

30차시 : 학습전략과 훈련시스템 활용법

집필자 : 소 재 구

FLOW	세부 FLOW	내 용
준비하기	오늘의 주제	<p>스스로 공부하는 아이를 만드는 것 , 학생들이 충동적인 행동을 억제하고 학생으로서 해야할 행동을 할 수 있도록 하는 자기조절능력은 자기주도학습을 하는데 필수 요소가 되었습니다.</p> <p>문제는 이러한 일은 그렇게 말처럼 그리 쉬운 일리 아니라는 것 입니다. 우리는 학생들을 지도 할 때에 어른들의 시각으로 지도 하는 경향이 많이 있습니다, 자기주도 학습을 지도 하는데는 “학습동기”가 매우 중요하다고 모든 학생들에게 동일하게 적용하여 지도 하게 되면 안 된다는 것입니다.</p> <p>일반적으로 고등학생의 경우는 주로 학습동기, 즉 나의 꿈,나의비전에 강하게 인지가 되면 그것이 학습을 지속하는 힘으로 강하게 작용됩니다. 그러나 저학년의 경우(초등 5,6 학년 또는 중학생)는 학습동기 보다는 습관에 공부하는 힘이 강하게 작용 된다고 하겠습니다</p> <p>사실 학년이 어릴수록 학생들이 공부하는 이유는 그냥 시켜서 하는 경향이 큰 것 입니다. 그냥 부모님이 시켜서 하는 것이지 본인들이 어떤 이유가 생겨서 스스로 공부한다고 보는것은 타당하지 않습니다.</p> <p>마치 우리가 밥을 먹는 이유가 살기위해서 먹는 것 이지만 밥을 먹을때마다 살기위해서 밥을 먹어야지! 하고 먹는 사람은 별로 없듯이 우리 학생들의 공부도 분명한 이유가 있지만 공부 할 때마다 그 이유 때문에 공부를 하는 것이 아니라는 것입니다. 공부는 그냥 어려서부터 해야 하는 일상 중의 하나인 것 입니다. 그래서 학생들에게 공부를 하는데 습관이 너무나도 중요 하다고 하겠습니다. 습관이란 어려서부터 그냥 반복하게 되어서 자동적으로 하는 행동 입니다. 습관은 반드시 행동으로 나타나게 되어 있습니다. “학습전략과 훈련” 시스템은 교사와 학생이 매일같이 직접 만나지 않고서도 실시간으로 의사소통을 하면서 일정한 시간에, 일정한 장소에서, 일정한 분량의 학습을 매일같이 반복할 수 있도록 뇌 과학적으로 만든 시스템입니다. 다시 말하면, 학습훈련교사와 공부습관 훈련Tool, 즉, (일정관리 My Planner, 예복습 기록시스템, 시간관리시스템, 3days planner, 자기조절학습 실천장, 각종 학습능력 진단시스템 등)을 통해 직접 만나지 않고도 실시간으로 공부습관을 훈련하고 피드백하는 관리시스템 입니다.</p> <p>좋은 공부습관을 들인 성실한 학생은 남들보다 뛰어난 자산을 하나 가지고 있는 것입니다. 공부의 여정은 아주 길니다. 학교 공부를 그리 어렵게 생각하지 않는 학생들도 있지만 그렇지 않은 학생들도 많이 있습니다. 그 차이는 바로 공부습관 입니다. 공부습관만 잘 들어도 학교생활에 적응하기가 그리 어렵지는 않다는 이야기 입니다. 학교생활을 잘 하려면 무엇보다도 공부습관이 뒷받침되어야 한다는 것은 어쩔 수 없는</p>

		<p>현실 입니다. 공부습관이 형성되어 있지 않으면 아무리 탁월한 공부방법이 있다 해도 소용이 없습니다.</p> <p>뇌 과학적으로 만든 “학습전략과 훈련” 시스템은 지금까지 배워온 여러 가지 학습기술들을 직접 활용 할 수 있도록, 다양한 공부습관 도구를 활용하여 공부를 재미있게 하는 방법을 도와 줍니다. 또한 자신의 학습을 관리할 수 있는 학생이 되는 방법을 알려줍니다. “학습전략과 훈련” 시스템의 공부습관 Tool을 능숙하게 다루고 적극적으로 활용하는 것은 공부습관 형성의 지름길이라 할 수 있습니다.</p>
	오늘의 목표	<p>1. 뇌 과학과 습관 형성을 이해하고 연결하여 설명할 수 있다.</p> <p>2. 공부습관 관리도구(Tool)의 사용법을 이해하고 활용할 수 있다.</p>
	사전체크	<p>1. 정보의 입력-저장-출력-재입력 과정을 반복 훈련한다고 우리 뇌가 발달하지는 않는다.</p> <p>정답 (X)</p> <p>우리 뇌의 구조와 역할을 보면 뇌는 크게 앞쪽 뇌(전두엽)와 뒤쪽 뇌(후두엽)로 나누어 생각할 수 있다. 후두엽은 시각, 청각, 촉각을 통하여 정보를 받아들이고 전두엽은 그 정보를 총괄하여 편집하고 재해석하여 무엇을 어떻게 할지 결정한다. 또한, 전두엽은 우리의 생각을 현실로 만들어 주는 기관이며, 주의집중, 절제, 책임감, 목표를 달성하는 전 과정을 관리하는 역할을 한다. 우리의 뇌를 발달시키기 위해서는 어떤 정보를 입력하고 기억하고 출력하고 재입력하는 과정을 되풀이해야만 한다.</p> <p>2. 플래닝을 하는데 있어서 피드백이 없는 경우와 있는 경우는 다르게 나타난다.</p> <p>정답 (O)</p> <p>피드백이 없는 경우는 계획을 할지라도, 이전의 실수를 반복하게 된다. 결과적으로는 크게 개선되지 않고 악순환이 형성된다. 그러나 피드백이 있는 경우는 계획을 할 때마다 실수부분을 파악하고 그 부분을 개선하기 위해 개선점을 반영하기 때문에 전체적으로는 꾸준히 발전하게 된다</p>
학습하기		<p>1) 시스템 접근법과 온라인 미팅 방법론</p> <p>① 홈페이지 주소를 확인하고 화면을 통해 회원가입의 과정을 확인한다.</p> <p>② 약관을 읽고, 동의한 이후 회원정보를 입력하여 회원가입의 완료까지의 방법을 설명한다.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - “회원정보입력”을 하라는 페이지가 나온다 - 중요정보 입력은 가입분류에 학생은 학생, 선생님은 선생님, - 학부모는 학부모에 각각 체크 한다 - 아이디정보를 입력후에 간단한 기본정보를 반드시 입력 한다 - 회원가입 완료 버튼을 누르면 회원가입이 완료 된다 <p>③ 쪽지 기능과 조회 기능을 통해 상호 커뮤니케이션이 충분히 가능하다는 장점을 강조한다.</p> <p>④ 교사와 학생, 교사와 학부모, 학생과 학생, 학부모와 학생 간에 누구나, 언제든지, 상담을 자세히 할 수 있는 비공개 상담도 가능하다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 로그인을 하면 000(아무개)님 즐거운 학습시간 되세요 라고 메시지가 나오면서 시스템을 활용 할 수 있게 된다 - “ 000(아무개)님 즐거운 학습시간 되세요” 라는 문구 바로 밑에 “쪽지” 라는 글씨가 보이는데 이 쪽지 기능은 교사가 학생과 또는 학부모님과 또는 학생과 학생, 학부모님과 학생간에 누구나, 언제든지 상담을 자세히 할 수 있는 비공개 상담기능이다. - 보내는 사람의 이름과 전화번호만 알면 아이디를 조회 할 수 가 있어서 언제든지 편리하게 보내고자 하는 상대를 찾아서 쪽지를 보낼 수 있다 <p>2) 일정관리 ‘My planner’ 시스템</p> <p>(1) 활동순서</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 플래닝 설계 및 피드백 시스템을 이해한다. ② 플래너에 우선순위를 기록하는 것의 유익을 이해한다. ③ My planner 시스템의 형식을 이해한다. <p>(2) 활동1 - 플래닝 설계 및 피드백 시스템</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 자기주도학습의 가장 중요한 핵심은 바로 플래닝이고, 플래닝의 핵심은 바로 ‘피드백’임을 강조한다. ② 피드백이란 스스로 평가하고, 되돌아보는 것 이다. ③ 피드백을 하는 경우와 그렇지 않은 경우는 어떻게 다른지 알아본다. <table border="1"> <tr> <th>피드백이 없는 경우</th> <th>피드백이 있는 경우</th> </tr> <tr> <td>계획을 할지라도, 이전의 실수를 반복하게 된다. 결과적으로는 크게 개선되지 않고 악순환이 형성된다.</td> <td>계획을 할 때마다 실수부분을 파악하고 그 부분을 개선하기 위해 개선점을 반영하기 때문에 전체적으로는 꾸준히 발전하게 된다.</td> </tr> </table>	피드백이 없는 경우	피드백이 있는 경우	계획을 할지라도, 이전의 실수를 반복하게 된다. 결과적으로는 크게 개선되지 않고 악순환이 형성된다.	계획을 할 때마다 실수부분을 파악하고 그 부분을 개선하기 위해 개선점을 반영하기 때문에 전체적으로는 꾸준히 발전하게 된다.
피드백이 없는 경우	피드백이 있는 경우				
계획을 할지라도, 이전의 실수를 반복하게 된다. 결과적으로는 크게 개선되지 않고 악순환이 형성된다.	계획을 할 때마다 실수부분을 파악하고 그 부분을 개선하기 위해 개선점을 반영하기 때문에 전체적으로는 꾸준히 발전하게 된다.				

