

소단원명	1. 생활 자원의 이해	교과서 쪽수	096~099
------	--------------	--------	---------

■ 생활 자원의 의미와 특성

(1) 의미 | 우리가 생활하는 데 필요한 모든 자원

(2) 특성

- ① 목표를 달성하고 욕구를 만족시키며 생활을 관리하는 데 이용된다.
- ② 물질 자원과 인적 자원으로 분류된다.

구분	(물질) 자원	(인적) 자원
특징	<ul style="list-style-type: none"> • 사람이 소유하거나 사용하는 자원이다. • (형태)가 있으므로 구분과 측정이 쉽다. • 자원의 (양)이 한정되어 있어 사용하면 사라진다. • 한 가지 용도로 사용하면 다른 용도로 쓸 수 없는 경우가 많다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 사람 내부에 포함되어 있거나 사람과 떨어져서는 생각할 수 없는 자원이다. • (형태)가 없어 구분이 쉽지 않다. • (노력)에 따라 무한대로 개발될 수 있다. • 다른 자원과 함께 사용할 수 있다. • 사용해도 소모되어 없어지지 않는다.
예	<ul style="list-style-type: none"> • 개인이 소유할 수 있는 자원: 돈, 자동차, 옷, 신발, 공책, 연필, 주택 등 • 여러 사람이 함께 이용할 수 있는 자원: 학교, 놀이터, 병원, 전기와 같은 동력 자원 등 	<ul style="list-style-type: none"> • 한 개인에게 속한 자원: 창의력, 시간, 기술, 지식, 건강 등 • 두 사람 이상의 관계에서 생기는 자원: 우정, 협동심, 친밀감 등

■ 생활 자원의 관리

(1) 생활 자원의 관리가 필요한 이유

- ① 우리는 매일 많은 종류의 자원을 사용하는데 사람마다 가지고 있는 자원이 다르며, 욕구는 무한한 데 비해 사용할 수 있는 자원의 (**양**)은 한정되어 있다.
- ② 동일한 자원이라도 어떻게 사용하느냐에 따라 (**효용성**)이 달라진다.
- ③ 가지고 있는 생활 자원을 적절히 활용함으로써 생활 (**자립**) 능력을 키울 수 있다.

(2) 자원의 효율적인 관리 방법

- ① 물질 자원은 양이 한정되어 있으므로 알맞은 양을 필요한 용도에, 합리적으로 사용한다.
- ② 인적 자원
 - 꾸준한 노력을 통해 좋은 자원으로 개발한다.
 - 청소년 시기에 학습을 통해 지식을 쌓고 다양한 기능을 개발하며 대인 관계와 같은 인적 자원을 증가시키도록 한다. → 인적 자원은 다른 자원의 효용성을 늘려 주고 물질 자원을 잘 관리할 수 있도록 해 주기 때문이다.
- ③ 물질 자원과 인적 자원의 특성을 고려하여 잘 활용하면 삶의 질을 높일 수 있다.

관리 방법	예
자원을 절약하여 쓸모 있게 사용한다.	용돈을 아껴서 원하던 물건을 구매하는 것
자원의 (효용성)을 높여 목표 달성을 위해 가치 있게 사용한다.	스마트폰으로 통화만 하는 것이 아니라 어학, 일정 관리 등의 기능을 최대한 이용하는 것
자원을 적절히 대체하여 사용한다.	친구의 생일 선물을 살 돈이 부족하지만 재능을 이용하여 선물을 직접 만들어 준비하는 것
(인)적 자원을 최대한 활용한다.	컴퓨터 사용 기술을 익혀서 컴퓨터라는 물적 자원의 효용성을 높이는 것

소단원명	2. 시간 자원의 관리	교과서 쪽수	100~103
------	--------------	--------	---------

■ 시간 자원의 이해

(1) 시간 자원의 특성

- ① 시간은 다른 자원과 동시에 사용된다.
- ② 시간은 눈으로 볼 수 없는 무형의 자원이다.
- ③ 시간은 누구에게나 하루 (24)시간씩 주어진다.
- ④ 시간은 개인의 관리 능력에 따라 그 (가치)가 달라진다.
- ⑤ 의지나 상황에 따라 속도가 다르게 흐르는 것처럼 느껴진다.
- ⑥ 시간은 (저장)할 수 없으며, 지나간 시간은 되돌릴 수 없다.
- ⑦ 시간의 양과 흐름은 조절할 수 없고, 자신에게 주어진 시간 외에는 사용할 수 없다.

