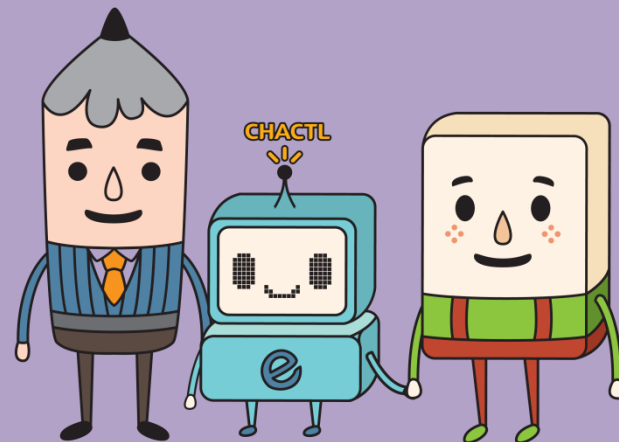


LAMP

자기주도 학습 능력 향상 프로그램

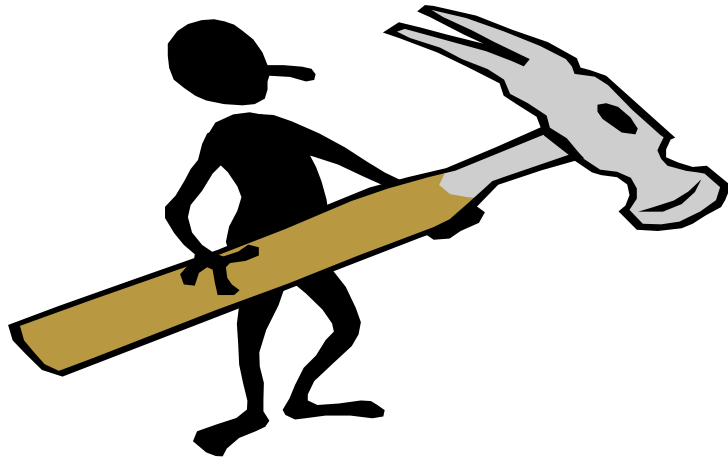
4회기

: 플래너 작성



시간의 종류

1. 고정시간



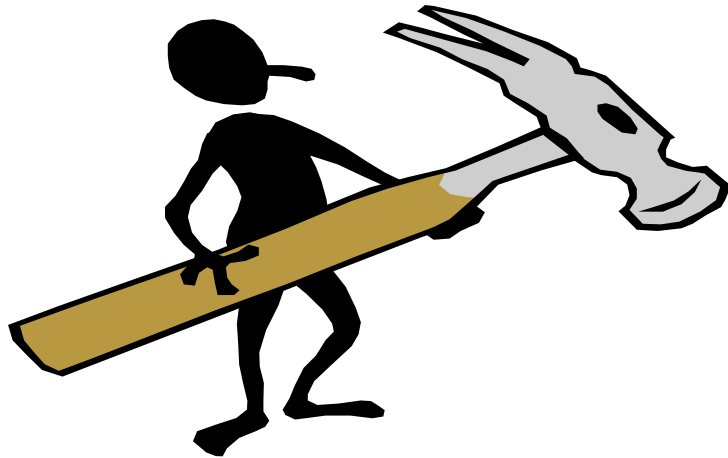
> 이미 있는 일들,

따로 할 필요가 없는 일들

ex

시간의 종류

1. 고정시간



> 이미 정해져 있는 일들,

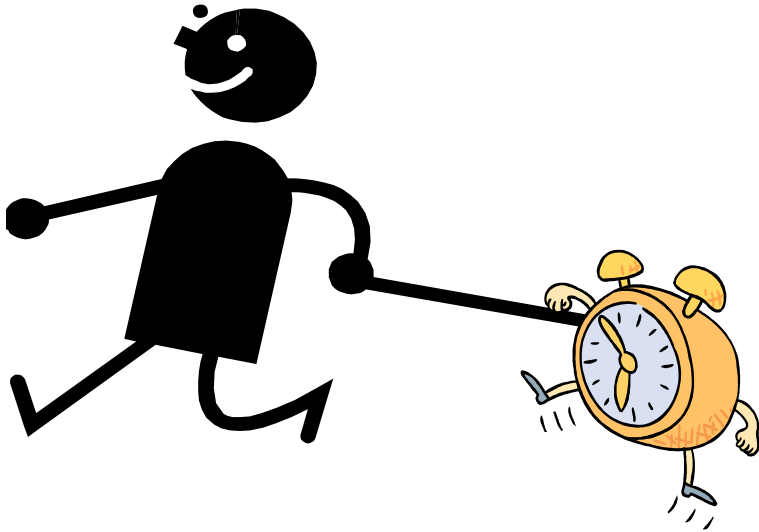
따로 계획 할 필요가 없는 일들

ex

잠, 학교 수업, 식사, 스터디
활동, 종교활동 등

시간의 종류

2. 가용시간



> 내가 마음대로

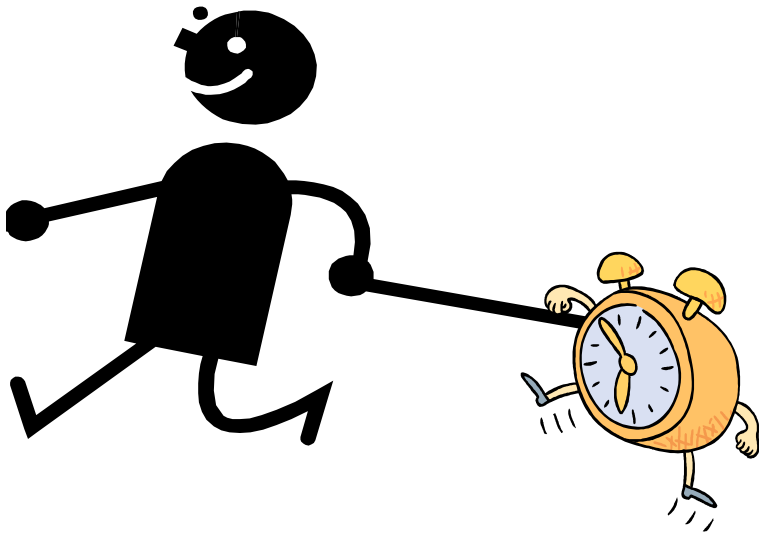


쓸 수 있는 시간

• 나의 가용시간은? _____ 시간

시간의 종류

2. 가용시간



> 내가 마음대로 **계 획 해 서**

쓸 수 있는 시간

• 나의 가용시간은? _____ 시간

시간의 종류

3. 목표학습시간

> 목표달성을 위해 공부하기로 결정한 시간

목표학습시간을 정하는 기준

