

# 밀우플래너

| 2023학년도 대학수학능력시험 대비 CAMEL |

## Guide

---

이 플래너는 다음과 같은 생각을 가지고 만들었습니다.

### # 계획을 세우는 것도 중요하지만 지키는 것도 중요

어떻게 하면 멋진 계획을 세울까가 아닌 어떻게 하면 계획을 지킬까에 대한 생각

### # 시간 관리는 공부의 기본

최적의 효율을 위해서는 주 85시간~100시간 정도를 공부해야 합니다.

### # 성장에 대한 확인

수험생활의 최대 불안은 '실력이 늘지 않는 느낌', 즉 '성장하지 않는 느낌'에서 옵니다.  
무엇을 얻었는지, 실력이 늘었는지 확인합니다.

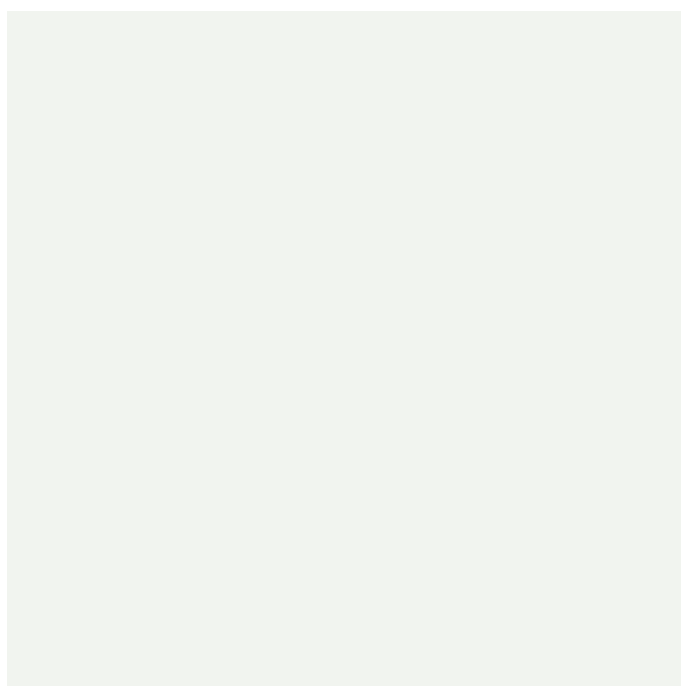
목표하는 대학에 가기 위해서는

현재 그 위치에 있는 학생들이 대학에 가기 위해 하는 노력  
과 함께

그 위치까지 가기 위해 해야 하는 노력

을 해야 합니다.

PART **A**



I INTRO I

[2022 예시문항]을 풀어보고 본인의 현재 점수를 기록해 봅시다.

### 2022 예시문항 현재 점수

	현재 점수	목표 점수
국어		
수학		
영어 [ 2022 수능 ]		
탐구 A/B [ 2022 수능 ]		

[2022 예시문항]에서 드러난 본인의 약점과 해결 방안을 아래에 자유롭게 적어 봅시다.

학습의 우선순위를 정하는 데 이용될 것입니다.

## [국어 특별 분석]

제가 국어를 강의하기 때문에 국어에 대한 피드백에 민감할 수밖에 없습니다!  
 화법과작문/언어와매체 [14분], 문학[24분], 독서 [40분] 정도로 잡고 문제를 풀면 좋을 거 같아요.  
 화작/언매는 한 문제당 1.1분 / 문학은 1.4분 / 독서는 2.3분 정도로 잡고 딸린 문제 수를 곱해서  
 지문당 권장 시간을 계산하세요. **이것보다 더 많은 시간을 쓴 지문은 체크해주세요.**

본인이 특별히 약하다고 생각하는 영역이 있나요? 있다면 그 영역을 표시해주세요.

현대시 / 현대소설 / 고전시 / 고전소설 /  
 인문 / 경제 / 법 / 과학 / 기술 / 예술

한 주에 한 번 정도는 약한 영역의 문제를 집중적으로 풀이하는 것도 좋습니다.  
 약한 영역의 문제를 양치기하여 행동양식을 확립해봅시다!

## [하루 공부 시간]

좋은 성적을 거두기 위해서는 하루에 10시간~13시간 정도는 공부하는 것이 좋습니다.  
 하루 공부 시간을 설정할 때 다음과 같은 사항을 고려하세요.

- 1) 하루 수면 시간은 무조건 **6시간 이상**으로 해 주세요. 수능은 장기적인 시험입니다. 대부분의 학생들은  
 그 아래로 자면 제대로 집중할 수 없습니다. 신생아처럼 자지만 않는다면, 더 많이 자도 좋습니다.  
 핵심은 **수능을 보는 시간인 8시 40분부터 17시까지를 초롱초롱한 상태로** 만드는 것입니다.
- 2) 어느 정도 학습이 된 분들은 **1~2주에 한 번 정도는 모의고사**를 풀어주세요. 지금과 교육과정  
 이 다른  
 때의 모의고사가 아니라면 괜찮습니다. (국어, 수학과 같이 조금의 변형이 일어난 시험이라도 상관  
 없습  
 니다. 본인의 약점을 알아보기 위한 모의고사니까요.) **작년 실모**를 구해서 풀어보는 것도 괜찮지요.  
 본인의 약점을 파악하고, 이를 메우기 위한 공부를 주말 동안 해 보는 것도 좋습니다.  
 (평일에는 원래대로 학습)
- 3) 8시 40분부터 17시까지는 수능 시간표대로 공부하시고, 이후 앞의 페이지를 참조해서 본인이  
 약한 과  
 목을 공부해 주세요. 권장하는 공부 시간은 10시간 기준으로 **국어 2시간 30분, 수학 4시간, 영어  
 1시간 30분, 탐구 2시간**입니다. 여러분 국어를 사랑해주세요

## [PAUSE TIME]

처음 계획을 세울 때는 본인이 세운 계획의 양이 적절한지 점검해보는 것이 필요합니다.

따라서, 계획 시작 첫 일 주일은 [PAUSE TIME]을 가집시다.

지금부터 일 주일은 다음과 같이 공부해보아요.

1) **분배한 계획**을 **하루 분량**으로 나누어보세요.

2) 특정 과목을 공부하기로 계획했던 시간 안에 **실제로는 얼마의 분량을 공부**했는지 생각해 보세요.

(ex. 국어는 2시간 30분, 해야 할 일은 밀우주간지 1회차 풀이라면 실제로 하루에 밀우주간지를 얼마나 풀 수 있는지를 측정해보라는 겁니다.)

3) 이를 통해 **다음주 분량**을 재조정해주세요.

이제 본격적으로 계획을 세워 볼까요?

## [1년 커리큘럼 가이드]

여러분의 수험 생활은 다음과 같이 전개될 예정입니다.

### [1월~5월] 개념 정리 및 기출문제 풀이

기출문제를 풀기 위해 필요한 개념을 모두 학습하고, 이를 바탕으로 평가원/수능 기출문제를 분석하고 풀이하는 기간입니다. 선생님들이 이야기하시는 **모든 개념들을 암기하고 체화**하세요. (암기 없는 이해는 허상입니다.) 이를 바탕으로 기출문제를 풀 수 있어야 합니다. 모든 기출문제를 **일관되게** 풀 수 있는 행동양식을 연습하세요. 이것만 해도 시간이 상당히 많이 걸릴 거예요.

### [6월~8월] 6월 평가원의 경향성 공부 및 심화 문제 풀이

6월 평가원에서 드러난 **약점을 해결**하기 위한 공부를 해야 합니다. 만약 [1월~5월]까지의 학습이 제대로 되지 않았다면 힘들겠지요. 그러니까 공부는 할 때 제대로 해야 괴롭지 않습니다. 약점들을 위주로 공부하되, 확실한 점수를 얻기 위한 **N제 학습**을 병행하는 것이 좋습니다. N제를 풀 때는 감으로 풀면 안 됩니다. 기출문제에서 얻은 행동양식을 통해 기출문제와의 유사성을 생각하면서 풀어야 합니다. (국어와 영어는 지문을 이해하는 방식에 초점을 맞추고, 수학과 과학은 풀이를 전개하는 것의 필연성에 초점을 맞추세요. 사탐이나 과학 암기과목은 잘 모르겠습니다.)

### [9월~11월] 실전모의고사 풀이 및 기출 복습

마지막으로 **실전모의고사**를 풀어야 합니다. 동시에 a. **그동안 정리한 기출문제들을 N회독하면서 교훈들을 복습**하고 b. 풀었던 문제집들에 대한 **오답정리**를 해야 합니다. 결론적으로, 수능 일주일 전에 볼 수 있도록 **[단권화]** 해야 합니다.

## [상반기 계획하기]

상반기, 그러니까 개념을 학습할 시간에 [무엇을] 풀어야 할 것인지, [어떻게] 풀어야 할 것인지 적어주세요. 예를 들면 [ 무엇을 = 밀우주간지 한 회분 ] [ 어떻게 = 기출문제의 행동양식을 체화 ] 가 되겠지요. [어떻게]에는 언어갈 것에 대해 쓰면 됩니다. 막막하면 뒷장의 예시를 참고하세요.

국어

수학



영어

탐구A  
[            ]

탐구B  
[            ]

## [하반기 계획하기]

하반기에 [무엇을] 풀어야 할 것인지, [어떻게] 풀어야 할 것인지 적어주세요. 예를 들면 [무엇을 = 밀우주간지 한 회분] [어떻게 = 기출문제의 행동양식을 체화] 가 되겠지요. [어떻게]에는 얻어갈 것에 대해 쓰면 됩니다. 막막하면 뒷장의 예시를 참고하세요.

국어

수학

영어

탐구A  
[            ]

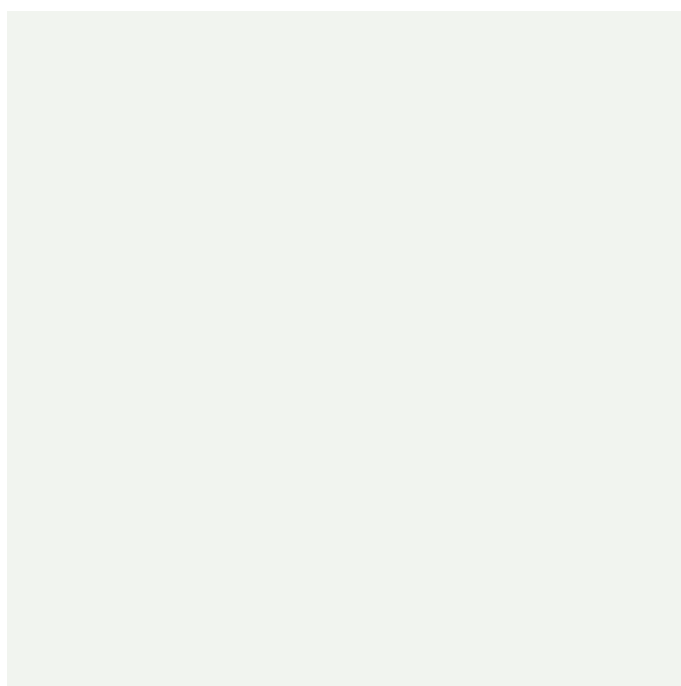
탐구B  
[            ]

## [상반기 계획: 작성예시]

PART A

수학

PART **B**



I DAILY I

WEEKLY PLAN | 이번주 할일 전체보기

PART B

국어

수학

영어

탐구 두 과목

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

DAILY PLAN | 2022 / / ( )

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

Blank area for memo.



