

자기주도

PLANNER



학교

전주서곡중학교



학년



이름



Sun

Mon

Tue

Wed

Thr

Fri

Sat

삼일절 01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

<월별 계획표 작성하는 방법>

1. '이 달에 달성할 목표'가 무엇인지 곰곰이 생각해보고, 항목을 구분하여 3~4가지 적습니다.
2. 목표를 고려하면서 달성하기 위해 할 일을 하나씩 쪼개어 봅니다. 먼저 4주일로 나누기 위해 크게 4등분 한 후, 4등분한 일을 각 요일의 특성을 고려하여 7등분하여 적습니다.

주	주 별 계 획	평가 (○,△,×)
4주		
5주		

<주별 계획표 작성하는 방법>

1. 각 주에 해당하는 날짜를 적는다. 예를 들어 1일부터 7일까지 한 주면 '1~7일' 이라고 각 칸에 적습니다.
2. 달성하고 싶은 '이 달의 목표' 를 고려하며 실천할 수 있는 주가 몇 주나 되는지 생각해본 후, 기간에 맞게 계획을 나누어 적습니다.
3. 각 주에 있는 행사나 일정이나 시간을 고려하면서 자신이 어느 정도로 실천할 수 있는지를 생각하여 융통성 있게 계획을 조절합니다.

03

월

4

주

이 주의 목표

요일	날짜	일 별 계 획	평가 (○,△,×)
Sun	22		
Mon	23		
Tue	24		
Wed	25		
Thr	26		
Fri	27		
Sat	28		

<일별 계획표 작성하는 방법>

1. '이 주의 목표'가 무엇인지 주별 계획표를 참고하여 적습니다.
2. 목표를 고려하면서 달성하기 위해 할 일을 하나씩 쪼개어 봅니다. 먼저 7일로 나누기 위해 크게 7등분 한 후, 7등분한 일을 각 요일의 특성을 고려하여 융통성 있게 배분하여 적습니다.
3. 계획을 실천하다가 잘 이루어지지 않는 부분이 생기면 그 다음 일정을 수정해가면서 실천하기 위해 노력합니다. 수정을 할 때는 수정한 사항을 확인할 수 있게 하여 다음 주 계획을 세울 때 참고합니다.

03

월

5

주

이 주의 목표

요일	날짜	일 별 계 획	평가 (○,△,×)
Sun	29		
Mon	30		
Tue	31		

<일별 계획표 작성하는 방법>

1. '이 주의 목표'가 무엇인지 주별 계획표를 참고하여 적습니다.
2. 목표를 고려하면서 달성하기 위해 할 일을 하나씩 쪼개어 봅니다. 먼저 7일로 나누기 위해 크게 7등분 한 후, 7등분한 일을 각 요일의 특성을 고려하여 융통성 있게 배분하여 적습니다.
3. 계획을 실천하다가 잘 이루어지지 않는 부분이 생기면 그 다음 일정을 수정해가면서 실천하기 위해 노력합니다. 수정을 할 때는 수정한 사항을 확인할 수 있게 하여 다음 주 계획을 세울 때 참고합니다.

Sun

Mon

Tue

Wed

Thr

Fri

Sat

			01	02	03	04
05	개학 예정 06	07	08	09	10	11
12	13	14	국회의원 선거일 15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	석가탄신일 30		

<월별 계획표 작성하는 방법>

1. '이 달에 달성할 목표'가 무엇인지 곰곰이 생각해보고, 항목을 구분하여 3~4가지 적습니다.
2. 목표를 고려하면서 달성하기 위해 할 일을 하나씩 쪼개어 봅니다. 먼저 4주일로 나누기 위해 크게 4등분 한 후, 4등분한 일을 각 요일의 특성을 고려하여 7등분하여 적습니다.

주	주 별 계 획	평가 (○,△,×)
1주		
2주		
3주		
4주		
5주		

<주별 계획표 작성하는 방법>

4. 각 주에 해당하는 날짜를 적는다. 예를 들어 1일부터 7일까지 한 주면 '1~7일' 이라고 각 칸에 적습니다.
5. 달성하고 싶은 '이 달의 목표' 를 고려하며 실천할 수 있는 주가 몇 주나 되는지 생각해본 후, 기간에 맞게 계획을 나누어 적습니다.
6. 각 주에 있는 행사나 일정이나 시간을 고려하면서 자신이 어느 정도로 실천할 수 있는지를 생각하여 융통성 있게 계획을 조절합니다.