1. 의 20%
2. 보다 20% 더 늘리기
3. 에 필요한 시간

• 나의 목표학습시간은? _____ 시간



시간의 종류

3. 목표학습시간

> 목표달성을 위해 공부하기로 결정한 시간

목표학습시간을 정하는 기준

1. **가 용 시 간** 의 20%
2. **평 소 학 습 량** 보다 20% 더 늘리기
3. **목 표 달 성** 에 필요한 시간

• 나의 목표학습시간은? _____ 시간



시간의 종류

4. 골든타임



> 하루 중 집중하기 유리한 시간

골든타임의 조건

1. 비교적 한 시간
2. 많은 시간
3. 이 적은 시간
4. 이 좋은 시간

시간의 종류

4. 골든타임



> 하루 중 집중하기 유리한 시간

골든타임의 조건

1. 비교적 **조용** 한 시간
2. **줄리** 지 않은 시간
3. **유혹** 이 적은 시간
4. **컨디션** 이 좋은 시간

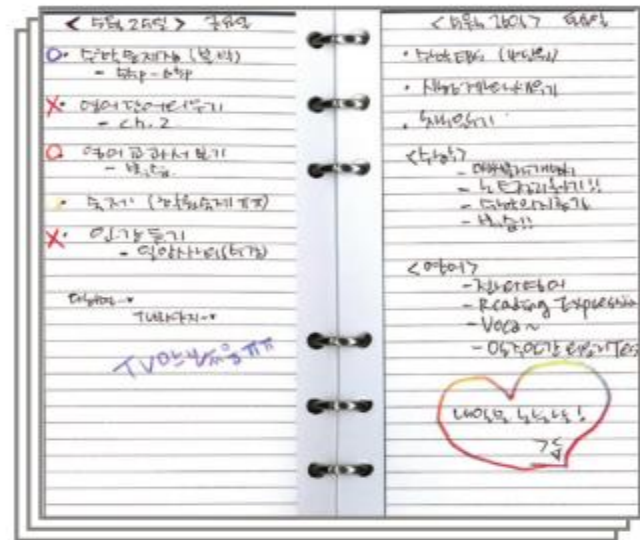
계획표의 유형

- 두 계획표 양식의 장단점에 대해 생각해 봅시다.

시간중심 계획표



과제중심 계획표



계획표의 유형

- 두 계획표 양식의 장단점에 대해 생각해 봅시다.