## DAILY PLAN | 202

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

DAILY PLAN | 2022 /     /     (     )

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

DAILY

WEEKLY PLAN | 이번주 할일 전체보기

PART B

국어

수학

영어

탐구 두 과목

DAILY PLAN | 2022 /   /   (   )

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모



DAILY PLAN | 202 /     /     (     )

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

DAILY PLAN | 2022 /     /     (     )

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

DAILY PLAN | 2022 /       /       (       )

오늘의 공부 시간

PART B

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

WEEKLY PLAN | 이번주 할일 전체보기

PART B

국어

수학

영어

탐구 두 과목

**DAILY PLAN | 2022 / / ( )**

오늘의 공부 시간

DAILY

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

DAILY PLAN | 2022 /    /    (    )

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모





오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

# DAILY PLAN | 2022 /    /    (    )

오늘의 공부 시간

PART B

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

WEEKLY PLAN | 이번주 할일 전체보기

PART B

국어

수학

영어

탐구 두 과목

# DAILY PLAN | 2022 /     /     (     )

오늘의 공부 시간

DAILY

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

DAILY PLAN | 2022 /    /    (    )

오늘의 공부 시간

PART B

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모



오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

## DAILY PLAN | 2022 /     /     (     )

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

DAILY PLAN | 2022 /     /     (     )

오늘의 공부 시간

DAILY

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

DAILY PLAN | 2022 /   /   (   )

오늘의 공부 시간

PART B

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

DAILY PLAN | 2022 /       /       (       )

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

WEEKLY PLAN | 이번주 할일 전체보기

PART B

국어

수학

영어

탐구 두 과목

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

# DAILY PLAN | 2022 /        /        (       )

오늘의 공부 시간

PART B

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모



DAILY PLAN | 202 / / ( )

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

WEEKLY PLAN | 이번주 할일 전체보기

PART B

국어

수학

영어

탐구 두 과목

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모



오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

# DAILY PLAN | 2022 /     /     (     )

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

WEEKLY PLAN | 이번주 할일 전체보기

PART B

국어

수학

영어

탐구 두 과목

DAILY PLAN | 2022 /     /     (     )

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

DAILY PLAN | 2022 / / ( )

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모



오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

DAILY PLAN | 2022 /   /   (   )

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

WEEKLY PLAN | 이번주 할일 전체보기

PART B

국어

수학

영어

탐구 두 과목

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

DAILY PLAN | 2022 / / ( )

오늘의 공부 시간

PART B

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모



오늘의 공부 시간

DAILY

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

DAILY PLAN | 2022 /     /     (     )

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

DAILY

WEEKLY PLAN | 이번주 할일 전체보기

PART B

국어

수학

영어

탐구 두 과목

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

DAILY PLAN | 2022 / / ( )

오늘의 공부 시간

PART B

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모



오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

# DAILY PLAN | 2022 /     /     (     )

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

D  
A  
I  
L  
Y

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

WEEKLY PLAN | 이번주 할일 전체보기

PART B

국어

수학

영어

탐구 두 과목

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모



오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

DAILY PLAN | 2022 / / ( )

오늘의 공부 시간

PART B

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

DAILY PLAN | 2022 /      /      (      )

오늘의 공부 시간

DAILY

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

DAILY PLAN | 2022 / / ( )

오늘의 공부 시간

DAILY

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

WEEKLY PLAN | 이번주 할일 전체보기

PART B

국어

수학

영어

탐구 두 과목

DAILY PLAN | 2022 /      /      (      )

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

DAILY PLAN | 2022 / / ( )

오늘의 공부 시간

PART B

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모



DAILY PLAN | 202 / / ( )

오늘의 공부 시간

DAILY

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

WEEKLY PLAN | 이번주 할일 전체보기

PART B

국어

수학

영어

탐구 두 과목

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모



오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

WEEKLY PLAN | 이번주 할일 전체보기

PART B

국어

수학

영어

탐구 두 과목

DAILY PLAN | 2022 /       /       (     )

DAILY

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

# DAILY PLAN | 2022 /     /     (     )

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모



오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

DAILY

메 모

DAILY PLAN | 2022 /    /    (    )

오늘의 공부 시간

PART B

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

Blank area for notes.

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

WEEKLY PLAN | 이번주 할일 전체보기

PART B

국어

수학

영어

탐구 두 과목

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

# DAILY PLAN | 2022 /     /     (     )

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모



# DAILY PLAN | 202 / / ( )

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

DAILY PLAN | 2022 /     /     (     )

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

WEEKLY PLAN | 이번주 할일 전체보기

PART B

국어

수학

영어

탐구 두 과목

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

DAILY PLAN | 2022 /    /    (    )

오늘의 공부 시간

PART B

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모



DAILY PLAN | 202 / / ( )

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

DAILY

DAILY PLAN | 2022 /     /     (     )

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

**DAILY PLAN** | 2022 /       /       (       )

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

WEEKLY PLAN | 이번주 할일 전체보기

PART B

국어

수학

영어

탐구 두 과목

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

PART B

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모



오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

DAILY PLAN | 2022 /   /   (   )

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메모

DAILY PLAN | 2022 /       /       (     )

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

DAILY

메 모

WEEKLY PLAN | 이번주 할일 전체보기

PART B

국어

수학

영어

탐구 두 과목

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모



오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모



오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

오늘의 공부 시간

PART B

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

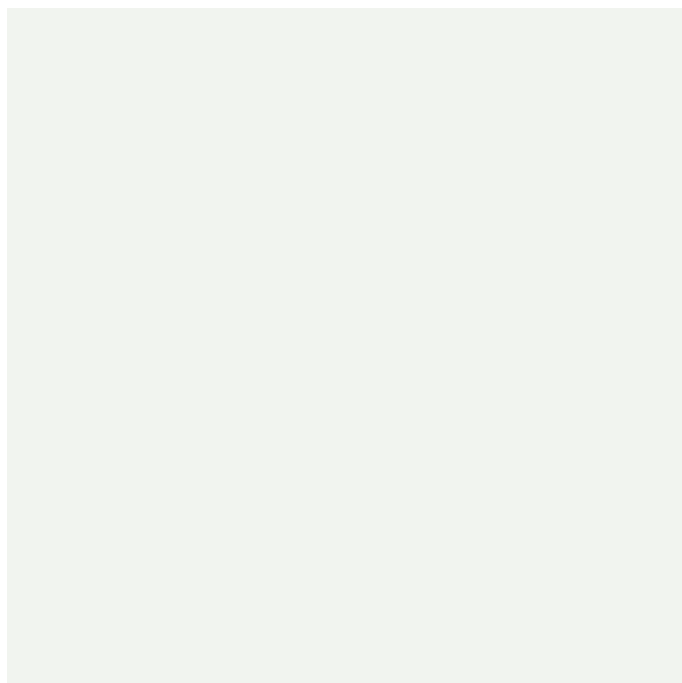
메모

오늘의 공부 시간

과목	계획 시간	구체적 계획	달성여부	비고

메 모

PART C



I REVIEW I

## [방해 요인 분석: 예시]

이상적인 상황을 가정하면 우리는 하루에 13시간 이상을 아주 쉽게 공부할 수 있습니다. 하지만 현실은 그렇지 않습니다. 우리의 공부를 방해하는 [나쁜 것]들은 무엇인가요? 왼쪽에 있는 정사각형 모양의 공간에 적어 봅시다.

대표적으로는 다음과 같습니다. 제 해결 방법을 소개합니다.

### ▶ 잡생각

가사 없는 클래식 음악이나 전자음악을 듣습니다. 적당한 크기의 음악은 잡생각을 지우는 데 도움이 많이 됩니다. 그리고 조금만 참으세요. 잡생각은 공부에 몰입하면 더는 안 듭니다. 자신이 좋아할 수 있는 공부방법을 찾는 것도 좋습니다.

### ▶ 핸드폰

그거 당장 치우세요! 학교나 개방형 독서실 등의 공간에서 공부하는 것이 다른 사람의 눈치가 보여서 좋습니다.

### ▶ 컴퓨터게임

그거 당장 치우세요! 게임은 한 치도 타협하면 안 돼요.

## [이번 주에 이룬 것: 예시]

오늘 얻어간 행동양식, 푼 문제의 개수, 공부 시간 등을 적어 주세요. 나중에 불안감을 해소하는 데 도움이 될 겁니다.

## [내가 미룬 과목들: 예시]

우리 뇌는 생각보다 영리합니다.

우리가 무의식중에 하기 싫다고 생각한 것들을 습관적으로 미루게 됩니다.

미룬 것들을 다음 란에 적어 주세요. **다음 주 계획을 짤 때 가장 먼저 처리해야 할 것들**입니다.

## [항상성: 예시]

일 주일 간의 공부 시간, 공부 계획, 과목별 항상성이 유지되었나요?

점검해 봅시다.



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

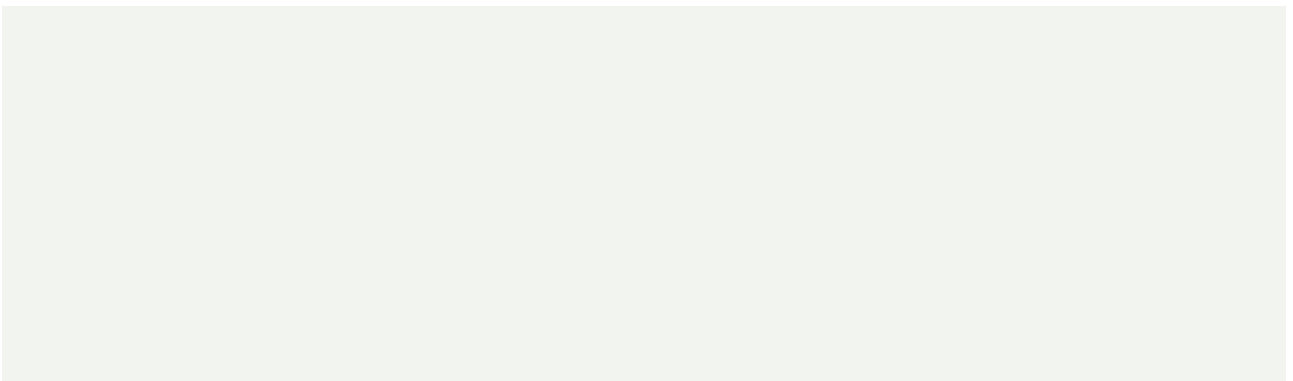
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



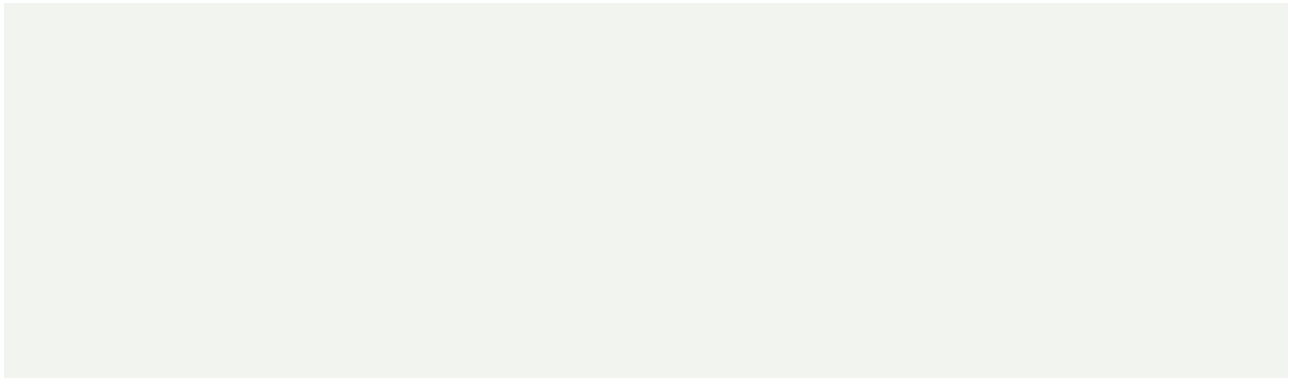
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

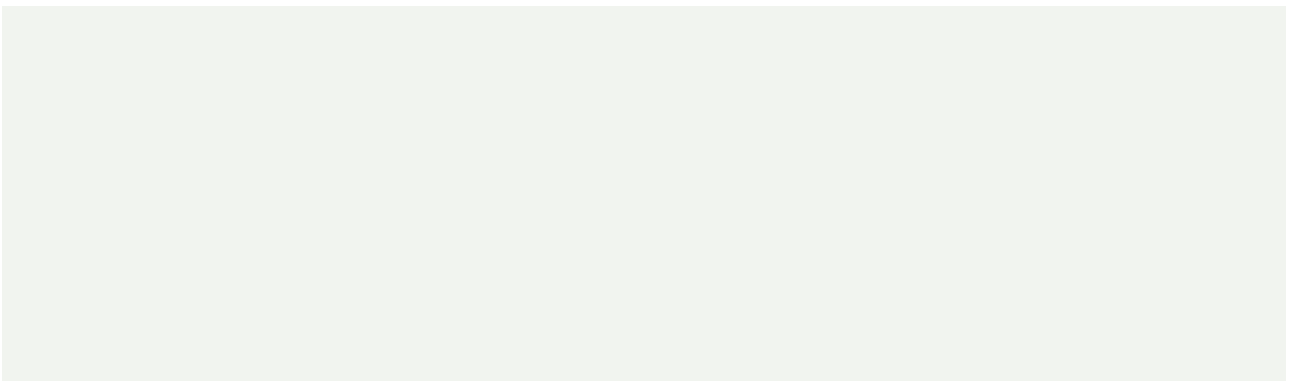
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



