

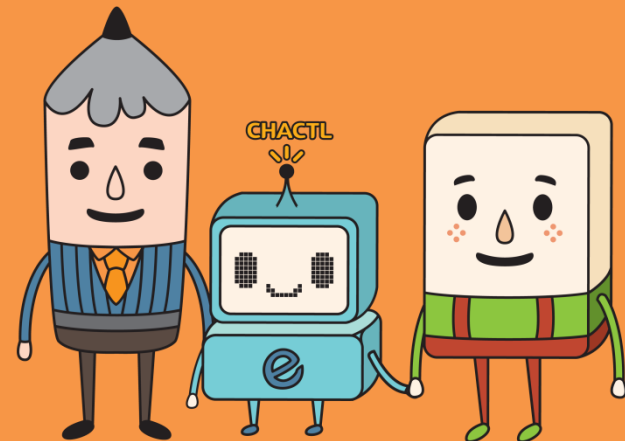


LAMP

자기주도 학습 능력 향상 프로그램

5회기

: 집중력 향상 전략



나는 집중을 잘하는 사람? 못하는 사람?

- 아래의 문항들을 읽고, 나에게 해당되는 것에만 √표 하세요.

나는 집중을 잘 하는 사람? 못 하는 사람?	√표
1. 공부할 때는 딴 생각을 하지 않는다.	
2. 공부할 때는 전적으로 공부에만 집중한다.	
3. 공부하는 동안 소음이 들리면 무시하려고 노력한다.	
4. 집중이 잘 되지 않으면 집중을 잘 하기 위해 나름대로 노력한다.	
5. 공부시간을 효과적으로 사용하고 있다.	
6. 공부하는 동안에 마음이 편안하다.	
7. 책상에 앉아서 졸지 않는다.	
8. 공부할 때는 음악이나 라디오를 듣지 않는다.	

총 개수 : _____



집중력에 대한 퀴즈

집중력에 대한 퀴즈

① 사람들은 누구나 마음만 먹으면 2시간 정도는 집중할 수 있다.



집중력에 대한 퀴즈

① 사람들은 누구나 마음만 먹으면 2시간 정도는 집중할 수 있다.

② 하루 중 체온이 가장 높은 낮 시간에 집중이 가장 잘 된다.

집중력에 대한 퀴즈

① 사람들은 누구나 마음만 먹으면 2시간 정도는 집중할 수 있다.

② 하루 중 체온이 가장 높은 낮 시간에 집중이 가장 잘 된다.

③ 게임을 할 때 3-4시간 집중하는 것도 일종의 집중력이다.



집중력에 대한 퀴즈

① 사람들은 누구나 마음만 먹으면 2시간 정도는 집중할 수 있다.

② 하루 중 체온이 가장 높은 낮 시간에 집중이 가장 잘 된다.

③ 게임을 할 때 3-4시간 집중하는 것도 일종의 집중력이다.

④ 힘들고 어려울 때 음악을 듣는 것은 집중에 도움이 된다.



집중력에 대한 퀴즈

Quiz 1. 사람들은 누구나 마음만 먹으면 2시간 정도는 집중할 수 있다.	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
설명		
Quiz 2. 하루 중 낮 시간에 집중이 가장 잘된다.	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
설명		
Quiz 3. 게임을 할 때 3~4시간씩 빠지는 것도 집중력이다.	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
설명		
Quiz 4. 공부를 할 때 음악을 듣는 것은 집중에 도움이 된다.	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
설명		

집중력에 대한 퀴즈

Quiz 1. 사람들은 누구나 마음만 먹으면 2시간 정도는 집중할 수 있다.		<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
설명	집중에는 생물학적인 한계가 있다. 대체로 30-60분 사이가 한계이다.		
Quiz 2. 하루 중 낮 시간에 집중이 가장 잘된다.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
설명			
Quiz 3. 게임을 할 때 3~4시간씩 빠지는 것도 집중력이다.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
설명			
Quiz 4. 공부를 할 때 음악을 듣는 것은 집중에 도움이 된다.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
설명			



집중력에 대한 퀴즈

Quiz 1. 사람들은 누구나 마음만 먹으면 2시간 정도는 집중할 수 있다.		<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
설명	집중에는 생물학적인 한계가 있다. 대체로 30-60분 사이가 한계이다.		
Quiz 2. 하루 중 낮 시간에 집중이 가장 잘된다.		<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
설명	낮 시간은 체온과 생체리듬이 높아져 집중에 유리하다		
Quiz 3. 게임을 할 때 3~4시간씩 빠지는 것도 집중력이다.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
설명			
Quiz 4. 공부를 할 때 음악을 듣는 것은 집중에 도움이 된다.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
설명			