	<p>④ 피드백의 세부적인 종류는 되돌아보기, 방해요인 제거, 적합한 분량, 목표량을 조금씩 높이는 것이다.</p> <p>⑤ 4가지 피드백의 유형.</p> <p>가. 지지적 피드백 소통의 긍정적 에너지에 바탕한다. 서로의 견해를 존중, 배려, 격려하는 모든 인간관계의 선한 근원</p> <p>나. 교정적 피드백 기존에 형성된 관계를 개선, 발전시켜 나가는데 유용. 지지적 피드백이 포착하지 못하는 대인관계의 공백을 보완 할 수 있다.</p> <p>다. 학대적 피드백 다른 사람들에게 상처와 절망을 주는 데 익숙해져있다. 점점 더 큰 갈등을 빚어내고, 고통스러워한다.</p> <p>라. 무의미한 피드백 삶을 지루하고, 황폐하게 만든다.</p> <p>(3) 활동2 - 플래너에 우선순위를 표현하기</p> <p>① 우선순위를 기록하는 것이 왜 필요한지 화면을 통해 확인하다.</p> <p>② 우선순위를 플래너 상에 표현하는 방식을 간단하게 살펴본다.</p> <table border="1"> <tr> <td>일 자</td><td>2012년 월 일</td></tr> <tr> <td>우선순위</td><td> <input type="radio"/> 중요하면서 급한 일 <input type="radio"/> 중요하지만 급하지 않은 일 <input type="radio"/> 중요하지 않지만 급한 일 <input type="radio"/> 중요하지 않고, 급하지도 않은 일 </td></tr> </table> <p>(4) 활동4 - My planner의 일정관리 시스템</p> <p>My planner는 월간 계획표, 주간 계획표, 일일 계획표를 목표중심의 계획인 플래너와 시간중심의계획인 스케줄을 동시에 관리 할 수 있도록 기록이 가능하다</p> <p>① 일정관리 시스템의 전체 항목을 살핀다.</p> <p>수행 해야할 제목, 그것을 행 하는 장소, 그리고 , 이 일은 중요한 일 인가? 긴급한 일인가?의 우선순위를 판단 하여 체크 한 후에 실행할 예상시간을 적고, 내용을 구체적으로 기록 할 수 있게 되어 있다</p> <p>예를들어, 제목 - 예습(국어), 장소 - 집(나의 방)</p>	일 자	2012년 월 일	우선순위	<input type="radio"/> 중요하면서 급한 일 <input type="radio"/> 중요하지만 급하지 않은 일 <input type="radio"/> 중요하지 않지만 급한 일 <input type="radio"/> 중요하지 않고, 급하지도 않은 일
일 자	2012년 월 일				
우선순위	<input type="radio"/> 중요하면서 급한 일 <input type="radio"/> 중요하지만 급하지 않은 일 <input type="radio"/> 중요하지 않지만 급한 일 <input type="radio"/> 중요하지 않고, 급하지도 않은 일				

일자 - 2012년 2월 00일

우선순위 - 중요하지만 급하지 않은 일

내용 - 국어, 교과서 48쪽 ~ 55쪽 까지

일정올리기를 클릭하여 입력 완료

진행사항 확인 - 각 해당사항에 체크 하면서 실행여부를 판단한다

피드백 - 계획은 반드시 실천하려고 세운다 그래서 완료에 체크 하게 되면 자기칭찬을 하도록 멘토링 한다

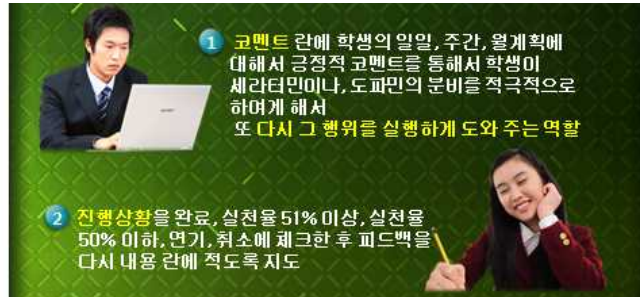
하지만 계획은 변할 수 있다는 전제가 포함 되어 있어야 한다는 원칙을 적용하여 진행중이면 진행중인 사유를 적고, 연기 되었으면 연기된 사유를 적고, 다음일정에 계획을 다시 세우도록 한다. 취소 역시 취소한 사유를 적도록 멘토링 한다

코멘트 - 선생님은 학생을 만나지 않고서도 코멘트를 할 수 있도록 코멘트 란이 별도로 만들어져 있는데, 이 코멘트 란에 학생의 일일계획에 대해서 긍정적 코멘트를 해 주어서 학생이 세라토민 이나, 도파민의 분비를 적극적으로 하게 하여 학생이 또 다시 그 행위를 실행 하게 도와 주는 역할을 한다.

제 목	
장 소	
일 자	2012 년 월 일
우 선 순 위	<input type="radio"/> 중요하면서 급한 일 <input type="radio"/> 중요하지만 급하지 않은 일 <input type="radio"/> 중요하지 않지만 급한 일 <input type="radio"/> 중요하지 않고, 급하지도 않은 일
실 행 시 간	<div><div></div><div></div><div>➡</div><div></div><div></div></div>
내 용	
진행사항 확인	<input type="radio"/> 완료 <input type="radio"/> 진행중 <input type="radio"/> 연기 <input type="radio"/> 취소 <input type="radio"/> 미확인
피 드 백	
코 멘 트	
<div><div>일정 올리기</div><div>취 소</div></div>	

② 반드시 하단의 ‘일정 올리기’ 버튼을 눌러야 일정으로 등록이 된다는 사실을 꼭 강조한다.