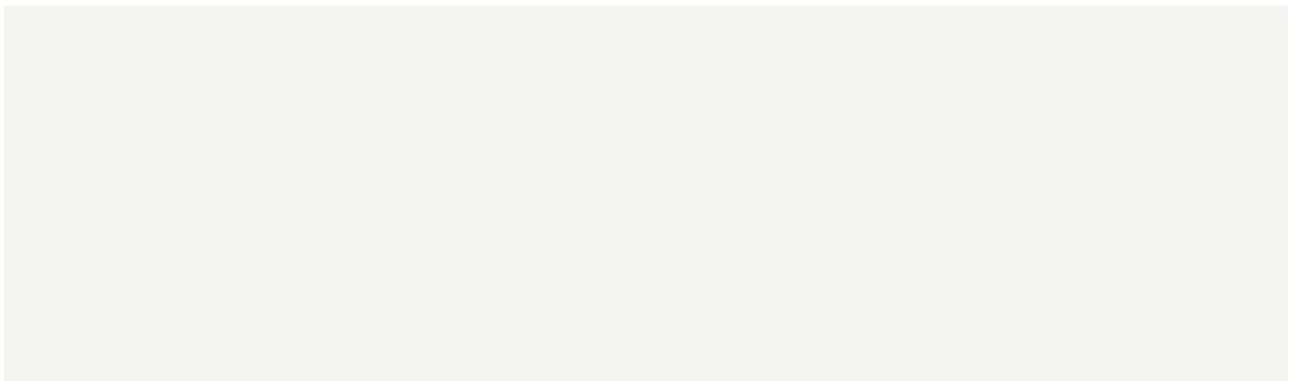
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

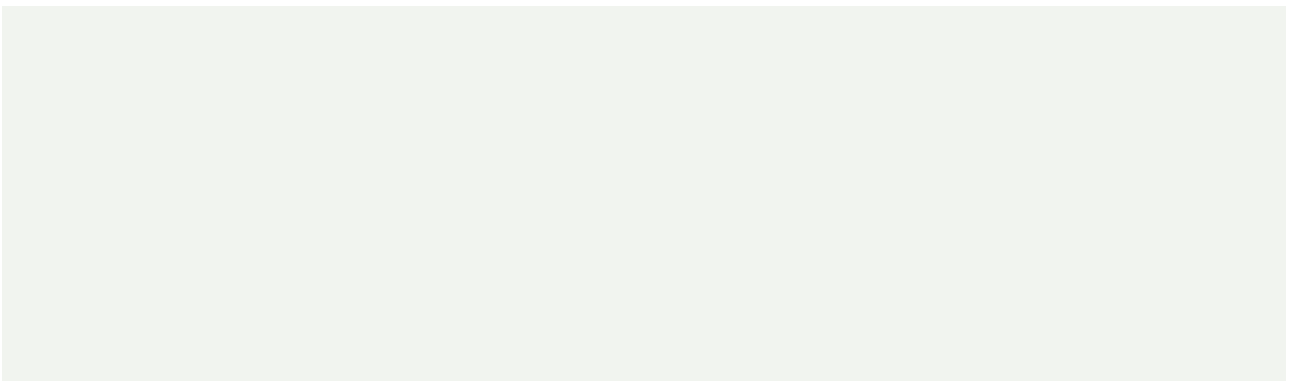
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



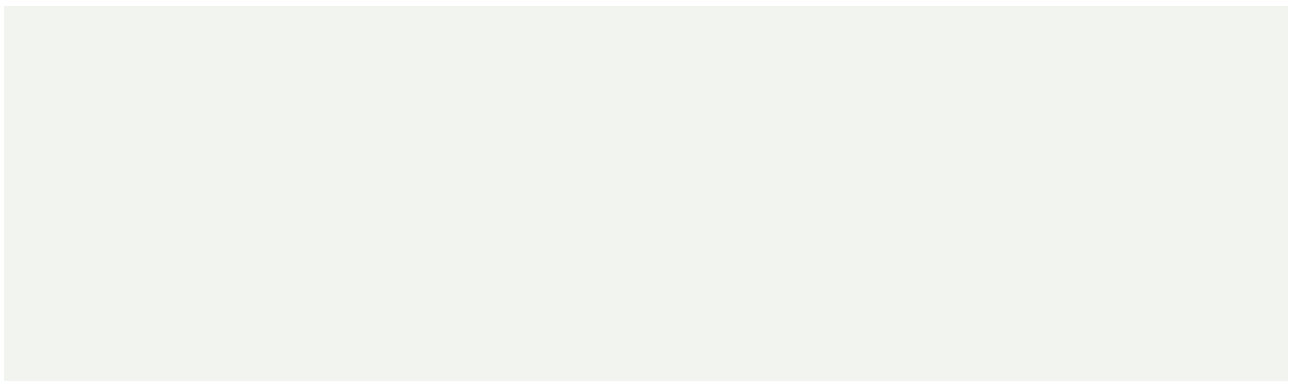
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

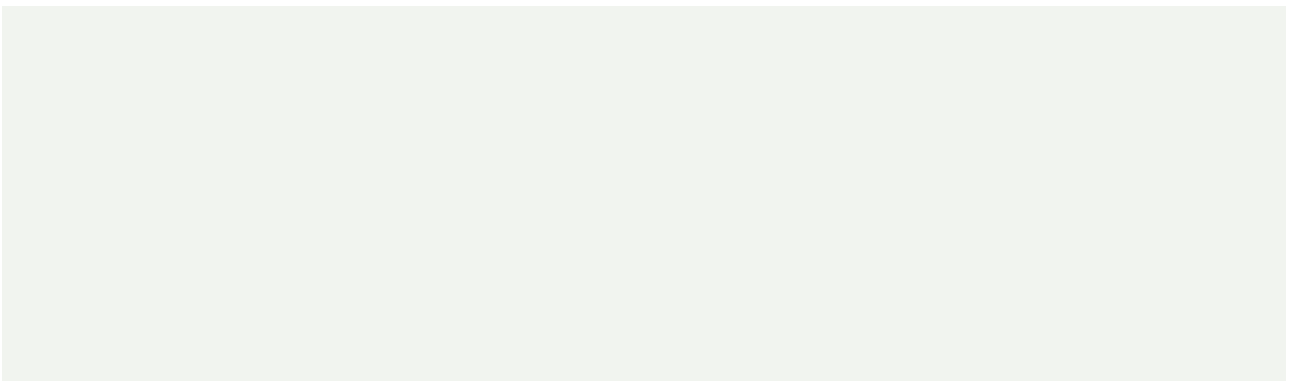
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]

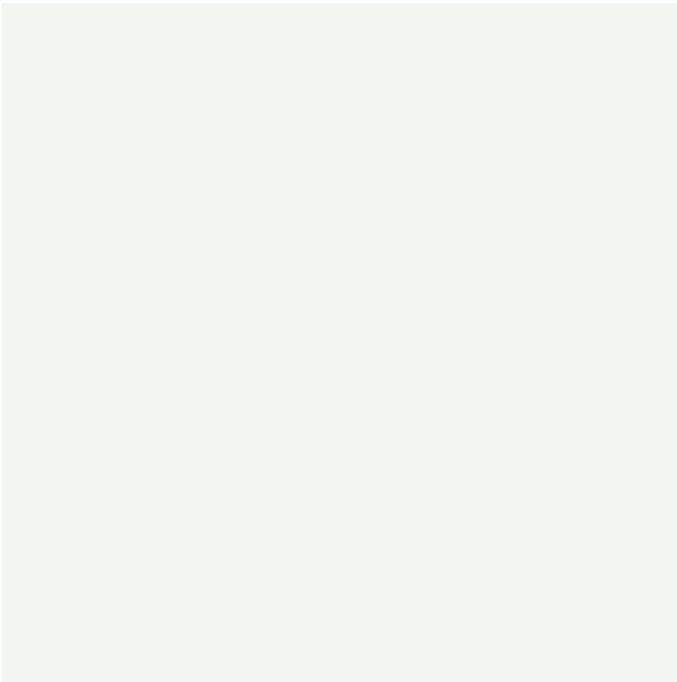


[방해 요인과 해결]



## [방해 요인 분석: 예시]

이상적인 상황을 가정하면 우리는 하루에 13시간 이상을 아주 쉽게 공부할 수 있습니다. 하지만 현실은 그렇지 않습니다. 우리의 공부를 방해하는 [나쁜 것]들은 무엇인가요? 왼쪽에 있는 정사각형 모양의 공간에 적어 봅시다.



대표적으로는 다음과 같습니다. 제 해결 방법을 소개합니다.

### ▶ 잡생각

가사 없는 클래식 음악이나 전자음악을 듣습니다. 적당한 크기의 음악은 잡생각을 지우는 데 도움이 많이 됩니다. 그리고 조금만 참으세요. 잡생각은 공부에 몰입하면 더는 안 듭니다. 자신이 좋아할 수 있는 공부방법을 찾는 것도 좋습니다.

### ▶ 핸드폰

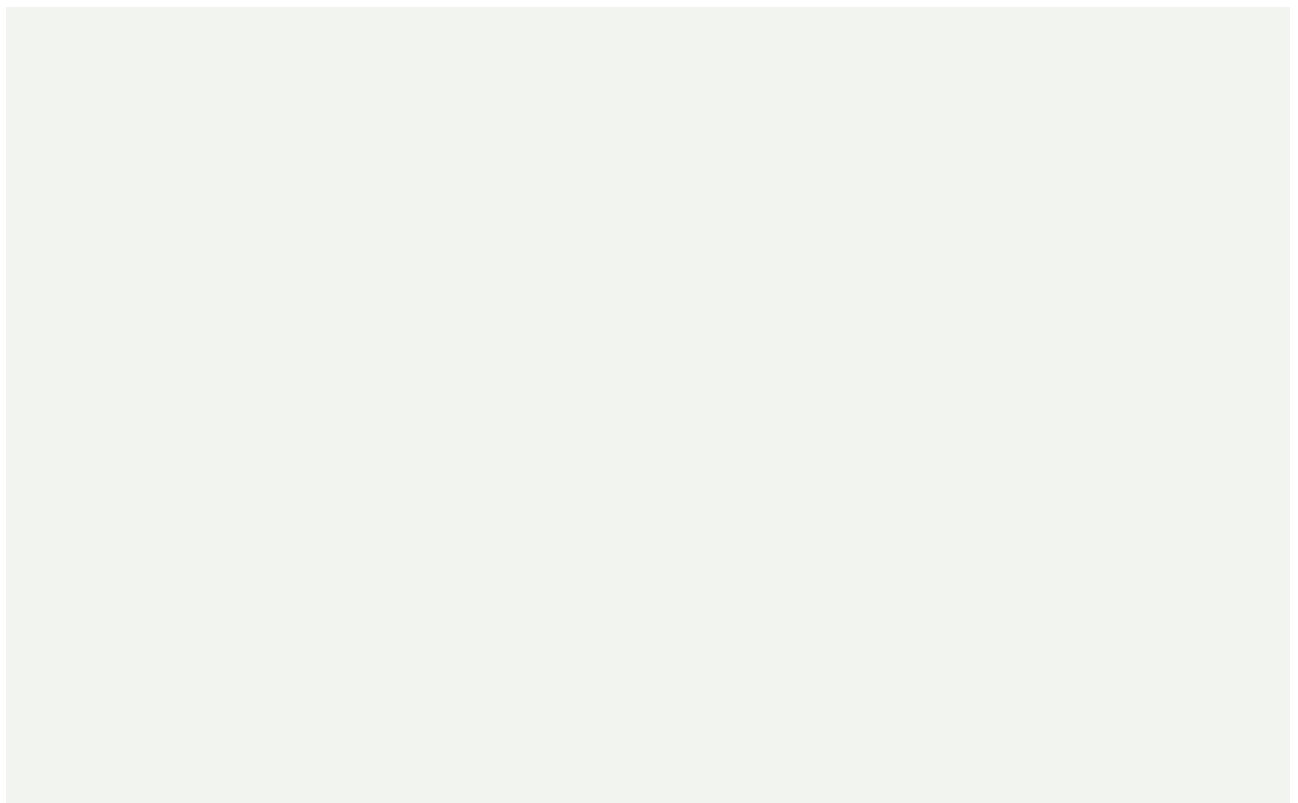
그거 당장 치우세요! 학교나 개방형 독서실 등의 공간에서 공부하는 것이 다른 사람의 눈치가 보여서 좋습니다.

### ▶ 컴퓨터게임

그거 당장 치우세요! 게임은 한 치도 타협하면 안 돼요.

## [이번 주에 이룬 것: 예시]

오늘 얻어간 행동양식, 폰 문제의 개수, 공부 시간 등을 적어 주세요. 나중에 불안감을 해소하는 데 도움이 될 겁니다.





## [내가 미룬 과목들: 예시]

우리 뇌는 생각보다 영리합니다.

우리가 무의식중에 하기 싫다고 생각한 것들을 습관적으로 미루게 됩니다.

미룬 것들을 다음 란에 적어 주세요. 다음 주 계획을 짤 때 가장 먼저 처리해야 할 것들입니다.

## [항상성: 예시]

일 주일 간의 공부 시간, 공부 계획, 과목별 항상성이 유지되었나요?

점검해 봅시다.