집중력에 대한 퀴즈

Quiz 1. 사람들은 누구나 마음만 먹으면 2시간 정도는 집중할 수 있다.		<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
설명	집중에는 생물학적인 한계가 있다. 대체로 30-60분 사이가 한계이다.		
Quiz 2. 하루 중 낮 시간에 집중이 가장 잘된다.		<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
설명	낮 시간은 체온과 생체리듬이 높아져 집중에 유리하다		
Quiz 3. 게임을 할 때 3~4시간씩 빠지는 것도 집중력이다.		<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
설명	게임은 주의를 빼앗기는 것이지 공부에 필요한 '능동적 집중'과는 다르다.		
Quiz 4. 공부를 할 때 음악을 듣는 것은 집중에 도움이 된다.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
설명			



집중력에 대한 퀴즈

Quiz 1. 사람들은 누구나 마음만 먹으면 2시간 정도는 집중할 수 있다.		<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
설명	집중에는 생물학적인 한계가 있다. 대체로 30-60분 사이가 한계이다.		
Quiz 2. 하루 중 낮 시간에 집중이 가장 잘된다.		<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
설명	낮 시간은 체온과 생체리듬이 높아져 집중에 유리하다		
Quiz 3. 게임을 할 때 3~4시간씩 빠지는 것도 집중력이다.		<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
설명	게임은 주의를 빼앗기는 것이지 공부에 필요한 '능동적 집중'과는 다르다.		
Quiz 4. 공부를 할 때 음악을 듣는 것은 집중에 도움이 된다.		<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
설명	동시에 두 가지 일을 시도하면 뇌는 양쪽 모두에서 실패한다		

집중이 잘 될 때 vs 집중이 안 될 때

- 집중이 잘 될 때 vs 집중이 안 될 때

집중력이 항상 같은 것은 아닙니다. 공부하는 과목이나 시간 등에 따라 달라질 수 있습니다. 나에게 있어 집중력은 어떻게 달라질 수 있는지 한번 생각해 봅시다.



집중이 잘 될 때

과목, 시간대, 내 상태 등을 생각해서
써 봅시다.

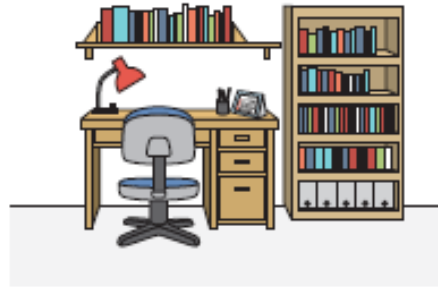


집중이 안 될 때

과목, 시간대, 내 상태 등을 생각해서
써 봅시다.