③ 학생들이 진행상황을 체크한 것에 따라서 매일매일 그래프로 환산되어서 자기의변화 되는 상태를 볼 수 있도록 도식화 하여, 학생들이 언제든지 마음을 되세김 하도록 도와 주고 있으며, 이 그래프는 다시 학생과 학부모님과의 상담 자료가 된다



3) 예습과 복습 기록 시스템

예/복습 체크리스트를 활용 하기전에 먼저 수업시간표를 입력하여야 한다. 시간표 등록하기 버튼을 누르고 학생들의 각자의 학교 수업 시간표를 입력 한다. 학교 수업시간표는 한 학기 기준으로 요일별 수업과목을 입력한 후에 입력하기 버튼을 누르면다, 이때부터, 효율적인 예/복습 훈련 시스템이 가동 할 수 있다

(1) 활동순서

자신의 매일매일 시간표 순서에 따라 과목별 시간표별 예습 체크의 방법을 이해하고 적용한다.

하루 전 예습의 방법론에 대해 간단하게 언급해 보면.

※ 하루 전 예습 : 전날 밤에 다음날 배울 과목을 정리하면서 시간표에 따라 교과서의 배울 단원을 아는 내용을 정리해 보고 의문문으로 만들어보는 것이다.

(2) 활동1 - 나의 예습 체크리스트

① 하루 전 예습을 하였으면 “예” 에 체크를 하고, 예습 내용중 기억나는 단어를 “하루전 사유 “란에 적는다

교시	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시
과목	국어	영어	사회	미술	체육	과학
하루 전 예습	○ 예 ○아니오	○예 ○아니오	○예 ○아니오	○예 ○아니오	○예 ○아니오	○예 ○아니오

③ 하루 전 예습을 하지 못했으면 “아니오” 에 체크하고, “하루 전 사유” 란에 못한 이유와 극복대안을 적는다. 여기에서 극복대안은

하루 전 사유	1교시	
	2교시	
	3교시	
	4교시	
	5교시	
	6교시	
	7교시	

	<p>반드시 행동으로 나타나게 적도록 하여 다음날 일정관리에 계획을 세우도록 하여 실천력을 강화시킨다</p> <p>(3) 활동2 - 나의 복습 체크리스트</p> <p>① 1분복습을 하였으면 예습과 마찬가지로 “예”에 체크하고, 기억나는단어를 적는다</p> <p>② 1분복습을 하지 못하였으면 “아니오”에 체크하고, 역시 예습과 마찬가지로 “1분복습 사유”란에 못한 이유와 극복대안을 적게 한다. 여기에서 극복대안은 반드시 행동으로 나타나게 적도록 하여 다음날 일정관리 계획을 세우도록 하여 실천력을 강화시킨다</p> <table><tr><td>1분 복습</td><td><input type="radio"/>예 <input type="radio"/>아니오</td><td><input type="radio"/>예 <input type="radio"/>아니오</td><td><input type="radio"/>예 <input type="radio"/>아니오</td><td><input type="radio"/>예 <input type="radio"/>아니오</td><td><input type="radio"/>예 <input type="radio"/>아니오</td><td><input type="radio"/>예 <input type="radio"/>아니오</td><td></td></tr><tr><td rowspan="7">1분 복습 사유</td><td>1교시</td><td colspan="6"></td></tr><tr><td>2교시</td><td colspan="6"></td></tr><tr><td>3교시</td><td colspan="6"></td></tr><tr><td>4교시</td><td colspan="6"></td></tr><tr><td>5교시</td><td colspan="6"></td></tr><tr><td>6교시</td><td colspan="6"></td></tr><tr><td>7교시</td><td colspan="6"></td></tr><tr><td rowspan="7">방과후 복습 (선생님이 중요하다고 한 내용)</td><td>1교시</td><td colspan="6"></td></tr><tr><td>2교시</td><td colspan="6"></td></tr><tr><td>3교시</td><td colspan="6"></td></tr><tr><td>4교시</td><td colspan="6"></td></tr><tr><td>5교시</td><td colspan="6"></td></tr><tr><td>6교시</td><td colspan="6"></td></tr><tr><td>7교시</td><td colspan="6"></td></tr></table> <p>③ 기억의 원리에 의해서 직후복습 차원의 ‘1분 복습’과 좀 더 자세히 살피는 ‘방과후 복습’의 차이를 언급해 준다. 방과후 복습을 체크하는란에는 각 수업시간에 선생님 중요하다고 강조 하신내용을 기억 나는대로 적는다</p> <p>④ 예복습 체크리스트의 하단에 자기 평가 부분에 자기만족도를 스스로 체크하여 자기평가를 하도록 한다.</p> <p>⑤ 이 부분은 공부법의절대원칙을 그 대로 실천에 옮기는 훈련 도구이다. 반드시 습관화 되도록 학생들이 매일매일 다시 하고 싶도록 선생님들은 긍정적 코멘트(즉, 칭찬과 격려)를 해주어서 도파민과 세라토민이라는 호르몬이 뇌에서 많이 분비 되도록 지도 한다</p> <table><tr><td>자기 평가</td><td><input type="radio"/> 매우 만족한다 <input type="radio"/> 만족한다 <input type="radio"/> 보통이다 <input type="radio"/> 잘못했다 <input type="radio"/> 매우 잘못했다</td></tr><tr><td>코멘트</td><td></td></tr></table>	1분 복습	<input type="radio"/> 예 <input type="radio"/> 아니오	<input type="radio"/> 예 <input type="radio"/> 아니오	<input type="radio"/> 예 <input type="radio"/> 아니오	<input type="radio"/> 예 <input type="radio"/> 아니오	<input type="radio"/> 예 <input type="radio"/> 아니오	<input type="radio"/> 예 <input type="radio"/> 아니오		1분 복습 사유	1교시							2교시							3교시							4교시							5교시							6교시							7교시							방과후 복습 (선생님이 중요하다고 한 내용)	1교시							2교시							3교시							4교시							5교시							6교시							7교시							자기 평가	<input type="radio"/> 매우 만족한다 <input type="radio"/> 만족한다 <input type="radio"/> 보통이다 <input type="radio"/> 잘못했다 <input type="radio"/> 매우 잘못했다	코멘트	
1분 복습	<input type="radio"/> 예 <input type="radio"/> 아니오	<input type="radio"/> 예 <input type="radio"/> 아니오	<input type="radio"/> 예 <input type="radio"/> 아니오	<input type="radio"/> 예 <input type="radio"/> 아니오	<input type="radio"/> 예 <input type="radio"/> 아니오	<input type="radio"/> 예 <input type="radio"/> 아니오																																																																																																											
1분 복습 사유	1교시																																																																																																																
	2교시																																																																																																																
	3교시																																																																																																																
	4교시																																																																																																																
	5교시																																																																																																																
	6교시																																																																																																																
	7교시																																																																																																																
방과후 복습 (선생님이 중요하다고 한 내용)	1교시																																																																																																																
	2교시																																																																																																																
	3교시																																																																																																																
	4교시																																																																																																																
	5교시																																																																																																																
	6교시																																																																																																																
	7교시																																																																																																																
자기 평가	<input type="radio"/> 매우 만족한다 <input type="radio"/> 만족한다 <input type="radio"/> 보통이다 <input type="radio"/> 잘못했다 <input type="radio"/> 매우 잘못했다																																																																																																																
코멘트																																																																																																																	