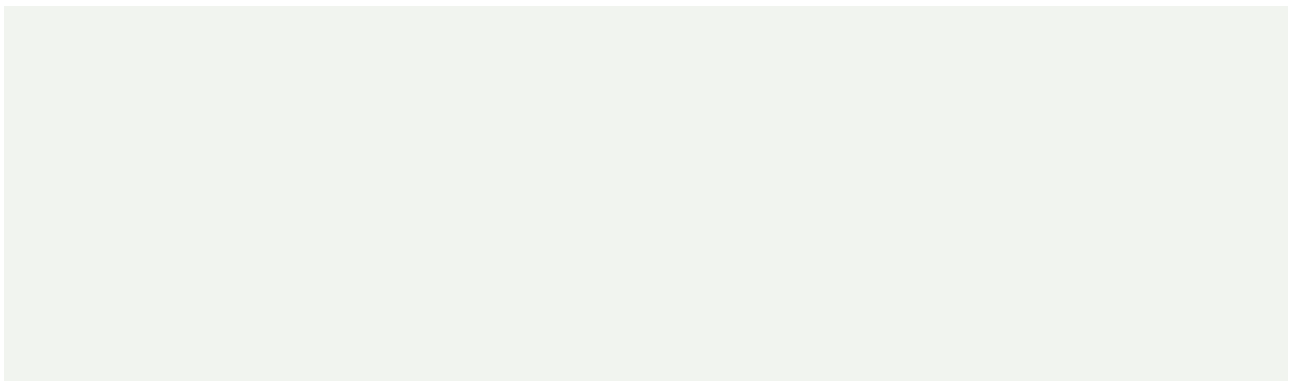
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

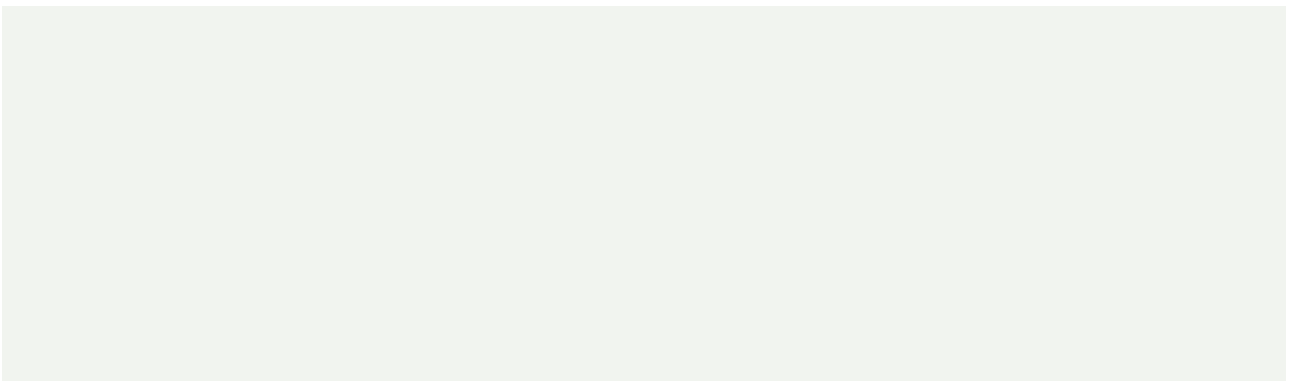
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



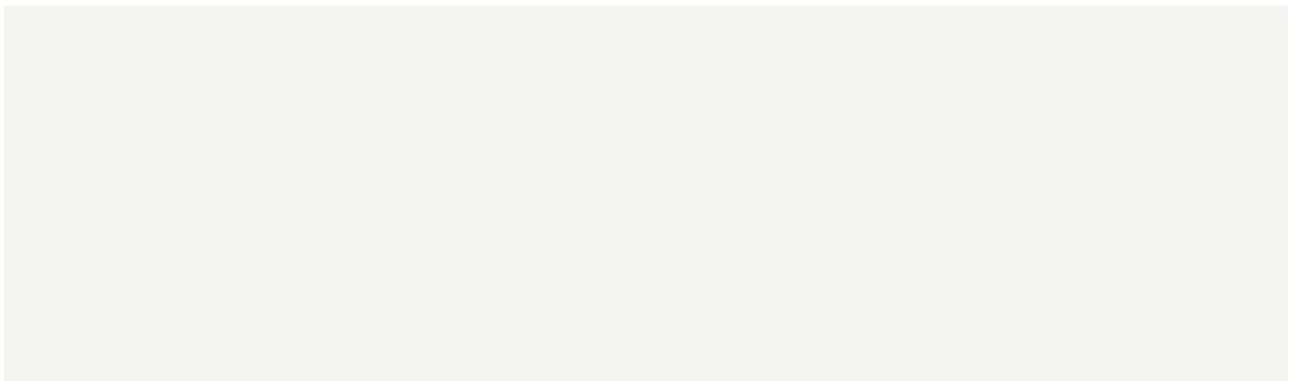
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

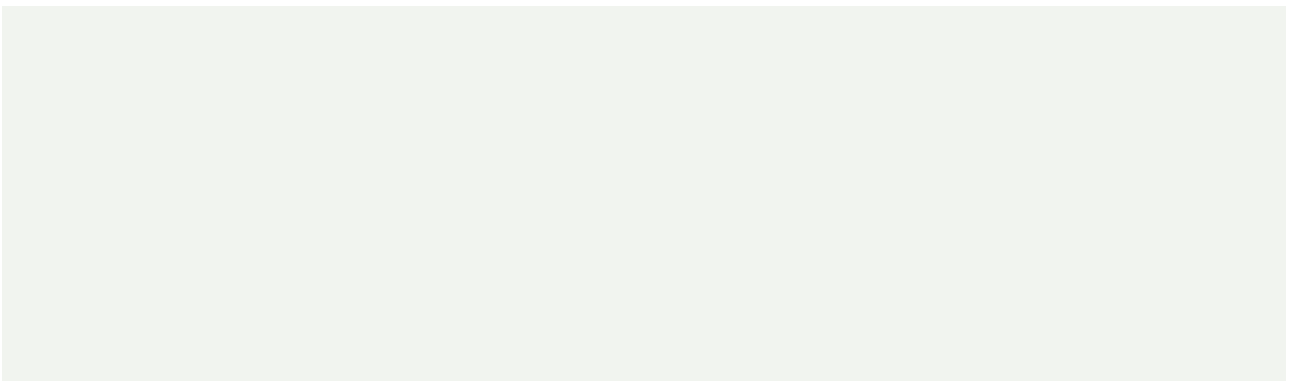
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



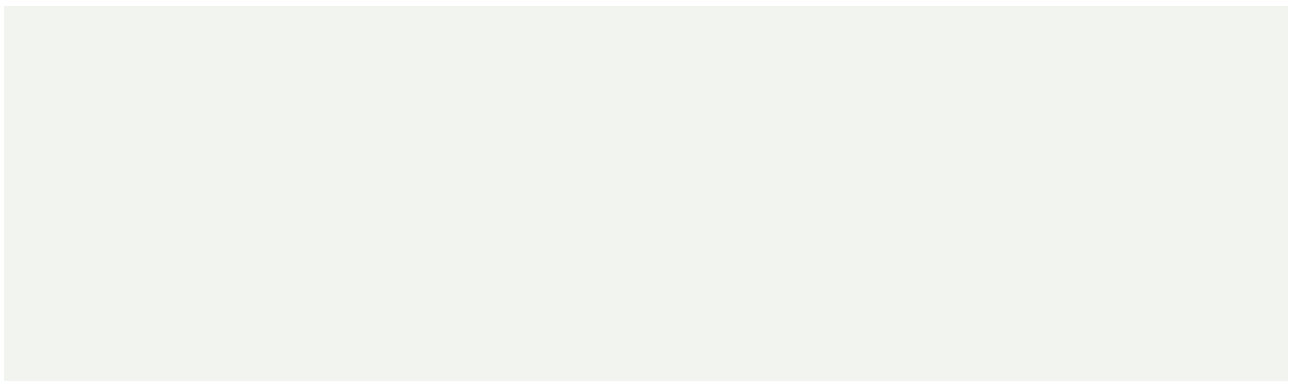
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

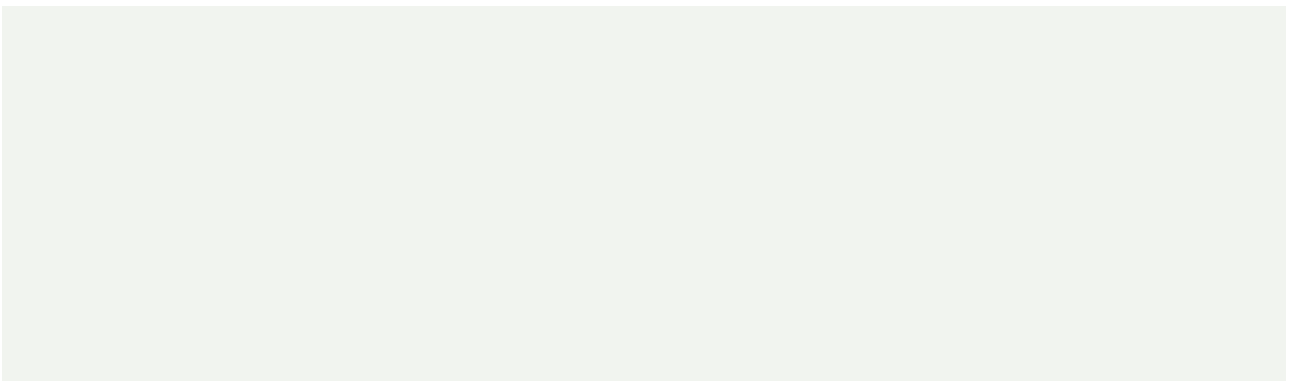
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



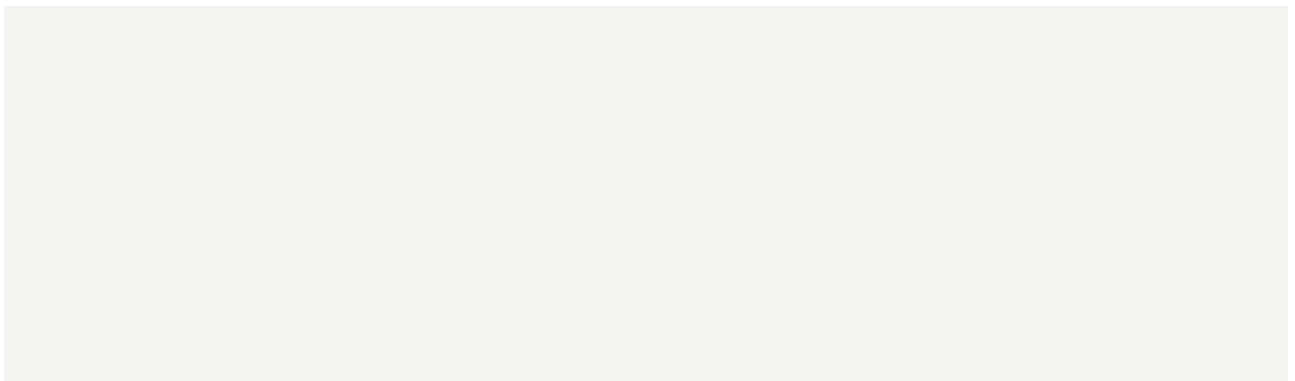
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]





## [방해 요인 분석: 예시]

이상적인 상황을 가정하면 우리는 하루에 13시간 이상을 아주 쉽게 공부할 수 있습니다. 하지만 현실은 그렇지 않습니다. 우리의 공부를 방해하는 [나쁜 것]들은 무엇인가요? 왼쪽에 있는 정사각형 모양의 공간에 적어 봅시다.

대표적으로는 다음과 같습니다. 제 해결 방법을 소개합니다.

### ▶ 잡생각

가사 없는 클래식 음악이나 전자음악을 듣습니다. 적당한 크기의 음악은 잡생각을 지우는 데 도움이 많이 됩니다. 그리고 조금만 참으세요. 잡생각은 공부에 몰입하면 더는 안 듅니다. 자신이 좋아할 수 있는 공부방법을 찾는 것도 좋습니다.

### ▶ 핸드폰

그거 당장 치우세요! 학교나 개방형 독서실 등의 공간에서 공부하는 것이 다른 사람의 눈치가 보여서 좋습니다.

### ▶ 컴퓨터게임

그거 당장 치우세요! 게임은 한 치도 타협하면 안 돼요.

## [이번 주에 이룬 것: 예시]

오늘 얻어간 행동양식, 푼 문제의 개수, 공부 시간 등을 적어 주세요. 나중에 불안감을 해소하는 데 도움이 될 겁니다.

## [내가 미룬 과목들: 예시]

우리 뇌는 생각보다 영리합니다.

우리가 무의식중에 하기 싫다고 생각한 것들을 습관적으로 미루게 됩니다.

미룬 것들을 다음 란에 적어 주세요. 다음 주 계획을 짤 때 가장 먼저 처리해야 할 것들입니다.

## [항상성: 예시]

일 주일 간의 공부 시간, 공부 계획, 과목별 항상성이 유지되었나요?