집중을 잘 할 수 있는 조건 만들기

- 다른 집중의 조건들



공부환경

이 없는 환경



잠

하루 8시간 정도의

인 수면



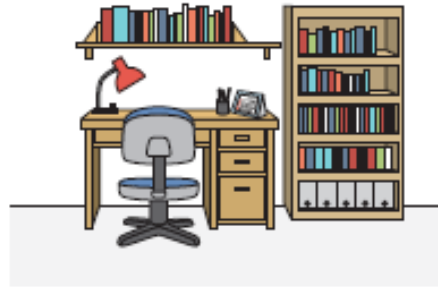
컨디션

관리



집중을 잘 할 수 있는 조건 만들기

- 다른 집중의 조건들



공부환경

방해물 이 없는 환경



잠

하루 8시간 정도의

인 수면



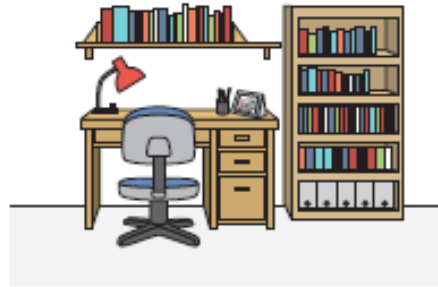
컨디션

관리



집중을 잘 할 수 있는 조건 만들기

- 다른 집중의 조건들



공부환경

방해물 이 없는 환경



잠

하루 8시간 정도의

규칙적 인 수면



컨디션

관리



집중을 잘 할 수 있는 조건 만들기

- 다른 집중의 조건들



공부환경

방해물 이 없는 환경



잠

하루 8시간 정도의

규칙적 인 수면



컨디션

체력 관리



집중을 높이기 위한 기술

- 잡념 줄이기 1 - 횃수 체크하기

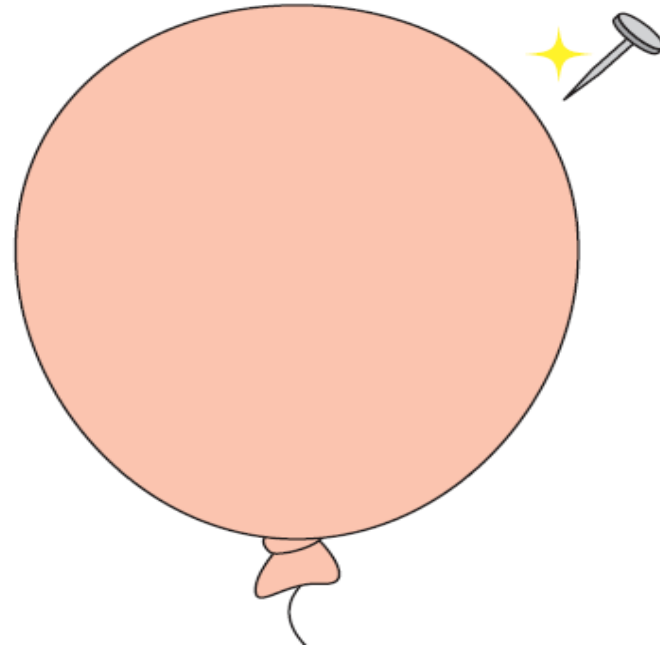
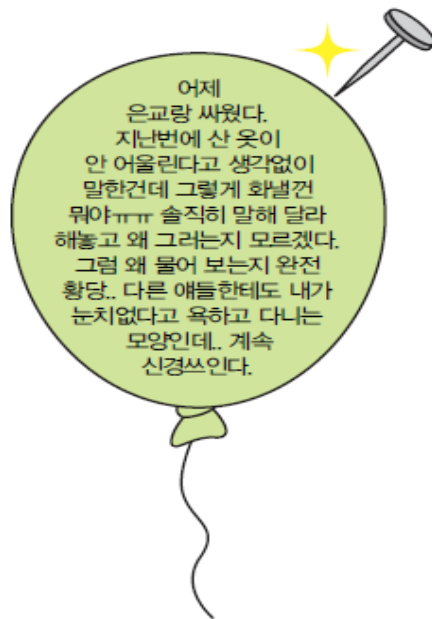
횃수 체크하기란 공부를 하는 동안 옆에 하얀 종이를 두고 잡생각이 떠오를 때마다 빗금(/)을 긋는 행동을 가리킵니다. 이러한 행동은 심리학적 용어로 '자기감찰효과'를 가져와 잡생각이 떠오르는 빈도를 줄여줍니다.



집중을 높이기 위한 기술

- 잡념 줄이기 2 - 글로 쓰기

자꾸만 생각나는 잡생각들이 있을 때, 억지로 생각을 안 하려 애쓰기보다 반대로 그 생각을 더 많이, 더 이상 떠오르지 않을 때까지 하면 오히려 도움이 될 수도 있습니다. 마치 일기를 쓰듯이, 옆에 둔 종이에 어떤 일이 있었는지 그래서 어떤 생각이 들고 기분은 어떤지 등등에 대해 써 보세요.



집중을 높이기 위한 기술

- 5분 학습법

이 방법은, 집중이 잘 되지 않을 때 수학 1문제, 영어 단어 2-3개 정도를 공부하는 방법입니다. 적은 양의 공부만 함으로써 순간적으로 집중을 끌어 올릴 수 있는 방법이며, 그렇게 하다보면 공부에 몰입이 돼서 더 오랜 시간 집중할 수도 있습니다. 그렇다면, 5분간 할 수 있는 공부에는 어떤 것들이 있을까요?

> 5분간 할 수 있는 공부는?

-
-
-
-
-

집중을 높이기 위한 기술

- 5분 학습법

이 방법은, 집중이 잘 되지 않을 때 수학 1문제, 영어 단어 2-3개 정도를 공부하는 방법입니다. 적은 양의 공부만 함으로써 순간적으로 집중을 끌어 올릴 수 있는 방법이며, 그렇게 하다보면 공부에 몰입이 돼서 더 오랜 시간 집중할 수도 있습니다. 그렇다면, 5분간 할 수 있는 공부에는 어떤 것들이 있을까요?