04

월

1

주

이 주의 목표

요일	날짜	일 별 계 획	평가 (○,△,×)
Wed	01		
Thr	02		
Fri	03		
Sat	04		

<일별 계획표 작성하는 방법>

1. '이 주의 목표'가 무엇인지 주별 계획표를 참고하여 적습니다.
2. 목표를 고려하면서 달성하기 위해 할 일을 하나씩 쪼개어 봅니다. 먼저 7일로 나누기 위해 크게 7등분 한 후, 7등분한 일을 각 요일의 특성을 고려하여 융통성 있게 배분하여 적습니다.
3. 계획을 실천하다가 잘 이루어지지 않는 부분이 생기면 그 다음 일정을 수정해가면서 실천하기 위해 노력합니다. 수정을 할 때는 수정한 사항을 확인할 수 있게 하여 다음 주 계획을 세울 때 참고합니다.

04

월

2

주

이 주의 목표

요일	날짜	일 별 계 획	평가 (○,△,×)
Sun	05		
Mon	06		
Tue	07		
Wed	08		
Thr	09		
Fri	10		
Sat	11		

개학 예정

<일별 계획표 작성하는 방법>

1. '이 주의 목표'가 무엇인지 주별 계획표를 참고하여 적습니다.
2. 목표를 고려하면서 달성하기 위해 할 일을 하나씩 쪼개어 봅니다. 먼저 7일로 나누기 위해 크게 7등분 한 후, 7등분한 일을 각 요일의 특성을 고려하여 융통성 있게 배분하여 적습니다.
3. 계획을 실천하다가 잘 이루어지지 않는 부분이 생기면 그 다음 일정을 수정해가면서 실천하기 위해 노력합니다. 수정을 할 때는 수정한 사항을 확인할 수 있게 하여 다음 주 계획을 세울 때 참고합니다.

04

월

3

주

이 주의 목표

요일	날짜	일 별 계 획	평가 (○,△,×)
Sun	12		
Mon	13		
Tue	14		
Wed	15	국회의원 선거일	
Thr	16		
Fri	17		
Sat	18		

<일별 계획표 작성하는 방법>

1. '이 주의 목표'가 무엇인지 주별 계획표를 참고하여 적습니다.
2. 목표를 고려하면서 달성하기 위해 할 일을 하나씩 쪼개어 봅니다. 먼저 7일로 나누기 위해 크게 7등분 한 후, 7등분한 일을 각 요일의 특성을 고려하여 융통성 있게 배분하여 적습니다.
3. 계획을 실천하다가 잘 이루어지지 않는 부분이 생기면 그 다음 일정을 수정해가면서 실천하기 위해 노력합니다. 수정을 할 때는 수정한 사항을 확인할 수 있게 하여 다음 주 계획을 세울 때 참고합니다.

04

월

4

주

이 주의 목표

요일	날짜	일 별 계 획	평가 (○,△,×)
Sun	19		
Mon	20		
Tue	21		
Wed	22		
Thr	23		
Fri	24		
Sat	25		

<일별 계획표 작성하는 방법>

1. '이 주의 목표'가 무엇인지 주별 계획표를 참고하여 적습니다.
2. 목표를 고려하면서 달성하기 위해 할 일을 하나씩 쪼개어 봅니다. 먼저 7일로 나누기 위해 크게 7등분 한 후, 7등분한 일을 각 요일의 특성을 고려하여 융통성 있게 배분하여 적습니다.
3. 계획을 실천하다가 잘 이루어지지 않는 부분이 생기면 그 다음 일정을 수정해가면서 실천하기 위해 노력합니다. 수정을 할 때는 수정한 사항을 확인할 수 있게 하여 다음 주 계획을 세울 때 참고합니다.

04

월

5

주

이 주의 목표

요일	날짜	일 별 계 획	평가 (○,△,×)
Sun	26		
Mon	27		
Tue	28		
Wed	29		
Thr	30	석가탄신일	

<일별 계획표 작성하는 방법>

1. '이 주의 목표'가 무엇인지 주별 계획표를 참고하여 적습니다.
2. 목표를 고려하면서 달성하기 위해 할 일을 하나씩 쪼개어 봅니다. 먼저 7일로 나누기 위해 크게 7등분 한 후, 7등분한 일을 각 요일의 특성을 고려하여 융통성 있게 배분하여 적습니다.
3. 계획을 실천하다가 잘 이루어지지 않는 부분이 생기면 그 다음 일정을 수정해가면서 실천하기 위해 노력합니다. 수정을 할 때는 수정한 사항을 확인할 수 있게 하여 다음 주 계획을 세울 때 참고합니다.