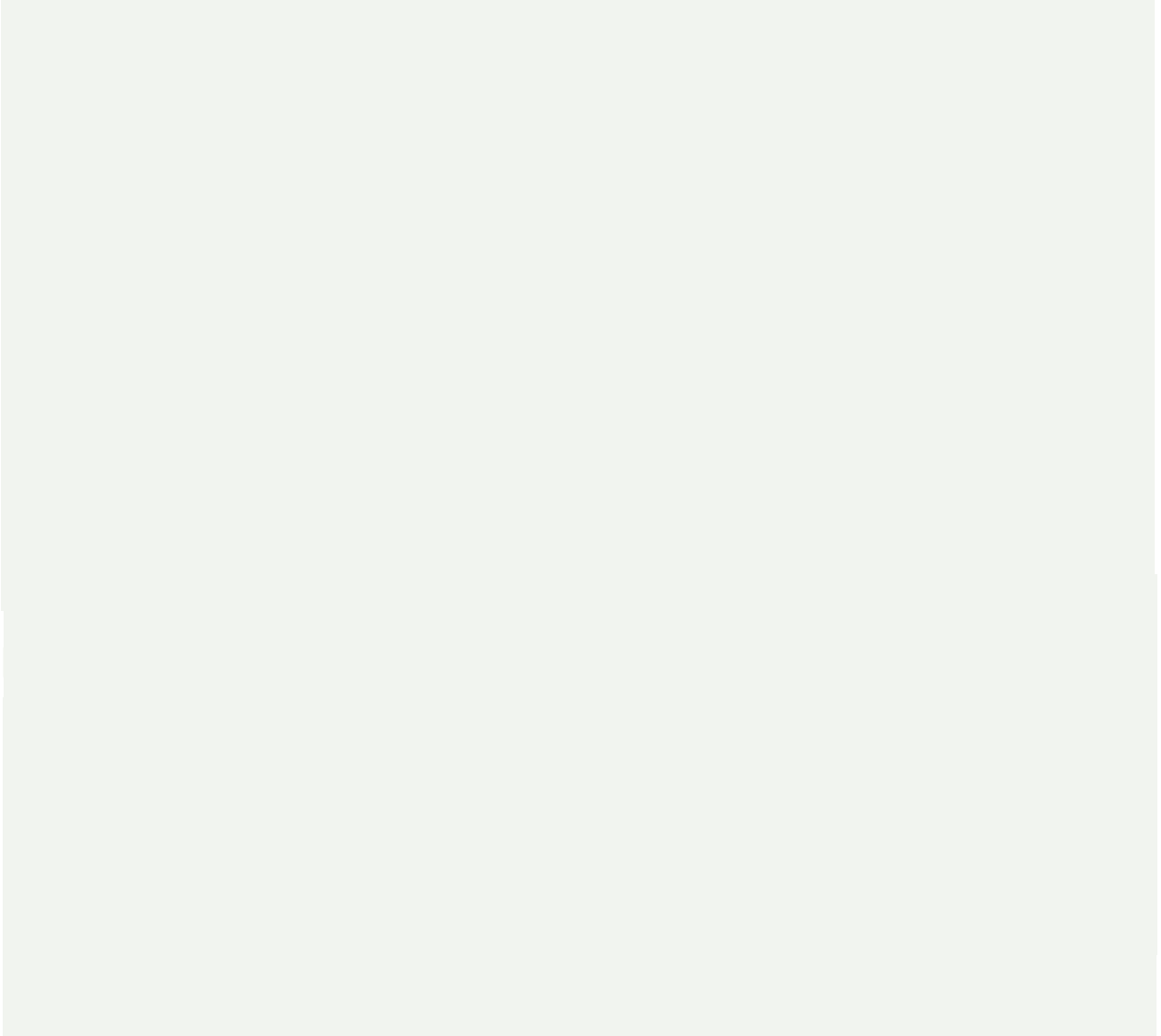
점검해 봅시다.

DAILY CHECK | 2022 /      /      (

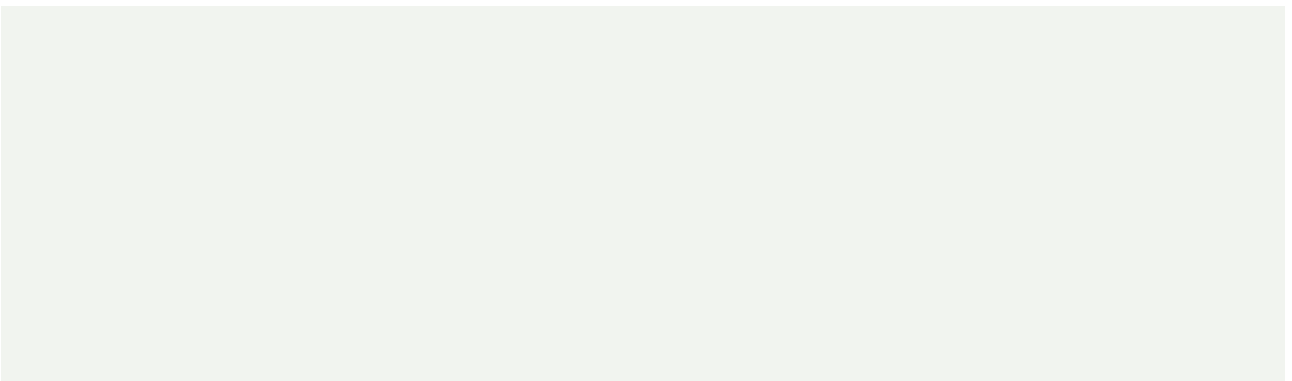
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



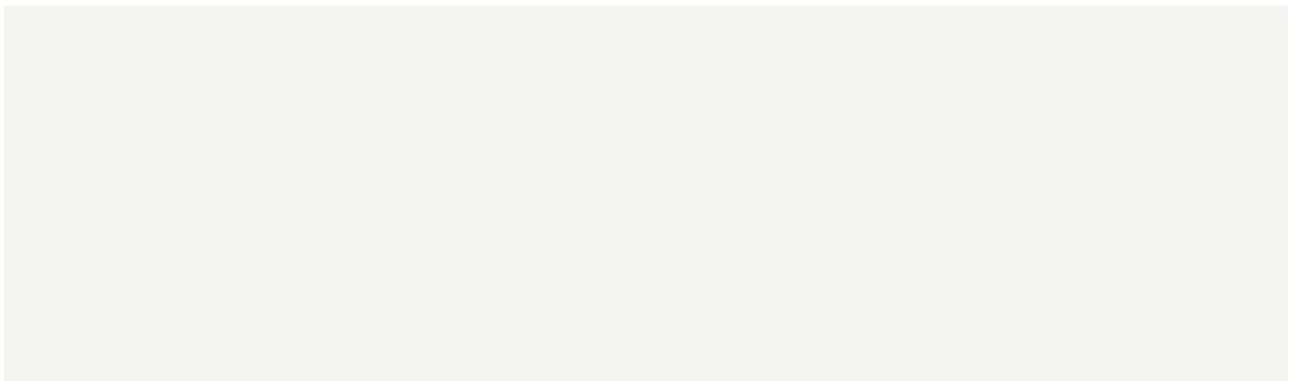
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

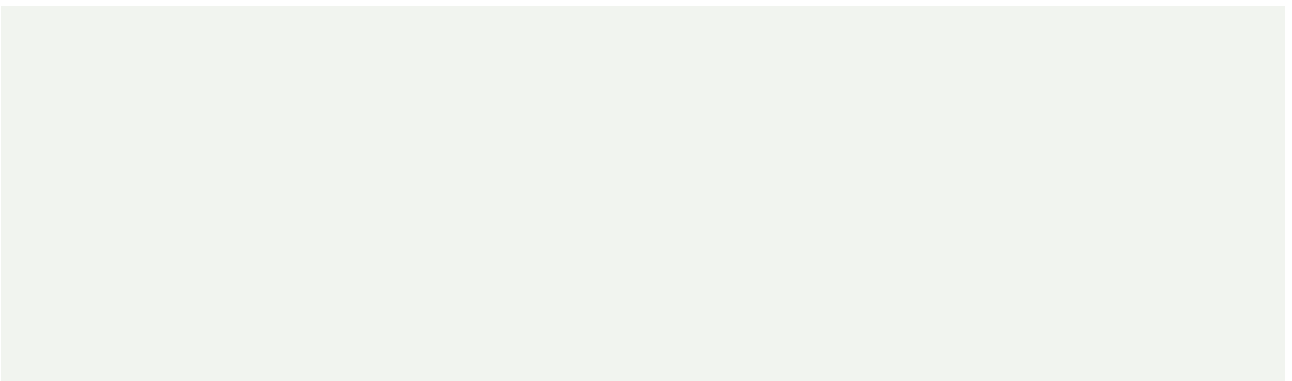
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



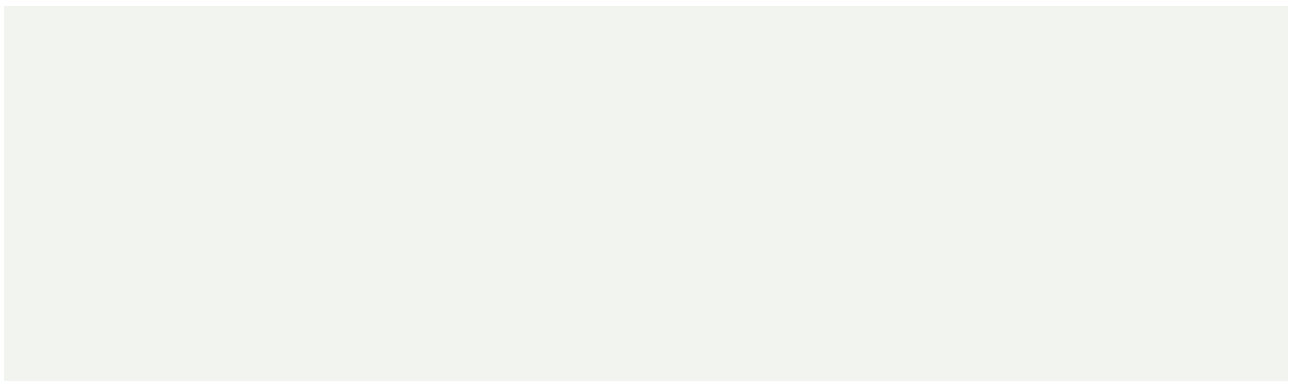
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

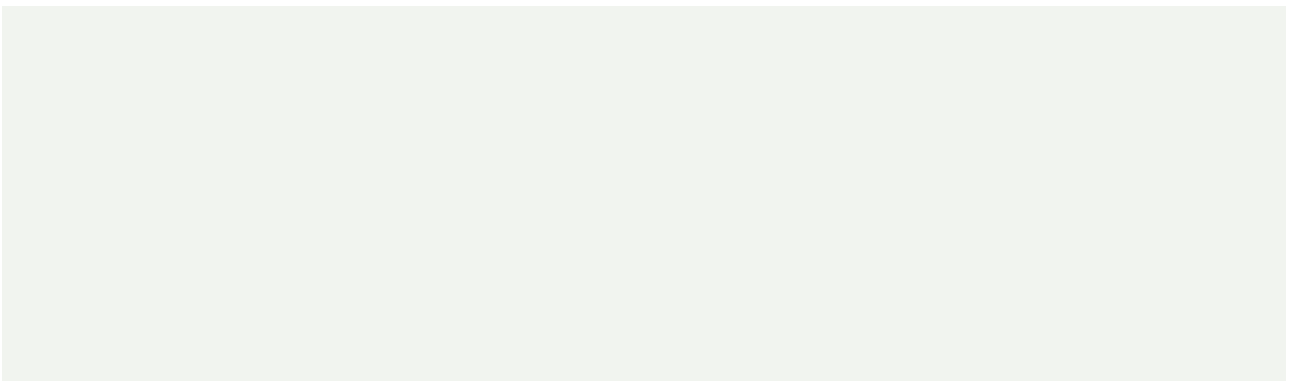
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