> 5분간 할 수 있는 공부는?

- 영어 단어 10개 외우기
- 전공 용어 정리하기
- 학교 수업 노트 필기한 것 보충하기
-
-

집중을 높이기 위한 기술

● 스톱워치 활용하기




여유가 있다고 생각하면 긴장이 풀리면서 일하는 속도가 늦어지는 것을 누구나 경험해 보았을 것입니다. 하지만 시험처럼 마감시간이 얼마 남지 않았을 때는 적당한 수준의 긴장감이 생기면서 쉬이 책에 집중하는 자신을 발견하게 됩니다. 따라서 평소 공부할 때도, 이러한 긴장감을 놓치지 않기 위해 '시간'을 제한해 두면서 공부하는 것이 집중력 향상에 도움이 됩니다. 이때 '스톱워치'는 제한시간을 알려주는 유용한 도구로 쓰일 수 있습니다.

과목	분량	제한 시간	집중효과
			1-2-3-4-5
			1-2-3-4-5
			1-2-3-4-5

집중을 높이기 위한 기술

● 스톱워치 활용하기

여유가 있다고 생각하면 긴장이 풀리면서 일하는 속도가 늦어지는 것을 누구나 경험해 보았을 것입니다. 하지만 시험처럼 마감시간이 얼마 남지 않았을 때는 적당한 수준의 긴장감이 생기면서 쉬이 책에 집중하는 자신을 발견하게 됩니다. 따라서 평소 공부할 때도, 이러한 긴장감을 놓치지 않기 위해 ‘시간’을 제한해 두면서 공부하는 것이 집중력 향상에 도움이 됩니다. 이때 ‘스톱워치’는 제한시간을 알려주는 유용한 도구로 쓰일 수 있습니다.

과목	분량	제한 시간	집중효과
전공1	- 교과서 10~25p 개념 외우기 - 해당부분 문제 풀기		1-2-3-4-5
			1-2-3-4-5
			1-2-3-4-5

내가 집중이 안 되는 가장 큰 이유 정리하고 해결책 찾아보기

- > 내가 집중이 안 되는 가장 큰 이유 3가지만 정리해 봅시다. 늘 집중을 방해하는 이유도 있을 것이고, 상황에 따라 나타나는 이유도 있을 것입니다. 각각에 대해 정리한 뒤, 지금까지 배운 내용을 바탕으로 가능할 해결책에 대해서도 적어봅시다.

내가 집중이 안되는 이유 TOP3

①

②

③

해결책

①

②

③

내가 집중이 안 되는 가장 큰 이유 정리하고 해결책 찾아보기

- > 내가 집중이 안 되는 가장 큰 이유 3가지만 정리해 봅시다. 늘 집중을 방해하는 이유도 있을 것이고, 상황에 따라 나타나는 이유도 있을 것입니다. 각각에 대해 정리한 뒤, 지금까지 배운 내용을 바탕으로 가능할 해결책에 대해서도 적어봅시다.

내가 집중이 안되는 이유 TOP3

- 1 교과서 10~25p 개념 외우기

- 2 한참 놀고 난 뒤에 공부하려다 보니까

- 3 집에서 공부하면 밖이 소란스러워서

해결책

- 1

- 2

- 3



내가 집중이 안 되는 가장 큰 이유 정리하고 해결책 찾아보기

- > 내가 집중이 안 되는 가장 큰 이유 3가지만 정리해 봅시다. 늘 집중을 방해하는 이유도 있을 것이고, 상황에 따라 나타나는 이유도 있을 것입니다. 각각에 대해 정리한 뒤, 지금까지 배운 내용을 바탕으로 가능할 해결책에 대해서도 적어봅시다.

내가 집중이 안되는 이유 TOP3

- 1 교과서 10~25p 개념 외우기

- 2 한참 놀고 난 뒤에 공부하려다 보니
까

- 3 집에서 공부하면 밖이 소란스러워서

해결책

- 1 핸드폰을 꺼두거나 거실에 둔다

- 2 먼저 숙제와 공부를 하고 노는
습관을 들인다

- 3 조용할 때 공부한다
도서관/독서실에서 공부한다



감사합니다.

