

# 2021학년도 진로 원격수업 2차시

진로 원격수업 2차시는 현재 나의 시간관리와 시험준비전략을 파악해보고 앞으로의 진로계획을 세워보는 시간을 가져보겠습니다. 또한 진로를 설정함에 있어 나의 삶의 역할 모델도 탐색해보겠습니다.

## 목차

18. 읽기자료(1. 나의시간관리)	2
<활동지1> 나의시간관리 체크리스트	3
<활동지2> 나의시간관리 전략	4
<활동지3> 학습계획세우기	5
19. 읽기자료 (2. 시험준비전략)	6
<활동지1> 시험준비 태도검사	6
<활동지2> 시험준비 전략	7
20. 읽기자료 (3. 진로계획세우기)	8
<활동지1> 진로 목표 및 향후 계획 수립하기 - 직업로드맵	9
21. 읽기자료 (4. 삶의 역할 모델)	10
<활동지1> 나의 진로 역할 모델 찾기	11
<활동지2> 나를 변화시킨 인물 찾아보기	12

## 1. 나의 시간관리

우리는 ‘시간’이라는 은행에 통장을 가지고 있다. 날마다 24시간, 즉 86,400초를 영원히 잃어버린다. 시간은 한 번 지나가면 다시는 돌아오지 않으므로 항상 신중하게 생각하고 행동해야 한다. 시간은 우리 인생 중에서 가장 가치 있는 자산 중 하나이다. 이렇게 소중한 자산인 시간을 효율적으로 활용하기 위해서는 시간 관리 능력을 키워야 한다. 아무 생각 없이 공부를 하기보다는 시간관리 전략을 통해서 공부하면 효율적으로 할 수 있을 것이다.

## -시간 관리의 우선순위 정하기-

일상생활에서 우리들은 중요하지도 않은 일들을 하는데 많은 시간을 소비하고 있다. 지금 해야 할 일을 미루거나 구체적인 계획 없이 그때그때 상황에 의해 일을 처리함으로써 효율적인 시간 관리를 하지 못하고 있다. 그러므로 시간 계획을 세울 때는 중요하면서 긴급한 일을 우선으로 하고 중요하지도 않고 긴급하지도 않은 일을 나중일로 고려하여 시간 계획을 세워야 한다.

구분	긴급도	긴급하지 않음
중요도	<b>중요하고 긴급한일</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 공부와 관련된 일</li> <li>- 내일 시험</li> <li>- 내일 제출할 과제물</li> </ul>	<b>중요하지만 긴급하지 않은 일</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 나만의 공부법 찾기</li> <li>- 학습계획세우기</li> <li>- 독서</li> <li>- 건강관리(신체,정신)</li> <li>- 부모님 안부인사</li> </ul>
중요하지 않음	<b>중요하지 않지만 긴급한 일</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 갑자기 생긴 일</li> <li>- 걸려오는 친구의 전화</li> </ul>	<b>중요하지도 않고 긴급하지도 않음</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 놀 거리와 즐길 거리</li> <li>- TV</li> <li>- 게임</li> </ul>

## <활 동 지 1> 나의 시간관리 체크리스트

(     )학년 (     )반 (     )번 이름(     )

- 다음은 학습과 관련한 시간 관리를 알아보고자 합니다. 자신에게 해당되는 내용에 솔직하게 체크해 주시기 바랍니다.

