



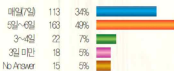
HOW TO 스.라.밸

스라밸→ 스터디 라이프 밸런스
워라밸(work and life balance)에 이어 등장한 신조어

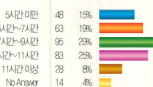
◆ 나의 수험기간은?



◆ 일주일에 공부하는 일수는?



◆ 하루에 공부에 할애하는 시간은?



지난해 10월 진학사가 고3 회원 1619명을 대상으로 '수능이 끝나면 하고 싶은 것'에 대해 설문 조사...

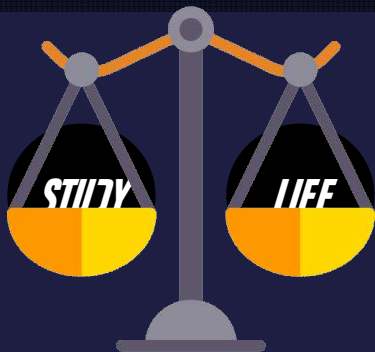
전체 응답자의 15%(243명)가
'수면 등 휴식'을 꼽았다

아이들은 스스로를 '스트레스 감옥'에
가두고 있다.

부모들은 이를 안타깝게 여기면서도
"한국에서 피할 수 없는 성장통"으로
여긴다. 그 사이 우리 아이들의 몸과 마
음은 조금씩 병들고 있었다.

본보가 초록우산어린이재단에 의뢰해
초중학생 190명을 설문 조사한 결과,
10명 중 6명은 하루 자유시간이 3시
간도 되지 않았다.

진학사 관계자는 “수험생들은 수능이 끝난 뒤 한꺼번에 몰아서 휴식을 취하려한다.”며
“임시라는 긴 레이스에서 지치지 않으려면 적절하게 휴식시간을 활용해야한다.” 고 말한다.



학생들이 겪는 “스라벨 딜레마”

“어떻게 쉬면서 공부를 한다는거죠? 모순적인거 아닙니까?”

“뭔가 많이 쉬는 것 같은데, 안 쉬는 거 같은.. 편하게는 못 쉬지.”

“졸린데도 볼을 못 껴어요. 불안해서.”

“맘 놓고 꼭 놀고 싶어요. 제발”

해결책은 **여기**있다!

-스라벨 비결 3가지



자신의 휴식을 돌아보고 진짜 '쉬어 보기'

휴식을 공부로 소모되었던 에너지를 충전할 수 있는 시간으로 활용하는 것



학습리듬을 유지하며 휴식하기

휴식을 하며 평상시 학습 패턴을 유지하는 것이 중요

평소 익숙해져 있던 신체 리듬이 깨지면서 오히려 피로감이 누적돼 이전 학습 리듬을 회복하기 어려우니 주의

휴식할 때는 스마트폰, TV를 끄기

휴식할 때는 SNS의 알림은 잠시 끄는 것

완벽한 정적 속에서 되는 비로소 편안히 휴식을 취하며 조용한 곳에서의 휴식은 집중력과 창의력을 높이는 데 도움



수능이라는 긴 레이스 속

당신은!

토끼인가요. 아님 거북인가요.



스라벨을 우선시해서 공부를
꾸준히해나간 거북이나

너무 열심히 하다가 스라벨 균형이
흔들려 중간에 주저앉은 토끼나