	<div>4) 예습노트 시스템</div> <div>(1) 활동순서</div> <div>예습노트 시스템의 형식을 이해하고 직접 실습해 본다</div> <div>(2) 활동1 - 예습노트 시스템</div> <div> <div>① 예습노트 시스템의 칸 구분을 이해한다.</div> <div>② 아는 내용을 찾아서 정리하고 아는 내용에 질문 5단계에 적용하여 최대한 질문을 만들어 본다.</div> </div> <div> <table> <tr> <td rowspan="6">아는내용 정리하기</td><td></td></tr> <tr><td></td></tr> <tr><td></td></tr> <tr><td></td></tr> <tr><td></td></tr> <tr><td></td></tr> <tr> <td rowspan="5">아는 내용의에 질 문 만 들 기</td><td>1단계 : 지식단계 질문(what)</td></tr> <tr> <td>2단계 : 이해단계 질문(why)</td></tr> <tr> <td>3단계 : 적용단계 질문(how)</td></tr> <tr> <td>4단계 : 분석단계 질문(but)</td></tr> <tr> <td>5단계 :종합단계 질문(if)</td></tr> </table> </div> <div>5)요점정리 시스템</div> <div>(1) 활동순서</div> <div>요점정리 시스템의 형식을 이해하고, 직접 실습해 본다.</div>	아는내용 정리하기							아는 내용의에 질 문 만 들 기	1단계 : 지식단계 질문(what)	2단계 : 이해단계 질문(why)	3단계 : 적용단계 질문(how)	4단계 : 분석단계 질문(but)	5단계 :종합단계 질문(if)
아는내용 정리하기														
아는 내용의에 질 문 만 들 기	1단계 : 지식단계 질문(what)													
	2단계 : 이해단계 질문(why)													
	3단계 : 적용단계 질문(how)													
	4단계 : 분석단계 질문(but)													
	5단계 :종합단계 질문(if)													

(2) 활동1 - 요점정리 시스템

- ① 요점정리 시스템의 칸 구분을 이해한다.
- ② 중요한 단어를 적어보게 하면 학생들의 입장에서는 중요한 단어가 아니면 어찌지? 하는 마음으로 학습의 두려움이 생기게 되므로 가장 기억나는 단어를 써 보도록 하여 부담감을 없애고, 학습을 할 수 있다는 마음을 갖도록 한다. 여기서 기억나는 단어의 기호표시를(단어 뒤에 #표시) 정확하게 해야 프로그램이 인식하여 그래프로 구현된다.
- ③ 내용을 요점정리 하고 이 단원에서 가장 중요하다고 생각하는 내용을 따로 적어보도록 한다.
- ④ 그 내용이 왜 이단원에서 중요하게 생각 하는지 이유를 적어 보게 한다
- ⑤ 자기만족도를 체크하도록 한다
- ⑥ 자기평가의 긍정적인 표현을 해보도록 하여 학습의 지속적인 긍정 마인드를 유지하도록 유도한다.
- ⑦ 요점정리 코멘트는 학생들이 요점정리를 잘 한 내용에 칭찬하는 것 보다는 이 단원에서 중요하다고 생각하는 내용과 이유를 잘 적는가에 따라서 칭찬을 해주는 것이 좋다 왜냐하면 요점정리 내용에 칭찬을 하게 되면 결과에 중요시 하게되는 경향이 나오게 되고, 중요하다고 생각한 이유에 칭찬을 하게 되면 과정을 중요시 하게 되는 학생으로 거듭나게 될 수 있다

교과서 요점정리	
날짜	<div>선택 ▾</div> 년 - <div>선택 ▾</div> 월 <div>선택 ▾</div> 일
과목	
단원	
페이지	시작페이지 <div></div> (숫자만) ~ 끝페이지 <div></div> (숫자만)
기억나는 단어	(예:핵심단어#핵심#핵심#)
요 점 정 리	
이단원에서 중 요하다고 생각 되는 내용	
중요하다고 생각하는 이유	
자기평가	<input type="radio"/> 매우만족한다 <input type="radio"/> 만족한다 <input type="radio"/> 보통이다 <input type="radio"/> 잘못했다 <input type="radio"/> 매우못했

	다
자기평가의 긍정적 내용	
코멘트	

(3) 활동2 - 질문생성의 5단계 구분

① 각 내용을 요약하는 과정에서 알고자 하는 내용에 질문을 만들어
봄으로써 내용에 대한 이해를 보완할 수 있다.

② 기본적인 질문은 5~6개의 레벨 수준으로 구성된다.

what, who 의 질문 : 수렴적 질문. 답을 요하는 질문. 또는 관계를 추론하 는 질문
why 의 질문 : 원인과 결과의 인과관계를 추론하는 질문
how 의 질문 : 과정에 대한 내용을 추론하는 질문
but 의 질문 : 보다 날카로운 반론을 꺼내 던지는 질문
if 의 질문 : 조건이나 결과 자체에 가정법을 걸어 상상하며 확장하는 질문

6) 3day planner

나의 잘 못된 습관을 교정 하거나 새로운 습관을 형성 하는데 사용
하는 시스템으로 우리의 뇌의 부신피질에서 방어호르몬이 작용 되어
서 어떤 의지나 결단을 하게 되면 당분간은 스트레스를 받지 않고
실행 할 수 있도록 하는 호르몬을 분비 한다.

그리고 이 호르몬의 유효기간은 약 72시간 남짓 하다.

이런 뇌의 원리를 이용 하여 어떤 의지나 결단을 일일 세부 행동지
침으로 나누어서, 실행 하도록 도와주는 것입니다

다시 말하면 방어호르몬의 유효기간이 떨어지는 시점에 다시 한번
의지나 결심을 도와 주는 것입니다

(1) 3day planner의 자기평가 시스템과 다양한 시스템 활용법에 대해
숙지한다.

- 습관집어넣기를 클릭 한다
- 습관목표에 이번에 작심한 습관을 목표를 적고, 다음단계를
누른다
- 일일행동지침 3가지를 구체적으로 적는다

- 일일행동지침을 하루에 한번씩 확인 하여 적도화 한다
- 실천서감을 적도록 한다

(2) 칭찬 코멘트로 피드백 해준다.

 소재구 님의 3days planner

습관 목표		1일차	2일차	3일차	항목 총점
1. 영어는 외국인과 무리없이 대화 하기 고수학 1학년 2학기 교과서 내용 전부 이해 하기					
일일 행동지침에 대해 매일 스스로 평가해보 (5점: 매우 잘했다, 4점: 잘했다, 3점: 보통, 2점: 못했따, 1점: 매우 못했따.)					
내용(구체적으로)					
매일 학교에 20분 먼저 출근해서 영어 단어 20개씩 외우기	<input type="radio"/> 매우잘했다. <input type="radio"/> 잘했다. <input type="radio"/> 보통 <input type="radio"/> 못했따. <input type="radio"/> 매우못했따.	<input type="radio"/> 매우잘했 다. <input type="radio"/> 잘했다. <input type="radio"/> 보통 <input type="radio"/> 못했다. <input type="radio"/> 매우못했 다.	<input type="radio"/> 매우잘했다. <input type="radio"/> 잘했다. <input type="radio"/> 보통 <input type="radio"/> 못했다. <input type="radio"/> 매우못했다.		0
일일 행동 지 침					
수학 1단원 부터 매일 20문제씩 풀어보 기	<input type="radio"/> 매우잘했다. <input type="radio"/> 잘했다. <input type="radio"/> 보통 <input type="radio"/> 못했따. <input type="radio"/> 매우못했따.	<input type="radio"/> 매우잘했 다. <input type="radio"/> 잘했다. <input type="radio"/> 보통 <input type="radio"/> 못했다. <input type="radio"/> 매우못했 다.	<input type="radio"/> 매우잘했다. <input type="radio"/> 잘했다. <input type="radio"/> 보통 <input type="radio"/> 못했다. <input type="radio"/> 매우못했다.		0
교과서 모질정리를 매일매일 하기	<input type="radio"/> 매우잘했다. <input type="radio"/> 잘했다. <input type="radio"/> 보통 <input type="radio"/> 못했따. <input type="radio"/> 매우못했따.	<input type="radio"/> 매우잘했 다. <input type="radio"/> 잘했다. <input type="radio"/> 보통 <input type="radio"/> 못했다. <input type="radio"/> 매우못했 다.	<input type="radio"/> 매우잘했다. <input type="radio"/> 잘했다. <input type="radio"/> 보통 <input type="radio"/> 못했다. <input type="radio"/> 매우못했다.		0
오늘 총점	0	0	0	0	0
요약문					
<input type="button" value="교과서 정리하기"/> <input type="button" value="다시보기"/>					

(3) 이러한 시스템이 그래프와 같은 결과물로 구현되기 위해 가장 중요한 것은 규칙적인 반복이다.