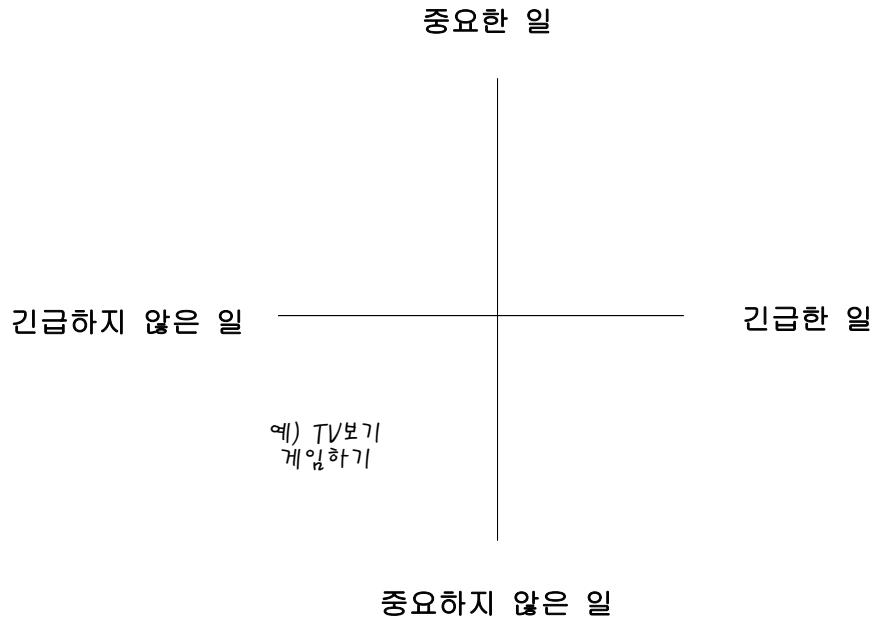
번호	내 용	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 시간 계획을 세우고 공부한다.	1	2	3	4	5
2	나는 내가 정한 공부시간을 잘 지킨다.	1	2	3	4	5
3	나는 매일 규칙적으로 공부하는 편이다.	1	2	3	4	5
4	나는 오늘 해야 할 공부를 미루지 않는다.	1	2	3	4	5
5	나는 하루 중 공부가 잘 되는 시간에 집중해서 공부한다.	1	2	3	4	5
6	나는 일의 중요도에 따라 순서를 정한 후 중요한 일부터 처리한다.	1	2	3	4	5
7	나는 시험 날짜와 숙제 마감 시간을 매일 볼 수 있는 곳에 적어 둔다.	1	2	3	4	5
8	나는 숙제나 과제가 있을 때는 미루지 않고 한다.	1	2	3	4	5
9	나는 공부하기 전에 계획을 짜는데 시간을 많이 보낸다.	5	4	3	2	1
10	나는 시험이 있어도 좋아하는 TV프로그램이 있으면 먼저 본다.	5	4	3	2	1
11	나는 친구와 어울리거나 게임, TV시청 등으로 공부할 시간이 별로 없다.	5	4	3	2	1
12	나는 공부하려고 책상에 앉으면 딴 짓을 하면서 시간을 낭비하는 경우가 종종 있다.	5	4	3	2	1
합계 점수		점				

해 석	44점 이상	시간 관리 능력이 우수하며, 자기 주도적 학습이 이루어짐.
	34 - 43점	시간 계획은 세우지만 실천력이 다소 부족함.
	26 - 33점	학습동기와 시간관리 능력이 부족함.
	25점 이하	시간관리 능력이 매우 부족하며, 지도자의 도움이 필요함.

## <활동지 2> 나의 시간관리 전략

( )학년 ( )반 ( )번 이름( )

- 효율적인 시간관리 계획과 전략을 세우기 위해 중요도와 긴급도에 따라 일의 우선순위를 적어 보자.



### ■ 나의 시간관리 전략

내용	구체적인 방법
시간관리의 방해 요인	예) 컴퓨터게임
개선해야 할 부분	예) 평일에는 컴퓨터를 하지 않는다.
시간관리 전략	예) 오늘 할 일을 미루지 않는다.