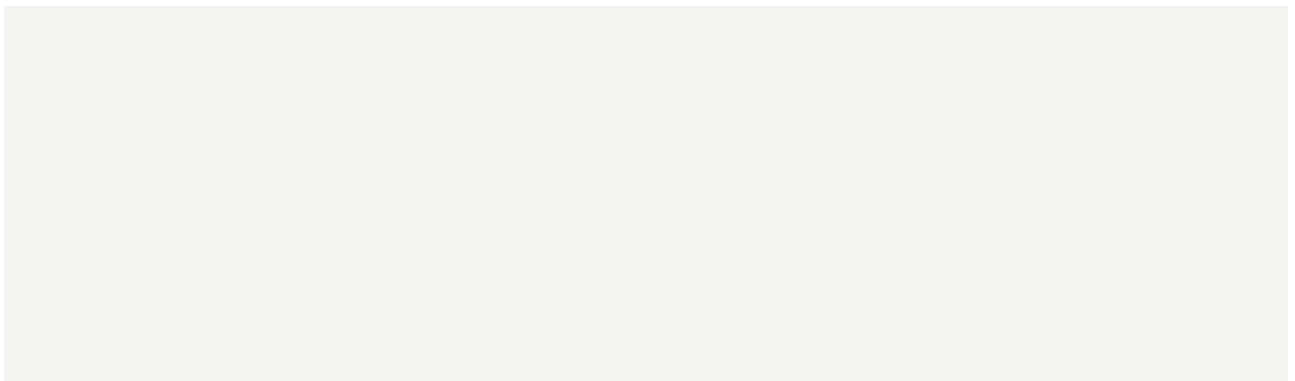
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]





DAILY CHECK | 2022 /      /      (

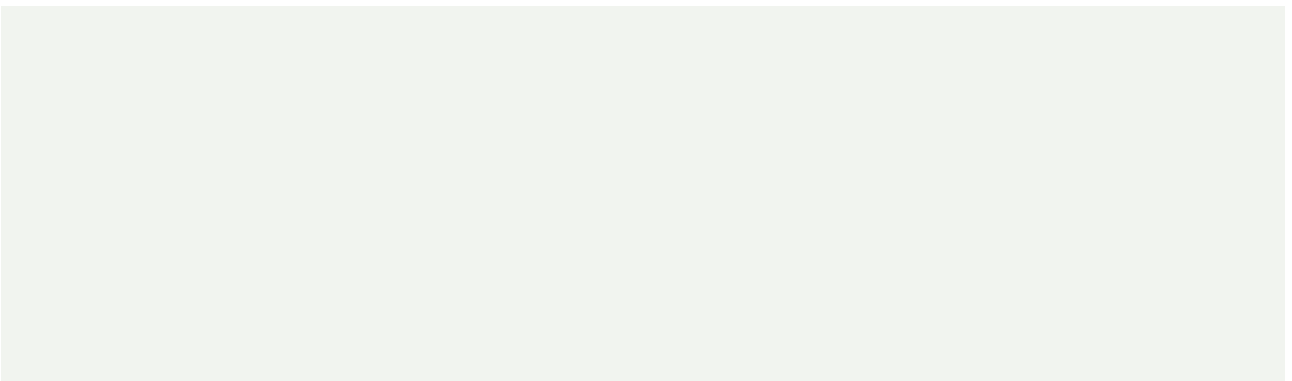
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]

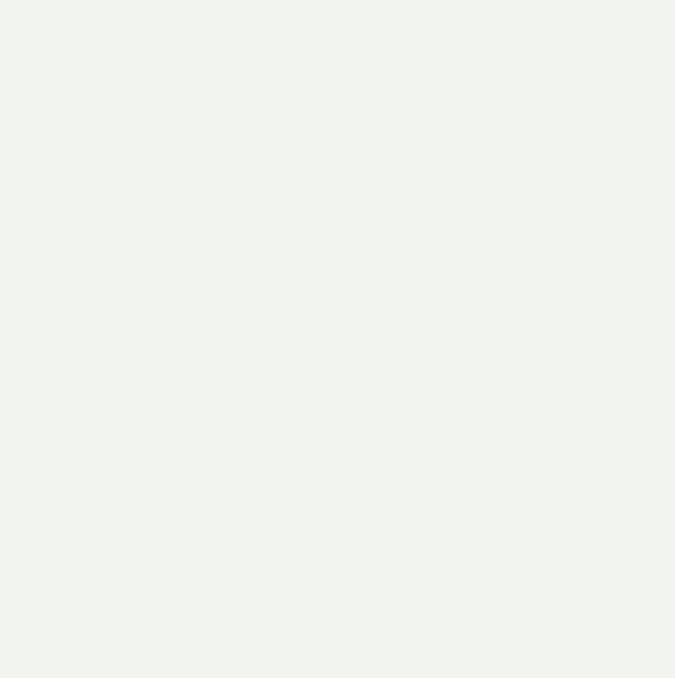


[방해 요인과 해결]



## [방해 요인 분석: 예시]

이상적인 상황을 가정하면 우리는 하루에 13시간 이상을 아주 쉽게 공부할 수 있습니다. 하지만 현실은 그렇지 않습니다. 우리의 공부를 방해하는 [나쁜 것]들은 무엇인가요? 왼쪽에 있는 정사각형 모양의 공간에 적어 봅시다.



대표적으로는 다음과 같습니다. 제 해결 방법을 소개합니다.

### ▶ 잡생각

가사 없는 클래식 음악이나 전자음악을 듣습니다. 적당한 크기의 음악은 잡생각을 지우는 데 도움이 많이 됩니다. 그리고 조금만 참으세요. 잡생각은 공부에 몰입하면 더는 안 듭니다. 자신이 좋아할 수 있는 공부방법을 찾는 것도 좋습니다.

### ▶ 핸드폰

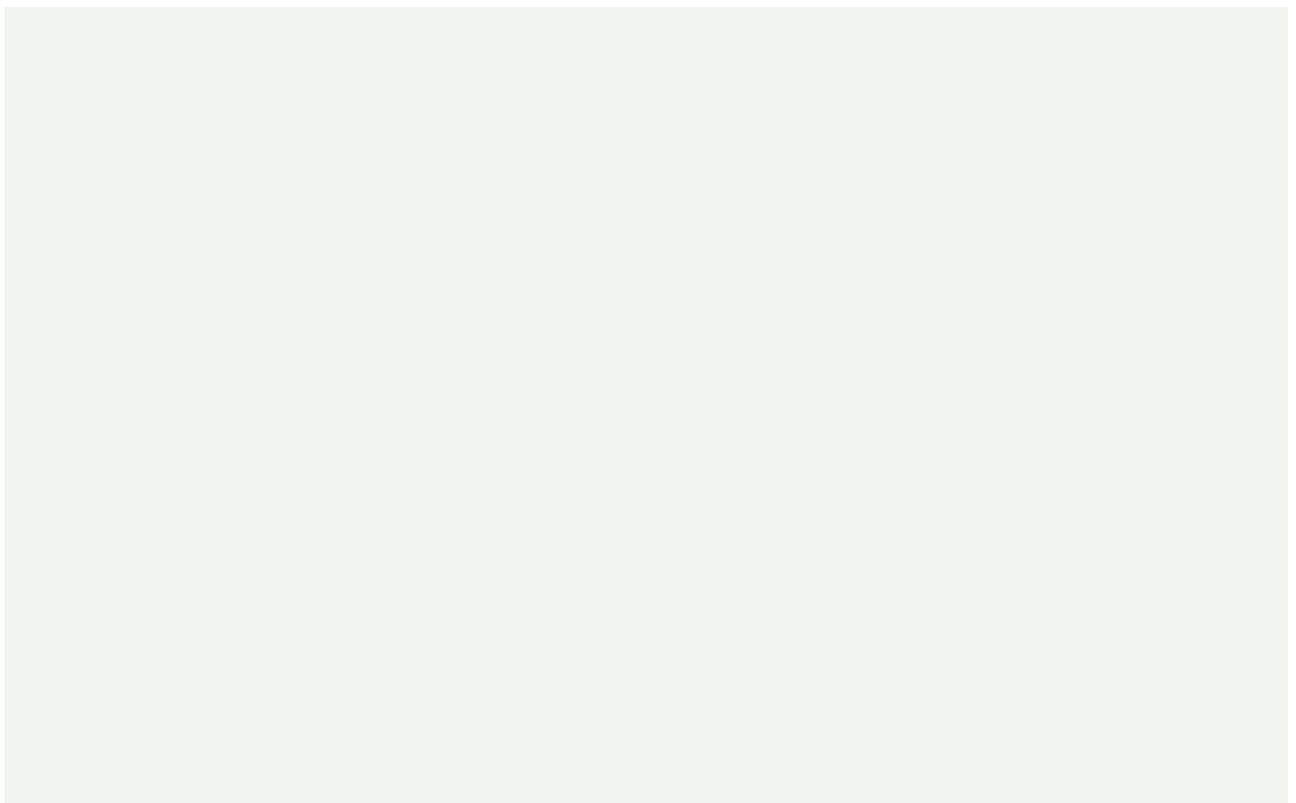
그거 당장 치우세요! 학교나 개방형 독서실 등의 공간에서 공부하는 것이 다른 사람의 눈치가 보여서 좋습니다.

### ▶ 컴퓨터게임

그거 당장 치우세요! 게임은 한 치도 타협하면 안 돼요.

## [이번 주에 이룬 것: 예시]

오늘 얻어간 행동양식, 폰 문제의 개수, 공부 시간 등을 적어 주세요. 나중에 불안감을 해소하는 데 도움이 될 겁니다.



## [내가 미룬 과목들: 예시]

우리 뇌는 생각보다 영리합니다.

우리가 무의식중에 하기 싫다고 생각한 것들을 습관적으로 미루게 됩니다.

미룬 것들을 다음 란에 적어 주세요. **다음 주 계획을 짤 때 가장 먼저 처리해야 할 것들입니다.**

## [항상성: 예시]

일 주일 간의 공부 시간, 공부 계획, 과목별 항상성이 유지되었나요?

점검해 봅시다.

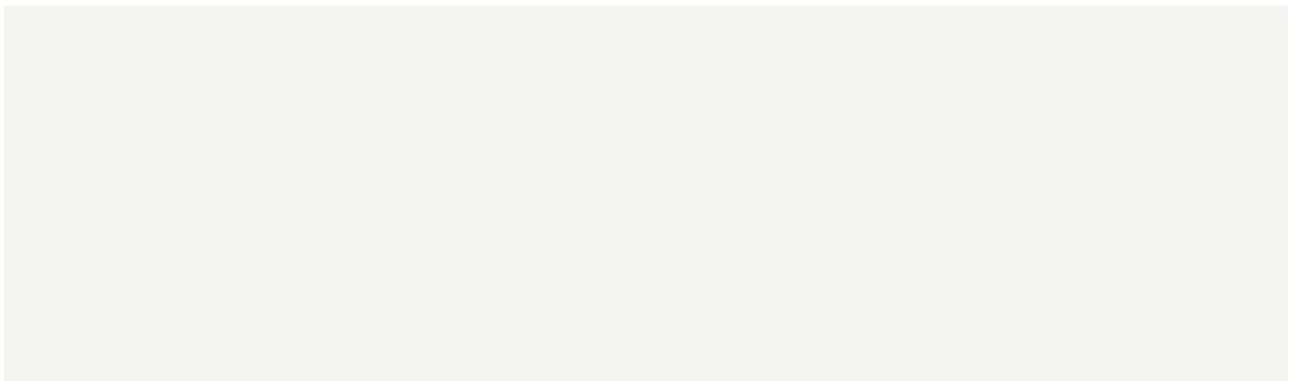
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

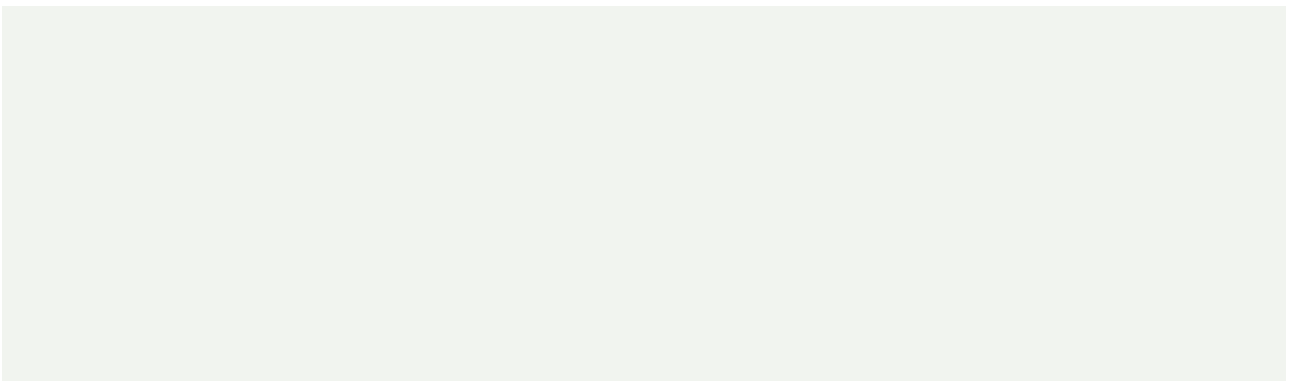
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



