

2021년 「1만시간의법칙」 공부시간 기록지 사용설명서 by 1만시간

공부에는 왕도가 없다고 합니다. 학습법을 익히는 첫 번째 단계는 공부하는 시간을 늘려가면서 학습량을 증가시키는 것입니다. 두 번째 단계는 과목별로 본인에게 맞는 공부 방법을 사용하는 것입니다. 아는 것과 모르는 것을 구분해 가면서 학습량을 늘려나가다 보면 자연스럽게 공부하는 방법을 익히기도 합니다. 1만시간의법칙으로 목표를 세우고 공부하는 시간을 늘려가면서 원하는 것을 모두 성취하기를 바랍니다.

순서	단계	활용 방법	작성 화면	유의사항
1	주간 목표 월간 목표 작성하기	주간 목표와 월간 목표를 시간 단위로 작성합니다.		실천 가능한 목표를 작성합니다.
2	하루 단위 공부시간 기록하기	일일 기록지에 매일 공부한 시간을 분 단위로 기록합니다.		
3	오늘 하루 감사한 일 기록하기	오늘 하루 중에서 감사한 일을 기록합니다.		
4	주간 단위 공부시간 기록하기	주간 기록지에 일주일 동안 공부한 양을 과목별로 합친 후 시간 단위로 기록합니다.		일요일 저녁에 과목별로 합쳐서 기록합니다.
5	주간 목표 비교하기	주간 목표와 주간 단위 공부시간 기록을 비교합니다.		
6	주간 목표 월간 목표 수정하기	주간 목표와 월간 목표를 적절하게 수정합니다.		목표를 수정한 후 2 ~ 6번 활동을 반복합니다.

Tip '오늘 하루 동안 감사한 일 기록하기'를 작성하면서 「1만시간의법칙」 공부시간 기록지를 사용하세요. 공부시간을 기록하는 것이 힘들어서 멈출 수 있습니다. 그래도 포기하지 마시고 끝까지 시도해 보세요.

< 일일 기록지 >

< 주간 기록지 >

< 1만시간의법칙 >

< 1만시간의법칙 카페 >