(2) 생활시간의 분류

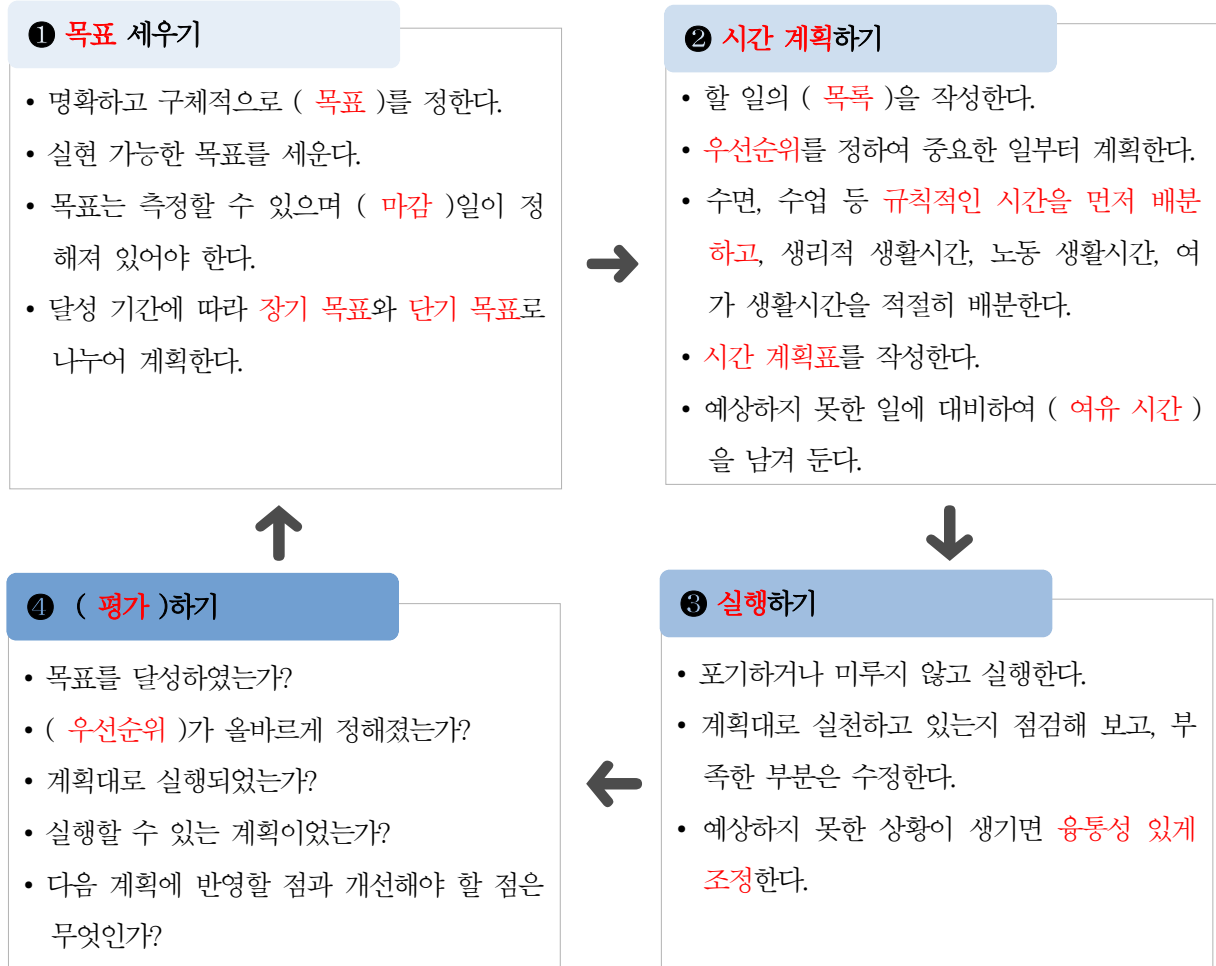
- ① 생활시간 | 하루 24시간을 (생활 내용)에 따라 분류한 것
- ② 생활시간의 분류

생리적 생활시간	노동 생활시간	(여가) 생활시간
<ul style="list-style-type: none"> • (생명)을 유지하고 에너지를 재충전하는 데 필요한 시간 • 생활하는 데 꼭 필요한 시간 • 수면, 식사, 휴식, 목욕, 배변, 의료, 몸단장 등이 해당한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 에너지를 (소비)하는 시간 • 직업 노동, 가사 노동, 학업에 사용하는 시간 • 근무, 출퇴근, 청소, 식사 준비, 육아, 학업 등이 해당한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 생리적 생활시간과 노동 생활 시간 외에 사회 활동 및 문화 생활에 사용하는 시간 • 여행, 운동, 취미 활동, 봉사 활동, 교제 등이 해당한다.