시간중심 계획표



장점

단점

계획표의 유형

- 두 계획표 양식의 장단점에 대해 생각해 봅시다.

시간중심 계획표



장점

- 전체 일정을 한 눈에 볼 수 있다.
- 시작 및 끝 시간이 명확하다.

단점

- 24시간 모두 계획하기 때문에 복잡해 보인다.
- 한가지 항목이 밀리면 이후 항목 모두 영향을 받는다.
- 계획을 수정하기 어렵다.
- 무엇을 해야 하는지 내용이 불분명 하다.

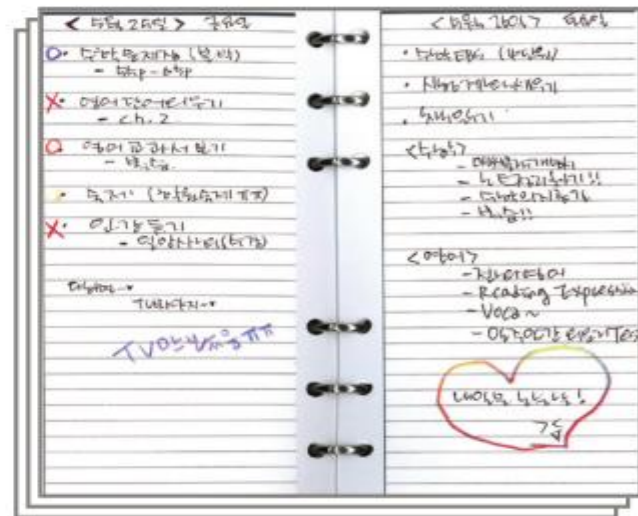
계획표의 유형

- 두 계획표 양식의 장단점에 대해 생각해 봅시다.

장점

단점

과제중심 계획표



계획표의 유형

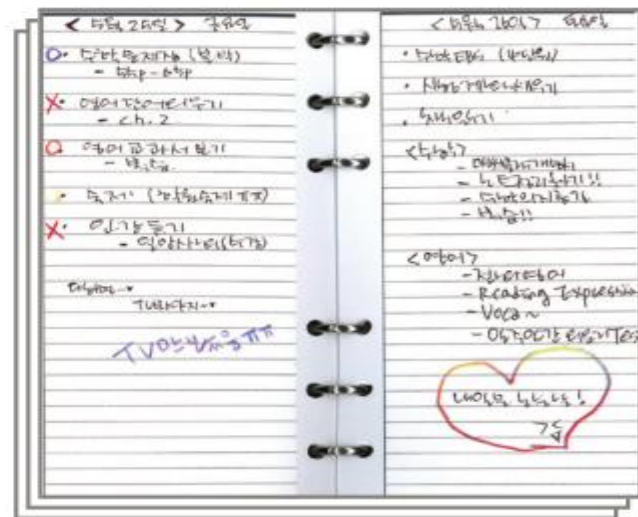
- 두 계획표 양식의 장단점에 대해 생각해 봅시다.

장점

- 할 일만 적기 때문에 간단하다.
- 밀린 일정을 고치기 쉽다.

단점

과제중심 계획표



계획표의 유형

- 두 계획표 양식의 장단점에 대해 생각해 봅시다.

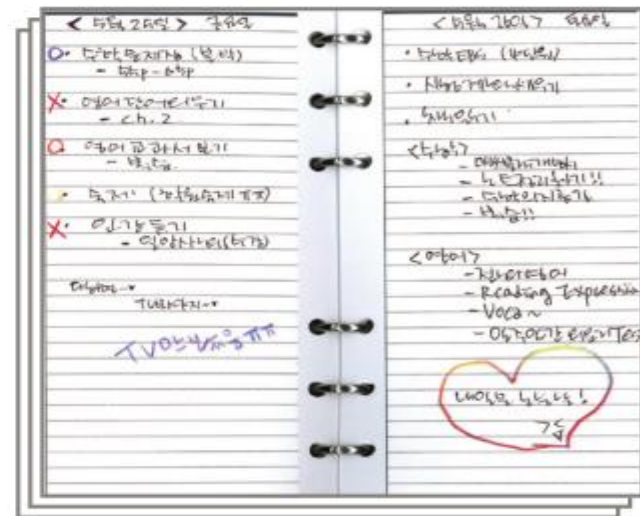
장점

- 할 일만 적기 때문에 간단하다.
- 밀린 일정을 고치기 쉽다.

단점

- 전체 일정을 확인하기 어렵다.
- 시작 및 끝 시간이 불분명하다.
- 미루기 쉽다.

