의 결과</div> <div>억지로 하는 공부에서 성과를 보기는 어렵다. 그리고 이러한 악순환이 반복</div> </div> <div> <div>귀인성향</div> <div>공부의 성과가 나오지 않는 것에 대해 귀인분석을 하여 능력, 노력, 시험의 요인을 파악한다. 바람직한 귀인은 노력이지만 대부분 능력과 시험을 핑계</div> </div> <div> <div>악순환</div> </div> <div> <div>공부의 힘</div> <div>공부법의 3요소는 집중력, 이해력, 기억력. 이 세 가지를 아는 것이 출발점.</div> </div> <div> <div>선순환</div> </div> <div> <div>공부의 절대원칙 습관화</div> <div>공부법의 3요소를 습관화 시키는 것이 핵심. 습관화의 단계는 연습, 수업, 복습</div> </div> </div>
		<p>4) ‘학’ 과 ‘습’ 의 이해</p> <p>(1) 활동순서</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 공부의 구성이 ‘학’ 과 ‘습’ 으로 이루어져 있음을 확인한다. ② ‘학’ 과 ‘습’ 의 차이를 명확하게 구분한다. ③ ‘학’ 의 악순환과 ‘습’ 의 선순환 원인과 구조를 이해한다. ④ ‘학’ 과 ‘습’ 의 공부습관을 형성한 학생의 차이를 발견하고 자신의 경우에 적용해 본다. <p>(2) 공부의 개념적 구성 - ‘학’ 과 ‘습’</p> <p>공부에는 배우는 공부 즉, “학” 과 익히는 공부 즉, “습” 으로 구성되어 있다. 어떤 선생님에게 어떤 내용을 배우는 것은 정말 필요하다. 그러나 그것을 나의 것으로 익히는 공부는 더욱 중요하다. 문제는 배우고, 배우고, 또 배우기만 한다는데 문제가 있다. 배운 내용을 내 것으로 가져오기 위해서는 반드시 익히는 공부를 해야 하는데, 현실은 우리 학생들이 익히는 공부를 하지 못 하고 있다는 것이다.</p> <p>우리 학생들 각각의 배우는 공부와 익히는 공부를 알아보고, 공부 할 때 방해하는 공부의 방해요소와 극복대안을 함께 알아보도록 합시다. 그리고 학습의 우선순위를 정하여 줍시다.</p>

			배우는 시간 합계		익히는 시간 합계		
		결론					
		대안					

(3) 나의 ‘습’ 방해요소

① 자신의 ‘습’ 을 방해하는 항목을 찾아 적어보게 한다.

② 방해하는 항목의 근본 원인이 무엇인지 찾아, 그 방해요소를 거절하는 방법을 적어 보게 한다.

③ 그러한 거절을 실행하기 위한 자신만의 다짐을 아래 칸에 적어보고 내용을 돌아가며 발표한다.

[활동지]

나의 ‘습’ 을 방해하는 요소

구분	‘챗(습)’ 의 시간	방해요소를 거절하는
----	-------------	------------

		<table><tr><td></td><td>방해요소</td><td>방법</td></tr><tr><td>내용</td><td></td><td></td></tr><tr><td>다짐 결심 각오</td><td colspan="2"></td></tr></table>		방해요소	방법	내용			다짐 결심 각오		
	방해요소	방법									
내용											
다짐 결심 각오											
심화학습		1. 공부하는 이유 * 공부하는 이유 - 자신의 행복과 꿈의 실현 * 즐겁게 공부하는 방법									

		<ul style="list-style-type: none"> - 자율적으로 공부하는 습관을 지녀야 함 - 목표와 계획을 세워 꾸준히 함 - 지식의 원리를 알아가면서 공부 함(의문을 갖고 탐구하는 자세) <p>2. 공부 3단계(예습-수업-복습)을 습관화하는 것이 공부법의 절대원칙이다. 공부법의 절대원칙을 얼마나 잘 실천하느냐에 따라서 상위권, 중위권, 하위권으로 나누어 진다(공부습관 교정의 중요성)</p> <p>3. 공부습관 분석과 습관교정</p> <ul style="list-style-type: none"> * ‘학’ 과 ‘습’ 을 냉정하게 분석하고 대안을 탐색 * ‘습’ 의 방해요소 탐색과 변화를 위한 다짐과 각오
정리하기	내용정리	<p>1. 공부의 이유 - 인생의 행복과 꿈의 실현</p> <p>2. 공부의 3대 요소와 공부법의 절대원칙</p> <ul style="list-style-type: none"> * 공부의 3대 요소 - 집중력, 이해력, 기억력 * 공부법의 절대원칙 - 공부 3단계(예습, 수업, 복습)의 습관화 <p>3. 공부습관 분석 - ‘학’ 과 ‘습’ 의 분석, ‘습’ 의 방해요소,</p>
	문제풀이	<p>1. 공부의 절대원칙에 대한 설명으로 틀린 것은?</p> <p>① 예습은 수업에 대한 집중도를 향상시킨다. ② 선행학습은 수업시간 집중력을 향상시킨다. ③ 복습에 있어 중요한 것은 타이밍이다. ④ 에빙하우스의 망각곡선은 복습과 관련 있다.</p> <p>정답 ②번 해설) 수업시간 집중 할 수 있는 방법으로는 선행학습(미리 배우는 과정) 대신 예습(수업을 위한 정신적 준비과정)하는 습관을 들이는 것이 중요하다. 예습은 수업에 대한 기대감을 갖게하여 수업 집중도를 향상시키며, 오늘 복습을 하지 않으면 내일은 두배로 힘이 들기에 복습은 타이밍이 중요하다 하겠다. 기억은 시간과 반비례 관계에 있다고 설명하는 에빙하우스 망각곡선은 복습과 관련 있다.</p> <p>2. 공부의 원리에 대한 설명으로 틀린 것은?</p> <p>① 배우는 공부(학)는 의존형, 익히는 공부(습)는 자율형이다. ② 학의 악순환을 선순환으로 전환하기 위해서는 ‘습’ 의 자율형 공부로 전환시켜야 한다 ③ 공부법의 절대원칙이란 공부의 3단계인 예습-수업-복습을 습관화하는 것을 말한다. ④ 학습의 우선순위는 일반적으로 예습-숙제-복습 순으로 정한다.</p> <p>정답 ④번 해설) 학습의 우선순위는 일반적으로 복습-예습-숙제 순으로 정하고</p>

		<p>시간이 남으면 “학”의 공부 순으로 정한다.</p> <p>3. 공부습관 분석 대한 설명으로 틀린 것은?</p> <p>① ‘학’ 위주의 공부인지 ‘습’ 위주의 공부인지 ‘학’과 ‘습’의 균형을 이루고 있는지 확인한다.</p> <p>② ‘학’과 ‘습’간의 괴리는 일반적으로 ‘습’의 문제이다.</p> <p>③ ‘습’의 방해요소는 학생 스스로 찾아내는 방법이 효율적이다.</p> <p>④공부를 방해하는 놀이문화는 주로 내적요인에 기인한다.</p> <p>정답 ④번</p> <p>해설) 공부방해요소는 내적요인과 외적요인으로 나눌 수 있으며, 내적요인으로는 나쁜 공부습관을, 외적요인으로는 환경적 요소, 놀이문화(컴퓨터, 게임 등) 등의 유혹거리로 구분된다. 놀이문화는 공부방해요소의 내적요인이 아니라 외적요인이다.</p>
	다음시간에는	