(4) 학습자 개인이 매일 또는 수시로 체크를 진행하여 결과추이를 볼 수 있는 자기평가 항목을 확인한다.

(5) 각 항목의 결과치가 수치적으로 누적되어 분기별로 어떤 그래프가 형성되는지 확인한다.

7) 하루생활 그래프 만들기

(1) 하루생활 그래프 작성을 통해 일정기간 추세분석과 생활의 변화를 알 수 있게 한다.

(2) 자신의 하루생활을 주제별로 시간측정결과를 기록하게 한다.

(3) 그래프를 보고 만약 “ 내가 공부의 방해되는 활동을 줄였을 때 나의 기분, 부모님의 반응, 선생님의 반응을 지속적으로 생각해 보도록 하면 2~3주가 지나면 평소에 부모님이나 선생님에 대하여한 자신이 바라던 내면의 생각들을 이끌어 낼수있다.

학생의 내면의 생각을 알게 되면 학생을 상담하고 멘토링하는데 아주 중요한 자료로 활용 할 수 있다

10시간												
9시간												
8시간												
7시간												
6시간												
5시간												
4시간												
3시간												
2시간												
1시간												
	학 교 생 활	잠 자 기	인 터 넷	TV, 인 터 넷 게 임	학 원	친 구 들 과 놀 기	학 교 숙 제	예 습, 복 습	가 족 과 대 화			

그래프를 그리고 난 후 느낀점을 서로 나누어 봅시다

1) 실제 공부하는 시간은? ()시간

2) 생각없이 낭비하는 시간은? ()시간

3)공부에 방해되는 활동이 있다면?

4)공부에 방해되는 활동을 줄였으며, 어떤일이 일어날까요?

나는 어떤 기분?

		<div><hr/><hr/><hr/><hr/></div> <p>부모님은 어떤 반응?</p> <div><hr/><hr/><hr/><hr/></div> <p>선생님은 어떤 반응?</p> <div><hr/><hr/><hr/><hr/></div>																				
<p>8) 자기조절학습 실천장</p> <p>(1) 충동적인 행동을 억제하고, 자기조절을 할 수 있도록 훈련하는 시스템이다.</p> <p>(2) 인지주도력, 행동주도력, 동기주도력 을 길러주는 훈련 시스템</p> <p>자기조절학습 실천장</p> <table border="1"><thead><tr><th>번호</th><th></th><th colspan="2">학습방법과 학습내용</th></tr></thead><tbody><tr><td rowspan="2">1</td><td rowspan="5">인지주도력</td><td colspan="2">오늘 내가 학습할 목표(내용) 정하기</td></tr><tr><td colspan="2"></td></tr><tr><td colspan="2">정한 학습목표를 이루기 위해 시간에 따라, 순서적으로 학습계획 세우기</td></tr><tr><td>학습시간</td><td></td></tr><tr><td>무엇을</td><td></td></tr><tr><td rowspan="2">2</td><td></td><td>어떻게</td><td></td></tr></tbody></table>			번호		학습방법과 학습내용		1	인지주도력	오늘 내가 학습할 목표(내용) 정하기				정한 학습목표를 이루기 위해 시간에 따라, 순서적으로 학습계획 세우기		학습시간		무엇을		2		어떻게	
번호		학습방법과 학습내용																				
1	인지주도력	오늘 내가 학습할 목표(내용) 정하기																				
정한 학습목표를 이루기 위해 시간에 따라, 순서적으로 학습계획 세우기																						
학습시간																						
무엇을																						
2		어떻게																				

		3		계획한 학습을 이루기 위해 공부방해요소 제거하기	
				오늘의 공부방해 요소	
				어떻게	
		4	행 동 주 도 력	학습한 내용에 대하여 예습하기	
				어디서	
				어떤 내용을	
		5		학습내용을 요점정리하고 점검하기(복습)	
				무슨과목을	
				어디서 어디까지	
		6		학습내용의 질문만들기	
				답을아는 질문은몇개	
				답을모르는 질문은 몇개	
		7		학습한 내용을 금전등록기에 적용하기	
				무슨과목을	
				어디서 어디까지	
		8		학습할 때 다른 사람에게 도움받기(복습)	
				누구한테	
				어떤 내용을	
		9		학습한 내용 문제 풀어보기(복습)	
				무엇으로	
				어떤내용	
		10	동 기 주 도 력	내가 세운 학습목표를 생각하며 스스로 평가하기 (학습 후 기록)	
				세운목표대로 실천함(o)	부 족 함 (x)
		위 평가 결과에 따른 자기 칭찬 및 벌하기			
		11		자기칭찬	
				벌하기	

9) 각 영역별 학습능력 검사

학습훈련을 잘 따라오지 못하는 학생들에게는 다음의 검사를 실시하여

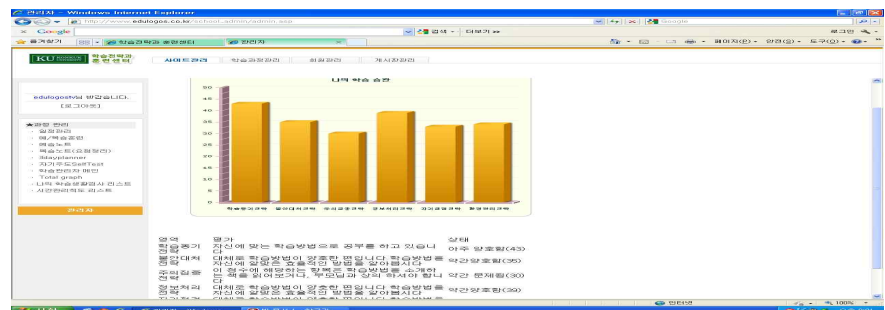
별도의 상담을 통하여 이끌어 주도록 한다.