과제중심 계획표



LAMP 학습 플래너 구성

1월 1주

날짜: _____

요일: _____

기본시간표

시간	월	화	수	목	금	토	일
01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
01:00							

오전

오후

주간계획 이번 주 총 가용 시간 _____ 시간 목표 학습 시간 _____ 시간

목표 과목	시간	가용 일정	시간

일 요 일

월

- 목표와 주간계획을 확인했나요?
- 오늘 해야 할 일을 우선순위에 따라 미리 결정했나요?
- 공부에 방해되는 물건(음식물, 전화기, 휴대폰 등)을 보이지 않게 치웠나요?

1	할 일(과목):	시간: ()시 ~ ()시	분 ~ 분
			확인 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	할 일(과목):	시간: ()시 ~ ()시	분 ~ 분
			확인 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3	할 일(과목):	시간: ()시 ~ ()시	분 ~ 분
			확인 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	할 일(과목):	시간: ()시 ~ ()시	분 ~ 분
			확인 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5	할 일(과목):	시간: ()시 ~ ()시	분 ~ 분
			확인 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	할 일(과목):	시간: ()시 ~ ()시	분 ~ 분
			확인 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7	할 일(과목):	시간: ()시 ~ ()시	분 ~ 분
			확인 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

미료 / 감정과 흥미 등

놀이 계획

하루 평가

😊
😐
😞

LAMP 학습 플래너 작성 방법

플래너
예시

진로목표와 기본시간표는 이렇게!

1step 기본시간표 위에 위치한 나의 진로목표를 쓰는 칸에 '이하에 내가 갖고 싶은 직업을 기록합니다. 그리고 그 아래 나의 생애목표를 쓰는 칸에는 장기목표에 해당하는 다음 상황에서 받고 싶은 평균점수를 기록합니다.

2step

기본시간표에는 일주일간 생활을 하면서 반복적으로 하게 되는 '이미 되어 있는 일들'을 기록합니다. 예를 들어 잠자기 시작한 시간과 일어나 시간에 세면할 등으로 표시하고 형식을 학습합니다.

'알은타임'이란 집중에 유리한 시간을 알립니다. 내가 하루 중 가장 집중을 할 수 있는 시간은 언제인지 생각해 보세요.

9월

2주

나의 진로 목표

나의 생애 목표

상업전문가

점수: 80 ~ 95 점

기본시간표

3step

'가용시간'을 재검토 합니다. 실제 사용할 수 있는 시간

4step 주간계획에는 일주일간 해야 할 공부목표를 기록합니다.

차 의과학대학교 학습지원센터

LAMP 학습 플래너 작성 방법

주간계획		이번 주 총 가용 시간	47	시간	목표 학습 시간	9	시간
목표 과목	시간	기타 일정	시간				
사회복습	2	수행평가 준비				3:30	
수학문제풀이	4						
영어문법	3						

step 1

일주일 동안 공부할 목표과목을 기록합니다.

step 2

필요한 공부시간을 기록합니다.

주의 - 총 공부시간이 목표학습시간과 같거나 많아야 합니다.
 - 목표학습시간은 스스로 공부하는 목표과목만을 위한 시간으로,
 숙제하는 시간은 해당되지 않습니다.

step 3

목표학습시간 외에 잊지 말아야 할 숙제 및 기타 공부할 과목을 기록합니다.

LAMP 학습 플래너 작성 방법

**일일계획표
예시**

단기목표 기록하기/일일계획 세우기



1step '오늘 날짜'를 적고 공부할 준비가 됐는지 스스로 점검해 봅니다.

일	요일	날	월	년	활동(과목)	시작	종료	평가
1	월	17	11	00	사회복합	18	19	○△×
2	월	18	11	00	수학문제풀이	19	20	○△×
3	월	22	11	00	EBS 시청	23	24	○△×
4	월	1	11	00		1	2	○△×
5	월	1	11	00		1	2	○△×
6	월	1	11	00		1	2	○△×
7	월	1	11	00		1	2	○△×

2step
목표설정에서 '단기목표'에 해당하는 부분을 적어 줍니다. 시간을 체크하여 효율적으로 활용하고, 잘 실천했는지 O△×로 표시해 보세요.

3step
특이사항을 메모하거나 여러가지 짐생각을 적으며 정리하는 '메모/잡생각 휴지통' 하루를 보람지게 보낸 자신에게 주는 특별 서비스 '놀이 계획' 하루의 깔끔한 마무리를 위한 '하루 평가'

이모 / 잡생각 휴지통

간결이웃 문제집 사러가기

놀이 계획

컴퓨터 1시간-1조어조어

하루 평가

😊
😐
😞

감사합니다.

