

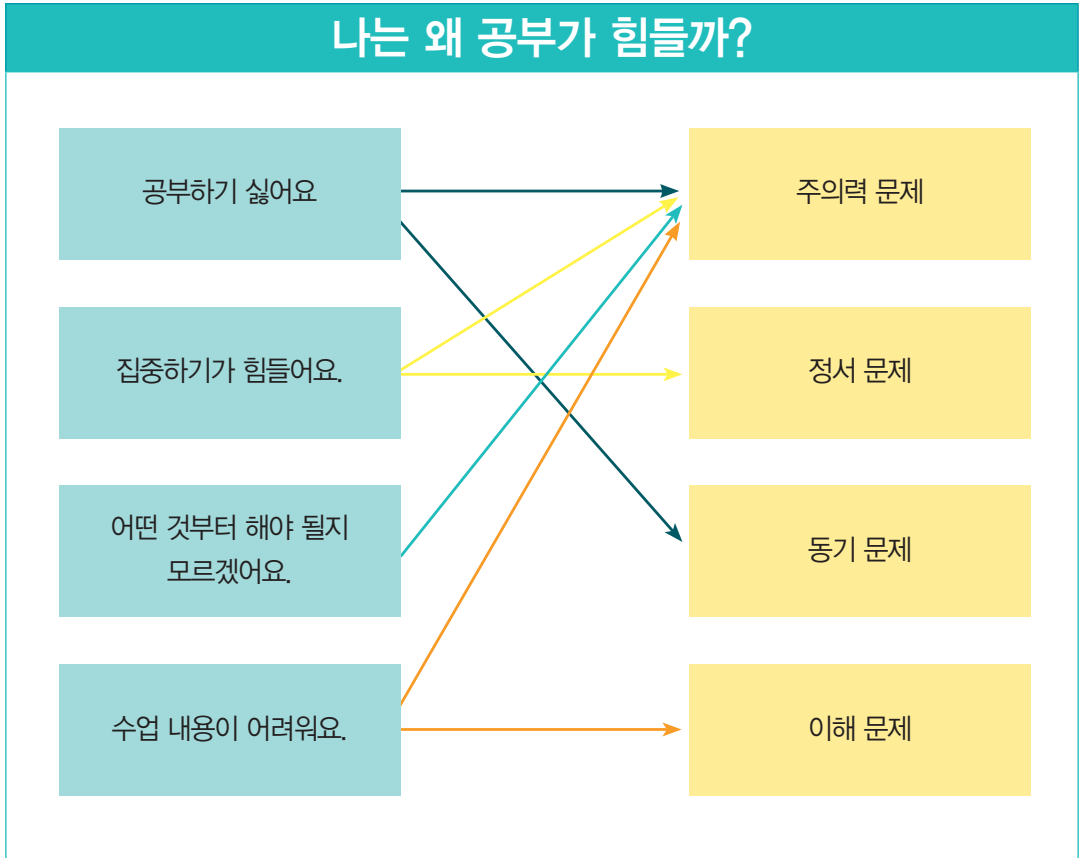


아홉 번째 시간.

공부가 힘들어요



“나는 왜 공부가 힘들까?” 





“미래의 나의 모습” 

미래의 나의 모습

A large, empty rectangular box with a thin teal border, intended for drawing or writing about the future self.



“나의 꿈은?”



나의 꿈은?

선생님	영화감독	외교관	의사	상담사	교수
연구원	음악가	미술가	법조인	조종사	경찰관
소방관	교도관	간호사	응급구조사	한의사	사회복지사
성직자	방송 PD	연예인	아나운서	디자이너	기자
만화가	플로리스트	운전수	집배원	관제사	미용사
승무원	운동선수	경기 심판	요리사	건축가	정비사
조향사	프로그래머	프로게이머	군인	영양사	제과제빵사
공예가	조경사	조련사	호텔리어	큐레이터	사진작가



“우선순위 정하기”

우선순위 정하기



나의 할 일 목록 작성하기

우선순위 정하기 방법을 사용해서 다음 칸을 채워봅시다.



“나는 왜 할 일을 자꾸 미룰까?”

나는 왜 할 일을 자꾸 미룰까?

- ◆ 목표가 없을 때
- ◆ 너무 목표를 크게 잡았을 때
- ◆ 과제를 할 자신감이 부족할 때
- ◆ 너무 완벽하게 하려고 할 때
- ◆ 계획하지 않고 무작정 시작하려고 할 때



“할 일을 미루지 않는 방법”

할 일을 미루지 않는 방법

- ◆ 과제나 공부를 미루지 않고 바로 시작할 때와 미룰 때의 결과를 비교해본다.
 - 미루지 않고 할 때의 좋은 점은?
 - 장기적인 관점에서 어떤 선택을 하는 것이 좋은가?
- ◆ 주어진 시간 안에 해낼 수 있는 목표인지 생각해본다.
- ◆ 할 일을 작은 단위로 나눈다.
- ◆ 하고 싶지 않아도 무조건 시작한다.
- ◆ 선생님, 친구, 부모님에게 도움을 요청한다.
- ◆ 완벽하게 해내려는 생각을 하지 않는다.

틀린 그림 찾기1





“자기 지시적 문제해결” ★

자기 지시적 문제해결				
				
1단계: 문제를 파악해보자!	2단계: 어떻게 해결하지?	3단계: 실행하자	4단계: 검토하자	5단계: 잘 된 점은 스스로 칭찬하자



“틀린 그림 찾기2” ★