(1) 나의 학습습관 검사(월1회 실시)-

27차시에서 구체적으로 다루었던 내용 임

- ① 학습동기전략
- ② 불안대처전략
- ③ 주위집중전략
- ④ 정보처리전략
- ⑤ 자기점검전략
- ⑥ 환경관리전략

의 각 영역별 학습능력 향상전략을 척도화 하여 그래프로 나타내서
약점인 영역을 보충하고 강점인 영역은 강화시키는 학습전략 활용

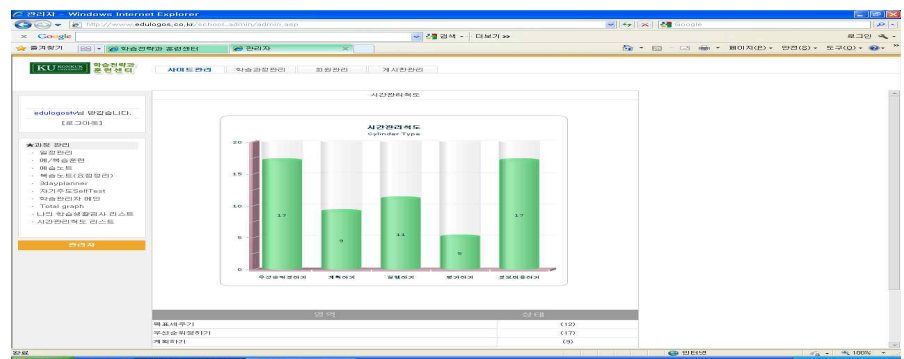


(2) 시간관리 척도 검사(월1회 실시) -

28차시에서 구체적으로 다루었던 내용 임

- ① 목표세우기
- ② 우선순위정하기
- ③ 계획하기
- ④ 실행하기
- ⑤ 평가하기
- ⑥ 정보이용하기

의 각 영역별 학습능력 향상전략을 척도화 하여 그래프로 나타내서
약점인 영역을 보충하고 강점인 영역은 강화시키는 학습전략 활용



(3) 자기조절학습 검사(월1회 실시) -

29차시에서 구체적으로 다루었던 내용 임

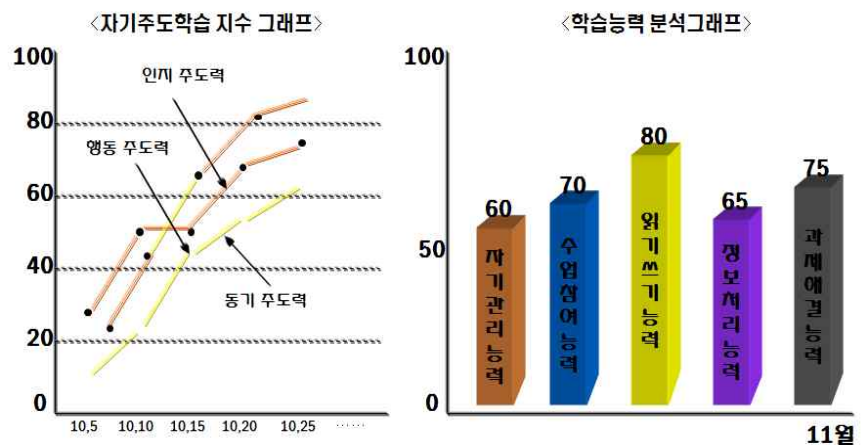
① 인지전략

② 자기조절 전략

의 각 영역별 학습능력 향상전략을 척도화 하여 그래프로 나타내서
약점인 영역을 보충하고 강점인 영역은 강화시키는 학습전략 활용

이 모든 학습능력 검사 결과를 그래프화 하여 학생 및 학부모와 상담
시 학생의 변화의 추이를 직접 확인 할 수 있도록 하여 다음에 어떻게
해야 할지 전략을 수립하는데 확실한 근거 자료로 활용되고 무엇보다
더 중요한 것은 이러한 신뢰 있는 자료를 정성평가 자료로 활용 할 수
있도록 생활기록부에 기록 할 수 있도록 하면 더욱 효율적인 학습훈련
효과를 볼 수 있다.

“학습전략과 훈련 결과 DBMS”



10) 학부모 강좌와 학생강좌

(1) 학부모 강좌

기본적으로 다양한 자녀유형별 부모교육 동영상 - 약 120 여편 제공
(학생들 지도, 상담 시 활용 가능한 강좌로서 학부모와 지도교사에게
제공)

① 효과적인 자녀와의 대화법

② 자녀에게 도움이 되지 않는 부모의 행동

	<p>③ 내 아이 고운 성품 기르기</p> <p>④ 자신감 있는 아이로 키우기</p> <p>⑤ 성폭력예방법과 대처법</p> <p>⑥ 위기의 청소년기 위기상황 대처법</p> <p>⑦ 반항기 우리아이 어떻게 해요?</p> <p>⑧ 성공적인 자녀 지도법</p> <p>⑨ 학교 부적응과 왕따 예방 탈출법</p> <p>⑩ 인터넷과 게임중독 대처법</p> <p>⑪ 가정에서 인터넷 중독 예방법</p> <p>⑫ 유쾌한 자녀 교육비법</p> <p>⑬ 말 안 듣는 아이, 어떻게 할까요?</p> <p>⑭ 성격유형에 맞게 어떻게 지도할 것인가?</p> <p>⑮ 산만한 자녀 어떻게 지도하면 좋을까?</p> <p>⑯ 태교에서부터 꼭 알아야 할 애착 이야기</p> <p>⑰ 그림을 통한 아동의 진단과 이해</p> <p>⑱ 왜 공부를 못할까? 안할까?</p> <p>⑲ 이혼가족 자녀! 어떻게 지도해야 할까?</p> <p>⑳ 알코올 의존의 비밀!!- 알코올 의존의 이유</p> <p>약 120여 편의 자녀유형별 부모교육 동영상에 준비되어 있어서 학부모나 지도교사가 학생의 유형별에 따라서 상담 또는 지도하시기에 적용 가능 하다</p> <p>(2) 학생강좌</p> <p>① 자기주도학습을 하는데 있어서 “학”이 필요한 부분을 스스로 찾아서 학습을 하는 것이 효율적인데, 이런 학습을 할 수 있는 검증되고, 유용한 사이트를 찾아 갈 수 있도록 직접 링크를 통한 정보 제공으로 꾸준한 학습을 할 수 있도록 지원</p> <p>② 또한 지도교사와 학생들은 공부법의 절대원칙- ‘습관화’를 주제로 한 강의 내용과 방과후 수업시간에 학생들이 “학습전략과 훈련” 프로그램에 의해서 훈련 받고 있는 실제 강의와 수업 내용을 제공</p> <p>③ 생방송 강의를 누르면 현재 학습훈련을 지도 받고 있는 학생들이 매일 (월~금) 생방송으로 학습훈련을 훈련교사와 질의, 응답하면서 학습훈련을 진행</p> <p>이렇게 생방송으로 매일같이 훈련교사에게 공부법의 절대원칙을 훈련 받고 오프라인에서 주 2회 정도 집체교육으로 선생님의 지도하에 공부했던 내용을 발표하고, 토론 하면서 자기가 스스로 공부한 경험과 공부한 내용을 마음껏 발산하고 자신감을 심어 주도록 학생들을 지도하면 학생들은 자신들도 모르는 사이에 자기주도력이 생기게 된다.</p>
--	--

공부는 이제 훗날의 유용성을 고려하는 투자의 개념이 아니라 먹고 자는 것과 같이 매일매일 해야 하는 일상생활의 일부로 간주 되어야 한다. 따라서 학습법이란 학생에게는 단순히 성적을 올리기 위한 기법만이 아니며, 또한 공부는 단순히 학비를 내고 지식을 소비하는 행위가 아니라 그 자체로 생산적인 활동이 되어야 한다.

11) 기타 검사도구

- 집중력 자기진단 검사(수시검사) - 학생들이 수시로 자기의 집중력을 자가 진단 할 수 있도록 함
- 자아 존중감 검사(수시검사) - 학생들이 수시로 자아 존중감 검사를 할 수 있도록 함
- 우울척도 검사(수시검사)- 성인, 학부모용
학부모님들이 자녀의 행동에 칭찬을 잘 하기 위해서는 기분이 좋은 상태를 유지 해야 하는데 대부분의 대한민국 주부들의 우울증을 자가진단 할 수 있도록 하여 감정조절 할 수 있도록 함

집중력 자기진단 검사

다음 설문은 개인의 집중력이 얼마나 높은지 알아보기 위한 것이 아니라, 집중력 발휘에 도움이 되는 물리적 환경이나 생활 습관을 갖추었는지를 점검해보기 위한 것입니다. 각 문항별로 표기해 합산하세요.

설문	내용	아 니 다	약 간 그 렇 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
		1 점	2 점	3 점	4 점
1	공부할 때는 전적으로 공부에만 집중한다.				
2	시험 칠 때 답을 알고 있는데 실수로 틀리는 경우는 별로 없다.				
3	학습 계획 짤 때 휴식 시간을 두어 잠깐씩				

			몸과 마음의 긴장을 풀어주는 편이다.				
4			공부할 때나 책을 읽을 때 나도 모르게 몰입돼 시간 가는 줄 모를 때가 자주 있다.				
5			하루 중 가장 공부가 잘되는 나만의 시간대를 알고 있다.				
6			시험 때가 다가오면 평소보다 공부가 더 잘된다.				
7			집중력이 떨어지면 과목이나 공부 계획을 바꾸어서 공부할 줄 안다.				
8			한 번 자리에 앉으면 계획한 것을 마칠 때까지 일어나 돌아다니지 않는다.				
9			공부할 때 음악이나 라디오를 틀어놓는 일이 없다.				
10			시험 기간에는 좋아하는 텔레비전 프로그램이나 컴퓨터 게임을 자제할 수 있다.				
나 의 점 수							

*검사결과 해석
 38~45점 : 집중력을 발휘하는 방법을 알고, 필요한 환경을 갖추고 있습니다.
 30~37점 : 일상에서 자신의 집중력을 흠뜨리는 습관과 환경들을 꼼꼼히 따져 보완하세요.
 21~29점 : 집중력을 높일 수 있는 방법을 적극적으로 고민해 보세요.
 20점 이하 : 체계적인 집중력 훈련이 필요합니다.