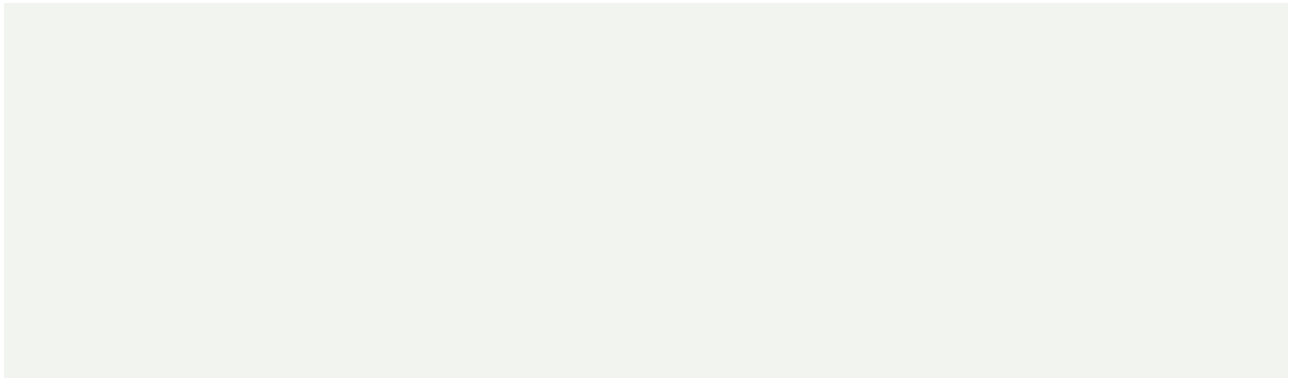
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]

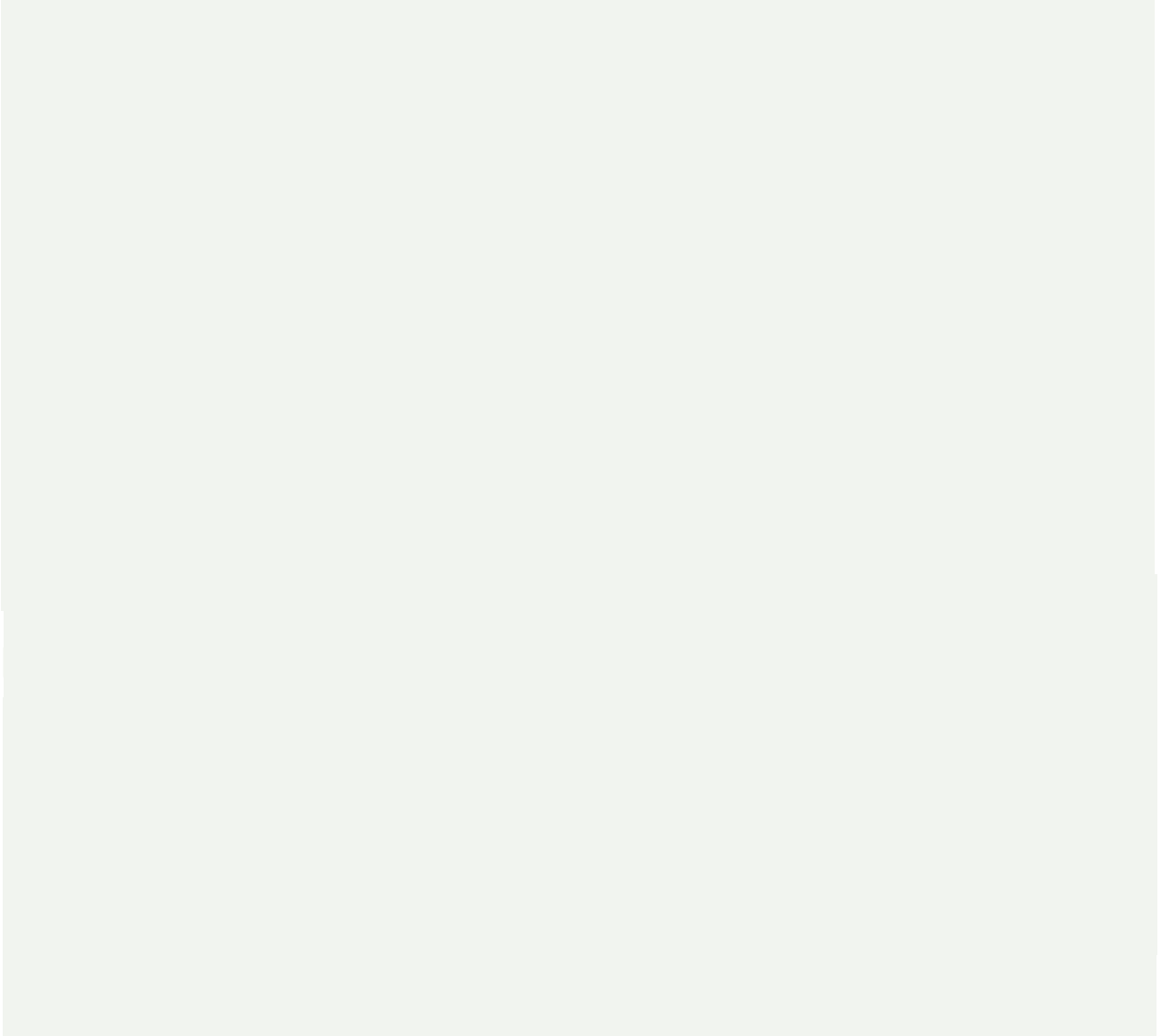


DAILY CHECK | 2022 /      /      (

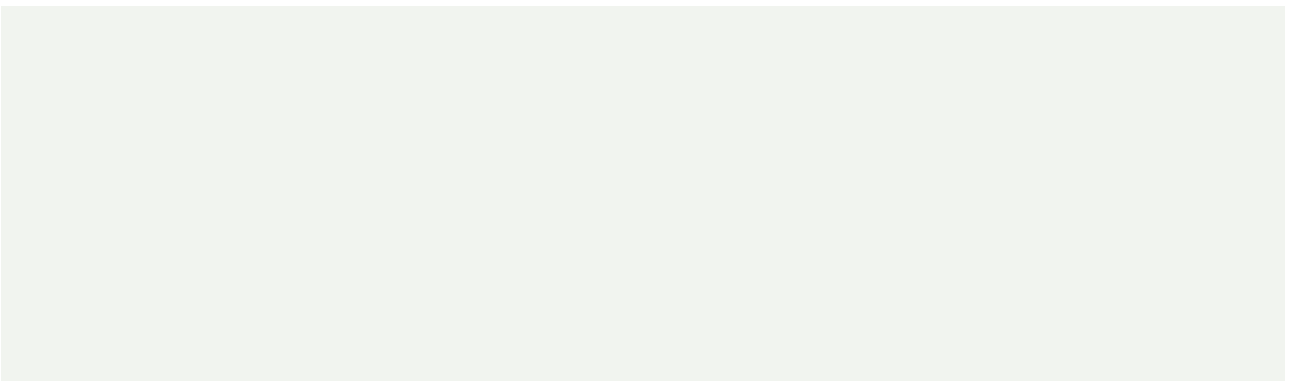
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



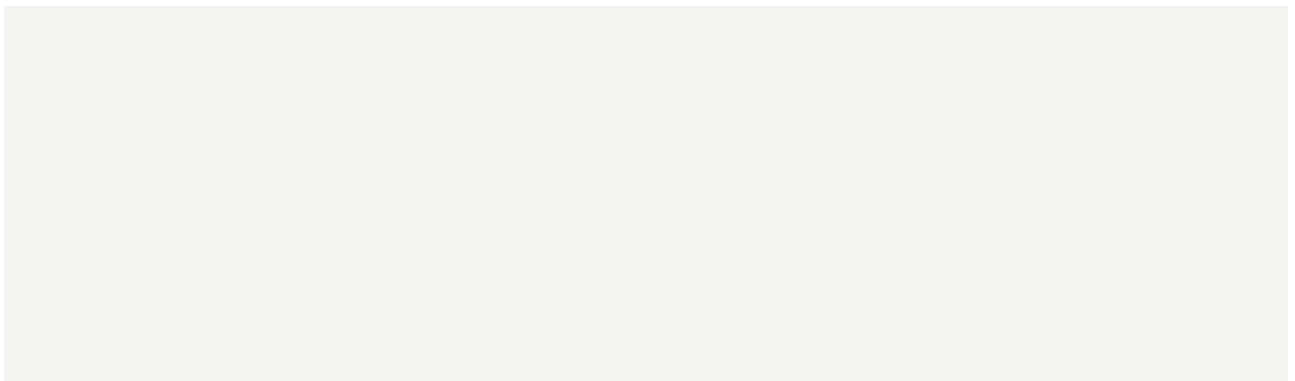
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]





DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]

[방해 요인과 해결]

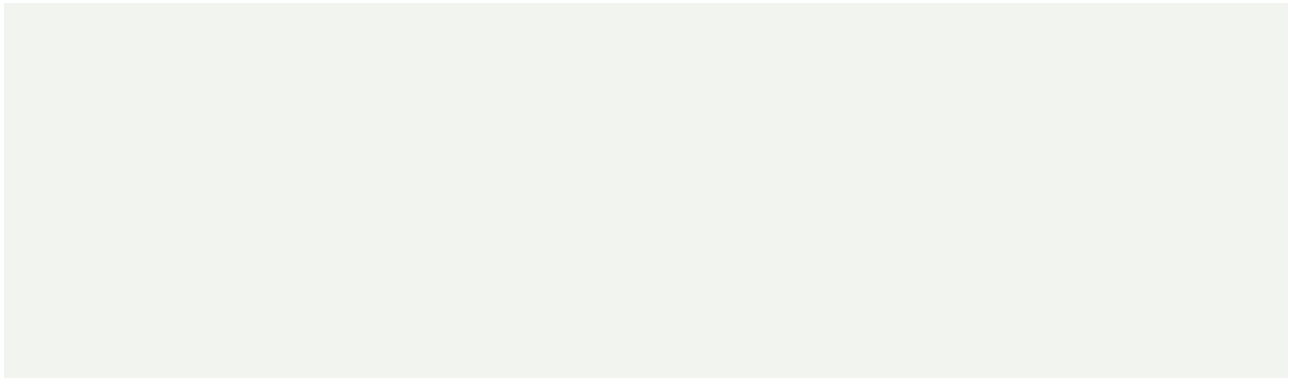
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



## [방해 요인 분석: 예시]

이상적인 상황을 가정하면 우리는 하루에 13시간 이상을 아주 쉽게 공부할 수 있습니다. 하지만 현실은 그렇지 않습니다. 우리의 공부를 방해하는 [나쁜 것]들은 무엇인가요? 왼쪽에 있는 정사각형 모양의 공간에 적어 봅시다.

대표적으로는 다음과 같습니다. 제 해결 방법을 소개합니다.

### ▶ 잡생각

가사 없는 클래식 음악이나 전자음악을 듣습니다. 적당한 크기의 음악은 잡생각을 지우는 데 도움이 많이 됩니다. 그리고 조금만 참으세요. 잡생각은 공부에 몰입하면 더는 안 듭니다. 자신이 좋아할 수 있는 공부방법을 찾는 것도 좋습니다.

### ▶ 핸드폰

그거 당장 치우세요! 학교나 개방형 독서실 등의 공간에서 공부하는 것이 다른 사람의 눈치가 보여서 좋습니다.

### ▶ 컴퓨터게임

그거 당장 치우세요! 게임은 한 치도 타협하면 안 돼요.

## [이번 주에 이룬 것: 예시]

오늘 얻어간 행동양식, 푼 문제의 개수, 공부 시간 등을 적어 주세요. 나중에 불안감을 해소하는 데 도움이 될 겁니다.

## [내가 미룬 과목들: 예시]

우리 뇌는 생각보다 영리합니다.

우리가 무의식중에 하기 싫다고 생각한 것들을 습관적으로 미루게 됩니다.

미룬 것들을 다음 란에 적어 주세요. 다음 주 계획을 짤 때 가장 먼저 처리해야 할 것들입니다.

## [항상성: 예시]

일 주일 간의 공부 시간, 공부 계획, 과목별 항상성이 유지되었나요?

점검해 봅시다.