■ 시간 자원의 관리 방법

(1) 시간 관리 | 시간을 합리적으로 구성하여 사용하는 활동으로, 시간을 어떻게 배분하고 사용할 것인지 계획을 세우고 실행하며 (**평가**)하는 과정이다.

(2) 시간 관리 방법

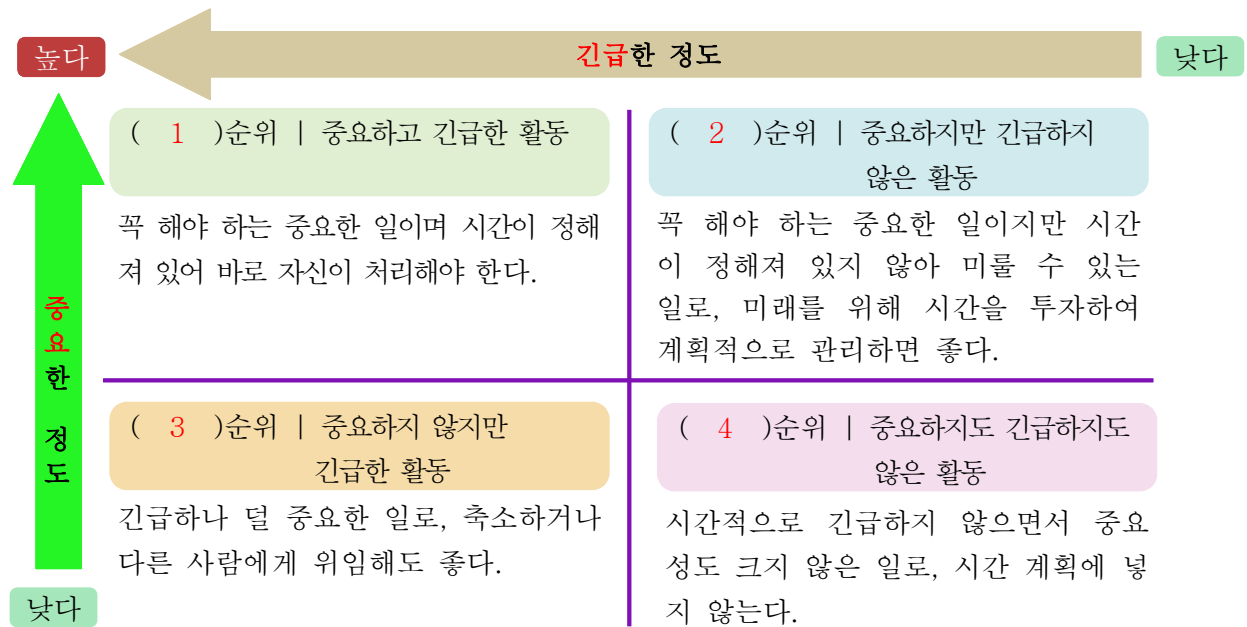


(3) 장기 목표와 단기 목표

① (**장기**) 목표 | **1년 이상**의 목표로, 오랜 시간 걸쳐 성취해야 하는 궁극적인 목표

② (**단기**) 목표 | **하루, 1주일, 1개월, 6개월** 등 **1년 안에** 달성해야 하는 목표로, 장기 목표를 달성하기 위한 하위 목표

(4) 일의 우선순위



■ 청소년의 학업 및 여가 시간 관리를 통한 균형 잡힌 생활

- 요즘 청소년들은 대부분의 시간을 학업에 사용하므로 건강한 신체적·정신적 발달을 위해 노동 생활시간과 생리적 생활시간, 여가 생활시간이 **적절한 균형을 이루도록** 노력해야 한다.
- 학업 시간에는 학업에만, 여가 시간에는 여가 활동에만 집중하는 것이 좋다.

학업 시간 관리	여가 시간 관리
<ul style="list-style-type: none"> • 스스로 계획을 세우고 이것을 지키는 것을 습관화한다. • 쉬는 시간 등 (자투리) 시간을 잘 활용한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 여가 활동도 시간 계획에 포함하여 계획을 세워 실천한다. • (스트레스)를 해소하고 자아를 실현할 수 있는 활동을 한다.