나의 집중력 자가진단 총 점 2012년 월 일

점 수	평 가
38~45점	집중력을 발휘하는 방법을 알고, 필요한 환경을 갖추고 있습니다
30~37점	일상에서 자신의 집중력을 흠뜨리는 습관과 환경들을 꼼꼼히 따져 보완하세요
21~29점	집중력을 높일 수 있는 방법을 적극적으로 고민해 보세요

		<table><tr><td></td><td></td></tr><tr><td>20점 이하</td><td>체계적인 집중력 훈련이 필요합니다</td></tr></table>			20점 이하	체계적인 집중력 훈련이 필요합니다
20점 이하	체계적인 집중력 훈련이 필요합니다					
<div>자아 존중감 검사(Self - Esteem Questionnaire)</div> <div>물음의 내용을 읽고 자신을 솔직하게 점검하시기 바랍니다. ○, × 중 어느 하나에만 표시하세요</div> <div>학년 반 ()번 성명()</div>						

		<table><tr><td>설문</td><td>내 용</td><td>○</td><td>×</td></tr><tr><td>1</td><td>나에게는 친구가 많다.</td><td></td><td></td></tr><tr><td>2</td><td>나는 평소에 즐겁게 생활한다.</td><td></td><td></td></tr><tr><td>3</td><td>나는 많은 일들을 해 낼 수 있는 능력이 있다.</td><td></td><td></td></tr><tr><td>4</td><td>나는 쉬는 시간에 친구들과 즐겁게 보낸다.</td><td></td><td></td></tr><tr><td>5</td><td>나는 남자(또는 여자)인 것에 만족한다.</td><td></td><td></td></tr><tr><td>6</td><td>친구들은 나를 좋아한다고 생각한다.</td><td></td><td></td></tr><tr><td>7</td><td>내가 하고자 하는 일은 잘 이루어진다.</td><td></td><td></td></tr><tr><td>8</td><td>나는 내가 똑똑하다고 생각한다.</td><td></td><td></td></tr><tr><td>9</td><td>나는 집이나 학교에서 필요한 사람이다.</td><td></td><td></td></tr><tr><td>10</td><td>나는 학교에 오는 것이 즐겁다.</td><td></td><td></td></tr><tr><td>11</td><td>내가 반장이 된다면 잘 할 수 있다.</td><td></td><td></td></tr><tr><td>12</td><td>나는 잘 생긴 편이다.</td><td></td><td></td></tr><tr><td>13</td><td>나는 새로 전학 온 친구와 잘 사귄다.</td><td></td><td></td></tr><tr><td>14</td><td>나는 내 꿈을 이룰 수 있을 것이다.</td><td></td><td></td></tr><tr><td>15</td><td>나는 무슨 일이나 자신감이 있다.</td><td></td><td></td></tr><tr><td>16</td><td>친구들이 내 말을 잘 믿어 준다.</td><td></td><td></td></tr><tr><td>17</td><td>나는 남 못지않게 건강하고, 튼튼하다.</td><td></td><td></td></tr><tr><td>18</td><td>나는 행복한 사람이다.</td><td></td><td></td></tr><tr><td>19</td><td>나는 친구들에게 내 생각을 잘 이야기한다.</td><td></td><td></td></tr><tr><td>20</td><td>나는 내가 소중하다고 생각한다.</td><td></td><td></td></tr><tr><td>계</td><td>○ 표의 개수</td><td colspan="2">()개</td></tr><tr><td>척도표</td><td>16점 이상 자아존중감이 매우 높다. 11 ~ 15 자아존중감이 높다. 6 ~ 10 자아존중감이 낮다. 0 ~ 5 자아존중감이 매우 낮다.</td><td colspan="2"></td></tr></table> <p>자존감은 개인이 자기 자신의 가치와 능력에 대하여 가지고 있는 인식으로서 자존감이 높은 사람은 소속감과 자신감과 능력감, 그리고 윤리감을 지닙니다. 자아존중감이란 자신에 대해 가지고 있는 개인적 가치감이나 긍정적 평가를 말합니다. 즉, 자신을 가치 있는 존재로 인식하며 외부 또는 내부 환경에 대해 긍정적 수용태도를 취합니다.</p> <p>자아존중감이 높은 사람은 자신의 신체적 조건이나 심리적 상태에 대해 제대로 인지하며, 타인의 평가로 인해 수치심을 느끼거나 흔들리지 않습니다. 또한 그들은 성취 지향적이며 자율적입니다. 그렇기 때문에 목표에 도달하려 부단히 노력하며 문제에 직면했을 때에는 회피하거나 반사회적 방법으로 해결하지 않습니다.</p> <p style="text-align: center;">우울 척도 검사</p>	설문	내 용	○	×	1	나에게는 친구가 많다.			2	나는 평소에 즐겁게 생활한다.			3	나는 많은 일들을 해 낼 수 있는 능력이 있다.			4	나는 쉬는 시간에 친구들과 즐겁게 보낸다.			5	나는 남자(또는 여자)인 것에 만족한다.			6	친구들은 나를 좋아한다고 생각한다.			7	내가 하고자 하는 일은 잘 이루어진다.			8	나는 내가 똑똑하다고 생각한다.			9	나는 집이나 학교에서 필요한 사람이다.			10	나는 학교에 오는 것이 즐겁다.			11	내가 반장이 된다면 잘 할 수 있다.			12	나는 잘 생긴 편이다.			13	나는 새로 전학 온 친구와 잘 사귄다.			14	나는 내 꿈을 이룰 수 있을 것이다.			15	나는 무슨 일이나 자신감이 있다.			16	친구들이 내 말을 잘 믿어 준다.			17	나는 남 못지않게 건강하고, 튼튼하다.			18	나는 행복한 사람이다.			19	나는 친구들에게 내 생각을 잘 이야기한다.			20	나는 내가 소중하다고 생각한다.			계	○ 표의 개수	()개		척도표	16점 이상 자아존중감이 매우 높다. 11 ~ 15 자아존중감이 높다. 6 ~ 10 자아존중감이 낮다. 0 ~ 5 자아존중감이 매우 낮다.		
설문	내 용	○	×																																																																																											
1	나에게는 친구가 많다.																																																																																													
2	나는 평소에 즐겁게 생활한다.																																																																																													
3	나는 많은 일들을 해 낼 수 있는 능력이 있다.																																																																																													
4	나는 쉬는 시간에 친구들과 즐겁게 보낸다.																																																																																													
5	나는 남자(또는 여자)인 것에 만족한다.																																																																																													
6	친구들은 나를 좋아한다고 생각한다.																																																																																													
7	내가 하고자 하는 일은 잘 이루어진다.																																																																																													
8	나는 내가 똑똑하다고 생각한다.																																																																																													
9	나는 집이나 학교에서 필요한 사람이다.																																																																																													
10	나는 학교에 오는 것이 즐겁다.																																																																																													
11	내가 반장이 된다면 잘 할 수 있다.																																																																																													
12	나는 잘 생긴 편이다.																																																																																													
13	나는 새로 전학 온 친구와 잘 사귄다.																																																																																													
14	나는 내 꿈을 이룰 수 있을 것이다.																																																																																													
15	나는 무슨 일이나 자신감이 있다.																																																																																													
16	친구들이 내 말을 잘 믿어 준다.																																																																																													
17	나는 남 못지않게 건강하고, 튼튼하다.																																																																																													
18	나는 행복한 사람이다.																																																																																													
19	나는 친구들에게 내 생각을 잘 이야기한다.																																																																																													
20	나는 내가 소중하다고 생각한다.																																																																																													
계	○ 표의 개수	()개																																																																																												
척도표	16점 이상 자아존중감이 매우 높다. 11 ~ 15 자아존중감이 높다. 6 ~ 10 자아존중감이 낮다. 0 ~ 5 자아존중감이 매우 낮다.																																																																																													