♣ 활동평가 및 소감

## <활 동 지 3> 학습 계획 세우기

(     )학년 (     )반 (     )번 이름(                     )

### ■ 이번 주 학습 계획

주간 목표	월/일(요일)	학습 계획				성취도 ○잘함 △보통 ×못함	비고
		아침	오전	오후	저녁		
	/ (월)						
	/ (화)						
	/ (수)						
	/ (목)						
	/ (금)						
	/ (토)						
	/ (일)						
주간 학습 평가							

### ■ 오늘 해야 할 공부

번호	과목	해야 할 공부	성취도 ○잘함 △보통 ×못함	비고
1				
2				
3				
4				
학 습 시 간 점 검	실행			
	보완			

## 2. 시험 준비 전략

시험전략은 시험을 잘 보기 위한 방법을 말한다. 시험을 잘 치르기 위해서 우리는 시험을 효과적으로 보기 위한 방법들을 알아야 한다. 다음의 시험전략 문항을 참고하여 실천해 보도록 하자

- ① 시험에 대한 구체적인 정보를 수집한다.- 시험 범위, 문제유형, 참고자료, 기출문제, 힌트 등
- ② 학습량을 고려하여 합리적이고 실천 가능한 공부계획을 세운다.
- ③ 교과서, 노트, 학습지를 전체적으로 읽고 중요한 내용은 다시 한 번 확인한다.
- ④ 과목별로 단어카드나 요점 정리장을 만들어 활용 한다.
- ⑤ 시험에 나올 예상 문제를 만들어 답을 써 본다.
- ⑥ 기출문제나 연습문제를 풀어 본다.
- ⑦ 친구들과 스터디 그룹을 만들어 공부한다.
- ⑧ 시험 전날은 다음날 시험 칠 과목을 전체적으로 복습하고,無理하지 않고 일찍 잔다.
- ⑨ 시험 당일 날은 아침밥을 먹고 학교에 일찍 등교한다. - 아침밥은 두뇌활동을 도와준다.
- ⑩ 시험이 끝나면 시험 결과를 분석하고 오답노트를 만든다.

## &lt;활 동 지 1&gt;시험준비 태도 검사

- 다음은 시험 준비 태도를 알아보려는 것입니다. 질문에 답하면서 자신의 시험 준비 태도를 확인하고 부족한 부분을 보완해 보기 바랍니다.

번호	내 용	아니다	보통	그렇다
1	나는 시험 시간표가 발표되면 시험공부에 몰두한다.	1	2	3
2	나는 시험 날짜가 공지되면 구체적인 계획을 세워서 공부한다.	1	2	3
3	나는 시험범위, 출제경향을 파악하고 기출문제를 모아 풀어 본다.	1	2	3
4	나는 시험공부를 하면서 시험에 나올 예상 문제를 만들어 답을 써 본다.	1	2	3
5	나는 시험공부를 할 때 버락치기보다는 평소애 시간을 나누어서 한다.	1	2	3
6	나는 시험 전날 종합적으로 정리하고 복습한다.	1	2	3
7	나는 시험 시간표와 계획표를 잘 보이는 곳에 두고 자주 확인한다.	1	2	3
8	나는 시험 전날 너무無理하지 않고 일찍 잔다.	1	2	3
9	나는 시험 당일 아침밥을 먹고 학교에 일찍 등교한다.	1	2	3
10	나는 시험 칠 때 아는 문제라도 끝까지 읽고 푼다.	1	2	3
11	나는 시험 칠 때 쉬운 문제를 먼저 풀고 나서 어려운 문제를 푼다.	1	2	3
12	나는 시험이 끝나면 시험 결과를 분석하고 오답노트를 만든다.	1	2	3
합계 점수		점		

해 석	25점 이상	시험 준비 태도가 양호하다.
	12-24점	시험 준비와 계획은 세우지만 실천력이 다소 부족함.
	11점 이하	시험 준비와 학습태도를 다시 점검해야 한다.

## <활 동 지 2> 시험 준비 전략

■시험을 대비하기 위해 구체적인 시험계획과 전략을 세워 보자.