성명		성별	M / F	생년월일	19 . .	연령	
학력		직업		검사자		검사일	2011 . .
Total Score							
normal (0~39점)		mild (40~49점)		moderate (50~59점)		severe (60점 이상)	
번호	설문				아니다	가끔 그렇다	자주 그렇다
1	나는 매사에 의욕이 없고 우울하거나 슬플 때가 있다				1	2	3
2	나는 하루 중 기분이 가장 좋은 때는 아침이다				4	3	2
3	나는 갑자기 얼마동안 울음을 터뜨리거나 울고 싶을 때가 있다				1	2	3
4	나는 밤에 잠을 설칠 때가 있다				1	2	3
5	나는 전과 같이 밥맛이 있다(식욕이 좋다)				4	3	2
6	나는 매력적인 여성(남성)을 보거나, 앉아서 애기하는 것이 좋다				4	3	2
7	나는 요즈음 체중이 줄었다				1	2	3
8	나는 변비 때문에 고생한다				1	2	3
9	나는 요즈음 가슴이 두근거린다				1	2	3
10	나는 별 이유 없이 잘 피로하다				1	2	3
11	내 머리는 한결 같이 맑다				4	3	2
12	나는 전처럼 어려움 없이 일을 해낸다				4	3	2
13	나는 안절부절해서 진정할 수가 없다				1	2	3
14	나의 장래는 희망적이라고 생각한다				4	3	2
15	나는 전보다도 더 안절부절한다				1	2	3
16	나는 결단력이 있다고 생각한다				4	3	2
17	나는 사회에 유용하고 필요한 사람이라고 생각한다				4	3	2
18	내 인생은 즐겁다				4	3	2
19	내가 죽어야 다른 사람들 특히 가족들이 편할 것 같다				1	2	3
20	나는 전과 다름없이 일하는 것이 즐겁다				4	3	2

심화학습

1. 예습노트 시스템 작성의 중요성은 수업시간에 집중하려면 우리 뇌의 측좌핵이 수업시간에 흥분을 하여야 하는데, 이 측좌핵은 스스로 좀처럼 흥분 하지 않는다고 하였습니다. 그래서 예습을 통하여 측좌핵을 흥분 되도록 준비 하기 위해서는 예습노트 작성이 아주 중요합니다

2. .예/복습훈련 체크 리스트 시스템은 실천을 지속적이고 반복적으로 실행을 하도록 하기 위한 것으로 체크만 하는것에 그치지 않고 반드시 사유를 쓰도록 한다

3.요점정리 노트 시스템 작성은 우리 뇌의 기억의 원리를 이용하여 만

		<p>든 것으로 복습내용의 먼저 기억나는 단어를 적고, 내용의 개념을 (가능한 개념도를 활용하여) 정리하고, 개념을 정리한 것 중에서 이 단원에서 중요하다고 자신의 주관적으로 생각되는 내용을 적고, 왜 중요하다고 생각 하는지를 적고나면 자신의 만족도를 느끼는대로 체크 한다</p> <p>4. 습관의 원리를 활용한 3days planner 역시 우리 뇌의 부신피질에서 나오는 방어호르몬의 작용을 이용한 시스템으로 학생들의 공부습관 형성을 위해 필수적으로 활용 하도록 지도가 필요하다</p> <p>5. 각 시스템의 선생님의 코멘트 역시 우리 뇌에서 작용하는 도파민과 세라토민의 분비를 통하여 또다시 하고 싶도록 하는 작용을 한다</p> <p>6. 각종 그래프는 각 영역별로 학생의 강점과, 약점을 시기별로 확인할 수 있어, 학생 및 학부모님과 상담시 중요한 자료로 활용 되기도 하지만 더욱 중요한 것은 학생들의 학습포토폴리오가 되어 학생들의 생활 기록부에 적을 수 있도록 하여 상급학교에 진학시 정성평가 자료로 쓰이도록 활용 되면 효과적이다</p> <p>7. 학습전략이란 학생들이 지식을 습득하고, 적용하며, 더 나아가서는 활용 할 수 있는 일종의 도구라고 하겠습니다. 이렇게 직접 만나지 않고서도 실시간으로 학습능력의 결과를 확인하고, 약점은 보완 하고, 강점은 더욱 강하게 훈련을 시키는 것은 공 교육 현장에서 반드시 시행되어야 된다고 생각 하여 이 시스템을 개발 하였습니다. 이 과정을 수료하신 선생님들께서는 이 학습전략 시스템을 활용하시어 지도하시는 학생들의 공부습관을 단기간에 형성 시켜주는 멘토의 역할을 해주시기를 기대합니다. 바로 이러한 올바른 공부습관 형성 과정에서 부모와 자녀의 관계가 좋아지면서 생활습관까지 좋아지게 되는 것 입니다</p>
정리하기	내용정리	<p>2. 공부습관 관리도구(Tool) - 뇌의 원리로 만들어짐</p> <p>(1) 일정관리 'My Planner' 시스템</p> <p>(2) 예복습 기록시스템</p> <p>(3) 요점정리 시스템</p> <p>(4) 일일 시간관리 시스템</p> <p>(5) 3Days Planner</p> <p>(6) 자기조절학습 실천장</p> <p>(7) 학습능력검사 시스템</p> <p>(8) 나의 학습습관 검사</p> <p>(9) 시간관리 척도 검사</p> <p>(10) 자기조절 학습검사</p> <p>(11) 그 외의 검사도구</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - 집중력 자가진단 검사 - 자아존중감 자가진단 검사 - 우울척도 검사
	문제풀이	<p>1. 다음의 시스템의 기능하여 중 도파민, 또는 세라토민을 뇌에서 분비하도록 하여 또다시 하고 싶도록 만드는 기능은?</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 코멘트 기능 ② 자기만족도 확인 기능 ③ 쪽지기능 ④ 그래프 기능 <p>정답 ① 번</p> <p>해설) 코멘트를 통하여 행동에 칭찬을 하여 주면 칭찬받은 학생의 뇌에서 도파민과 세라토민의 호르몬이 나오게 된다</p> <p>2. 다음 중 뇌의 성질인 방어호르몬을 접목한 공부습관 관리도구는?</p> <ul style="list-style-type: none"> ①예복습 기록시스템 ②3Days Planner ③요점정리 시스템 ④자기조절학습 실천장 <p>정답 ②번</p> <p>해설) 3day planner는 3일 동안의 습관목표와 습관교정을 할 수 있는 일일 행동지침을 기록/실천/피드백하는 플래너로 부신피질에서 작용하는 방어호르몬의 성질을 이용한 훈련방식 이다. 방어호르몬의 유효기간은 약 72시간(3일) 이다.</p> <p>3. 다음 중 학습전략과 훈련시스템의 공부습관 관리도구(Tool)가 아닌 것은?</p> <ul style="list-style-type: none"> ①일정관리 'My Planner' 시스템 ②요점정리 시스템 ③자기조절학습 실천장 ④창의적체험활동 종합시스템 <p>정답 ④번</p> <p>해설) 학습전략과 훈련시스템의 공부습관 관리도구(Tool)로는 일정관리 'My Planner' 시스템, 예복습 기록 시스템, 요점정리 시스템, 일일 시간관리 시스템, 3Days Planner, 자기조절학습 실천장, 학습능력 검사시스템 등이 있다.</p>

	다음시간에는	