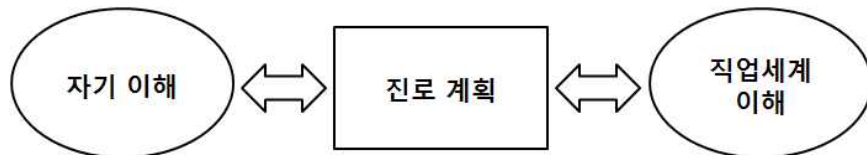
내용		시험 전략 방법
지난 시험 준비의 문제점		
지난 시험 준비의 보완점		
이번 시험의 목표		
시험 준비 계획	3주전	
	1주전	
	1일전	
구체적인 시험 전략	국어	
	영어	
	수학	
	과학	
	사회	
	기타전략	

♣ 활동평가 및 소감:

## 3. 진로 계획 세우기

## (1) 진로 계획이란?

자신의 행복한 삶을 위해서 전 생애에 대한 설계도를 그려야 한다. 이러한 설계도를 바탕으로 자신의 미래를 계획하고 실천할 수 있는 전 과정을 진로 계획이라고 할 수 있다. 발달 심리학자들은 청소년 시기의 중요한 과업의 하나로 진로계획을 든다. 진로 계획이란 청소년 스스로 자신의 특성을 바르게 인식하고, 진로 의식을 확고히 하며 장차 종사하고자 하는 직업 분야에 따른 전공 분야를 결정하고 그에 필요한 능력을 갖추기 위해 계획하고 실천해 나가는 일련의 과정으로 볼 수 있다.



## (2) 진로 계획 수립의 원리

급속하게 변화하는 사회 환경에 적절하게 대응하기 위하여 진로계획을 수립할 때 고려해야 할 사항을 알아보자.

첫째, 사람마다 소질과 취향이 다르기 때문에 개개인의 특성을 고려해야 한다.

둘째, 각자의 내면적 가치-가치의 실현이 그것을 경험하는 사람의 내적 요인에 의하여 주로 결정되는 경우-가 존중되도록 수립되어야 한다.

셋째, 인간은 사회적 존재이므로 사회적 규범을 준수해야 한다.

넷째, 자신의 개성이나 가치를 고려하여 자기 주도적으로 진로 계획을 세워야 한다.

다섯째, 한 번에 결정하려 들지 말고 다양한 정보를 활용하여 단계별로 계획을 수립해야 한다.

이러한 자신과 사회 및 직업 세계에 대한 이해를 바탕으로 진로 계획을 수립 할 때 필요한 원리는 다음과 같다.

## ◇ 진로 계획 수립의 원리(SMART 원리)

Specific(구체성) - 무엇을 달성하고자 하는가?

Measurable(측정가능성) - 목표 달성 여부를 어떻게 판단할 것인가?

Achievable(달성가능성) - 무엇을 어떻게 해낼 수 있는가?

Realistic(현실성) - 내가 처한 환경에서 가능한가?

Time-bounded(한시성) - 언제까지 달성할 것인가?

진로를 계획 할 때 반드시 숙지해야 할 것은 '변경할 수 없는 진로 계획은 없다.'는 것이다. 진로 계획은 일생 동안 지속되어야 하는 과장이므로 주변의 환경이나 여건 변화에 따라서 얼마든지 수정, 보완이 가능하며, 더욱 중요한 것은 개인이 수립한 진로 계획은 그 결과가 어떻든 스스로 수용하고 책임져야 한다는 것이다.



## <활동지 1> 진로 목표 및 향후 계획 수립하기-직업 로드맵

- 활동 안내 : 자신에게 적합한 직업에 대한 이해를 토대로 20년 후의 진로 목표와 이를 달성하기 위하여 갖추어야 할 요소, 향후 진로 계획을 작성해 본다.

### 1. 진로 목표(포부) : 직업인으로서의 자신의 모습

#### (1) 20년 뒤 진로 목표

-----

----

-----

-----

### 2. 진로 목표 달성을 위하여 갖추어야 할 요소

#### (1) 필요한 학력과 전공

-----

-----

#### (2) 필요한 자격

-----

-----

#### (3) 필요한 능력

-----

### 3. 나의 단기 진로 계획 설계하기(SMART요소를 기준으로)

구분	단기 진로 목표	구체적 준비사항	S (구체성)	M (측정 가능성)	A (달성 가능성)	R (현실성)	T (한시성)
1년 후	예시) 인문사회 집중 과정 선택	직업적성검사		√		√	
3년 후	예시) 00대학교 00학과 입학		√			√	√
7년 후	예시) 00기업 00부 입사				√		√

## 2. 삶의 역할 모델

## \*역할 모델(Role model)의 선정

- ① 의미 : 역사적 인물, 위대한 과학자, 성공한 직업인, 유명한 스포츠인 등을 보면서 닮고 싶고 존경하는 사람을 선택하여 자신이 하고자 하는 직업의 본보기로 삼는 사람을 말한다.
- ② 중요성 : 역할 모델을 정하면 서서히 그 사람을 닮게 되고 생각도 비슷해진다. 따라서 역할 모델을 잘 설정하는 것은 동기를 유발하고 목표를 좀 더 구체화할 수 있는 점에서 중요하다.
- ③ 배울 내용 : 인물의 생애 과정, 진로 도전, 진로 관리, 여가 활동, 직업관과 직업가치관, 다양한 경험 등
- ④ 유의점 : 너무 거리가 먼 사람을 선택하게 되면 나와 모델과의 거리가 너무 떨어져 자기 불만을 가져올 수 있다.

## \* 인터뷰 질문지 작성 유의 사항

- ① 질문은 구체적으로 한다.
  - 하나하나의 질문에 구체적으로 답변할 수 있도록 질문한다,
- ② 상대가 자부심을 가지고 이야기할 수 있는 질문을 한다.
  - 역할 모델로 정해진 상대는 자신의 직업에 대한 대단한 자부심을 지니고 있을 것이다. 상대방의 일에 존경을 표하고 질문을 한다면 많은 자랑거리를 들을 수 있을 것이다.
- ③ 현재와 과거, 미래를 연결해서 질문한다.
  - 어린 시절, 유년시절, 청장년시절부터 현재에 이르기까지의 어려움과 극복과정, 발자취를 들어보고 미래의 계획을 들어본다. 질문을 할 때는 상대의 일화를 바탕으로 질문하면 더 효과적일 수 있다.

## <활동지 1> 나의 진로 역할 모델 찾기

### 1. 나의 진로 역할 모델을 찾아보자.

- 내가 선택한 직업은?

-----

- 내가 선택한 직업분야에서 성공한 인물은?

-----

- 그를 성공하게 만든 요인은?

☞ 내적요인 : \_\_\_\_\_

☞ 외적요인 : \_\_\_\_\_

### 2. 나의 모습과 진로 역할 모델을 비교해보자.

		진로 역할 모델	나의 모습
외적인 면	습관		
	취미		
내적인 면	성격		
	인생관		

○ 진로 역할 모델로부터 본받아야 될 점은?

○ 이 활동을 통하여 느낀 점은?



## <활동지 2> 나를 변화시킨 인물 찾아보기

(     )학년 (     )반 (     )번 이름(     )

※ 나의 생활을 변화시킨 주변 인물과 책속의 인물을 찾아 적어보자.

이전의 나의 모습	나에게 영향을 미친 인물과 내용	
	관계/인물, 도서명/인물	영향을 미친 내용
예) 수업시간 산만함	친구 000	수업준비 해오기
예) 생각 없는 생활	공부가 가장 쉬웠어요 /장승수	어려운 환경에서도 꿈을 이루기 위해 최선을 다하는 모습

※활동 소감