DAILY CHECK | 2022 /      /      (

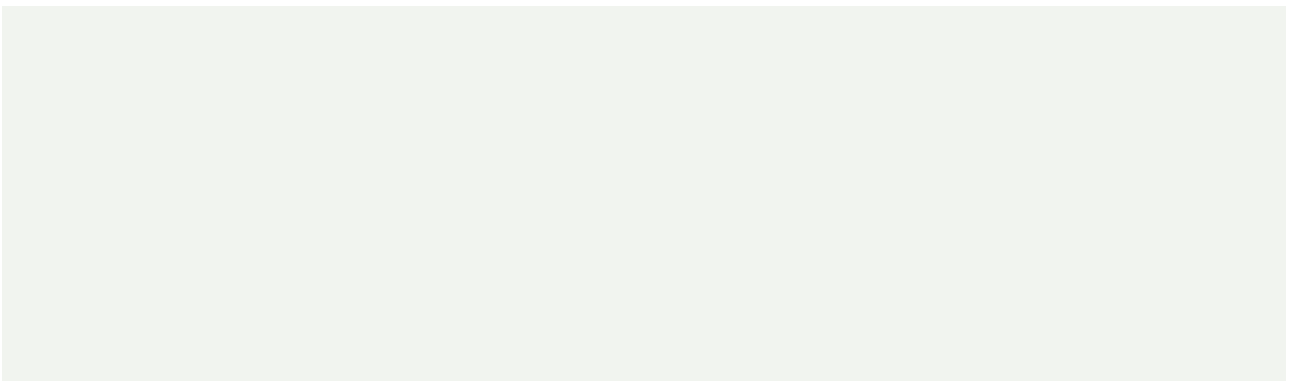
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



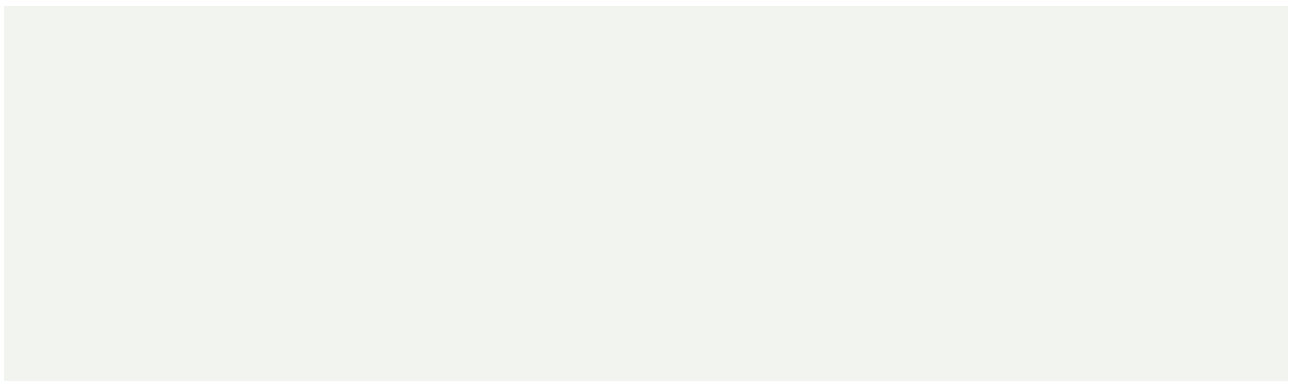
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

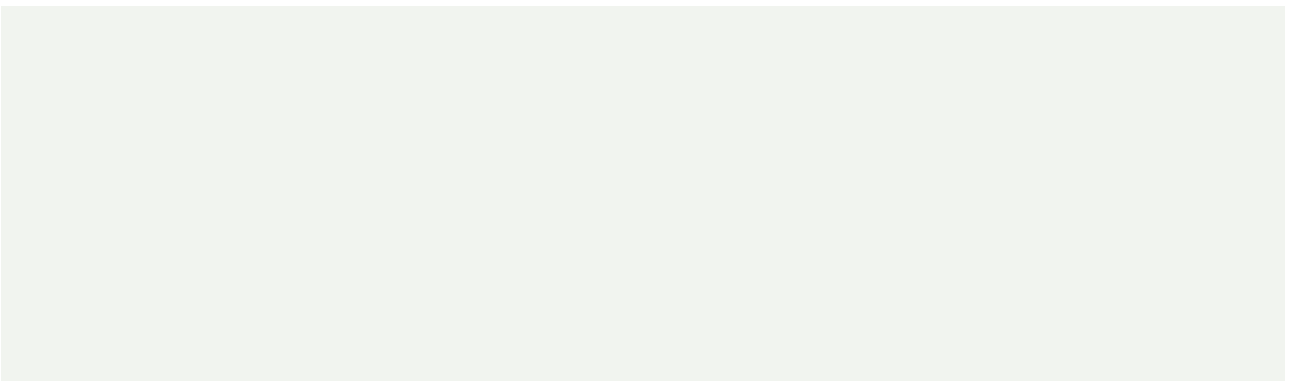
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



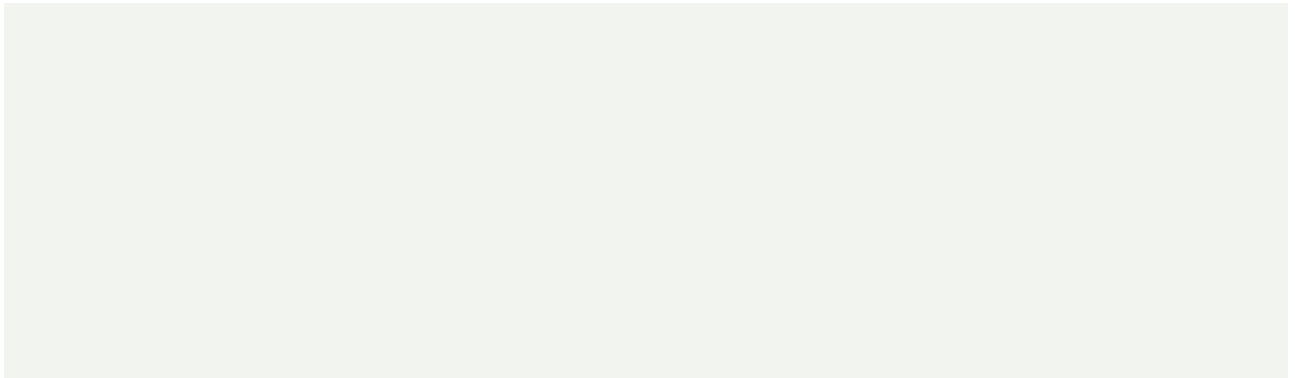
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]





DAILY CHECK | 2022 /      /      (

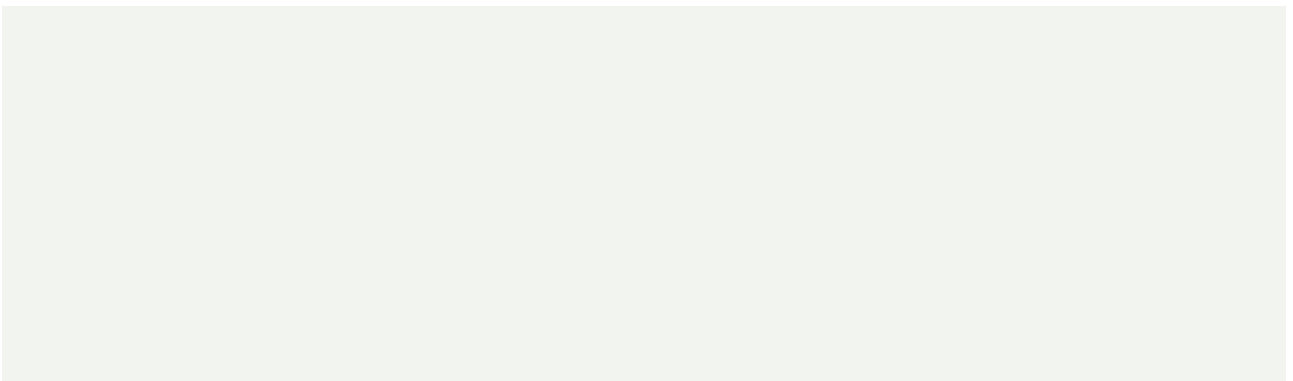
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



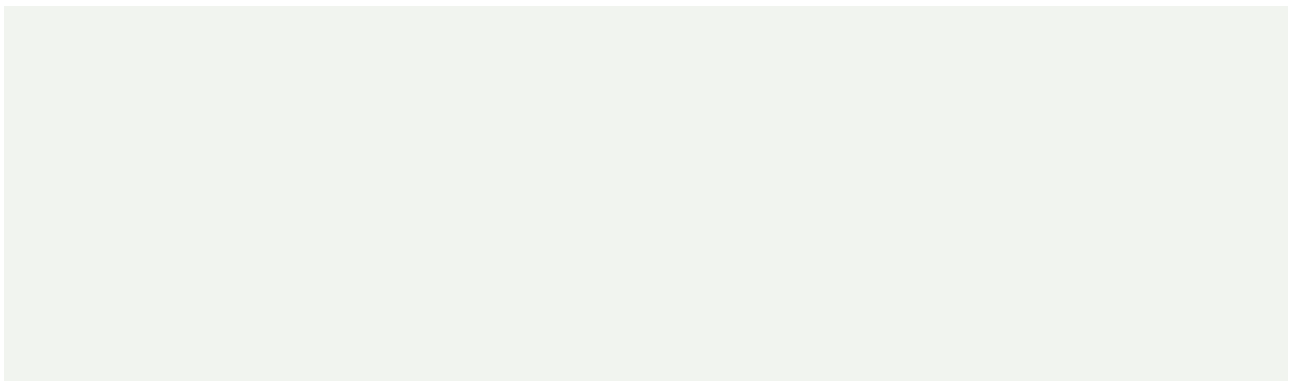
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

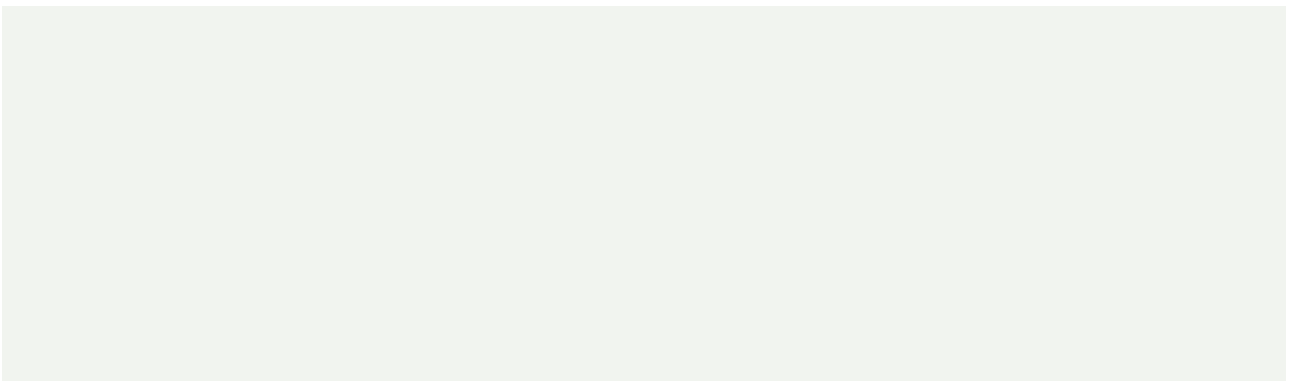
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]

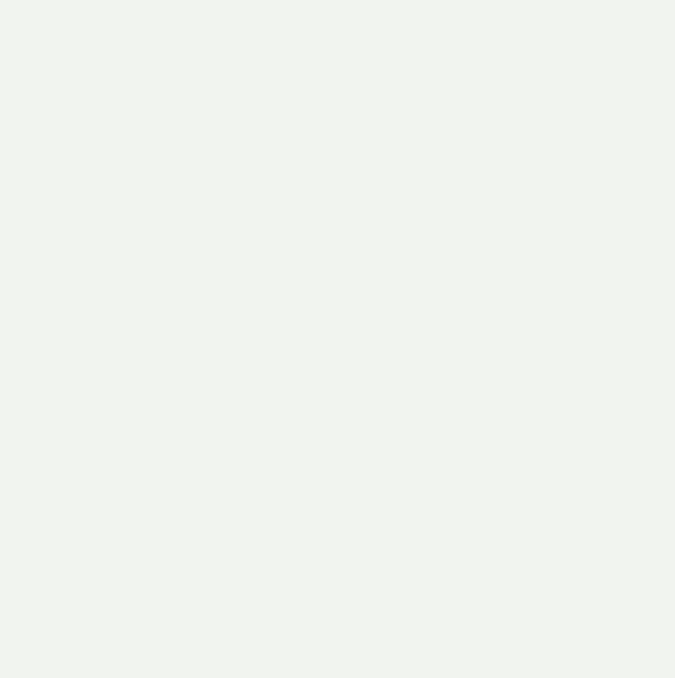


[방해 요인과 해결]



## [방해 요인 분석: 예시]

이상적인 상황을 가정하면 우리는 하루에 13시간 이상을 아주 쉽게 공부할 수 있습니다. 하지만 현실은 그렇지 않습니다. 우리의 공부를 방해하는 [나쁜 것]들은 무엇인가요? 왼쪽에 있는 정사각형 모양의 공간에 적어 봅시다.



대표적으로는 다음과 같습니다. 제 해결 방법을 소개합니다.

### ▶ 잡생각

가사 없는 클래식 음악이나 전자음악을 듣습니다. 적당한 크기의 음악은 잡생각을 지우는 데 도움이 많이 됩니다. 그리고 조금만 참으세요. 잡생각은 공부에 몰입하면 더는 안 듭니다. 자신이 좋아할 수 있는 공부방법을 찾는 것도 좋습니다.

### ▶ 핸드폰

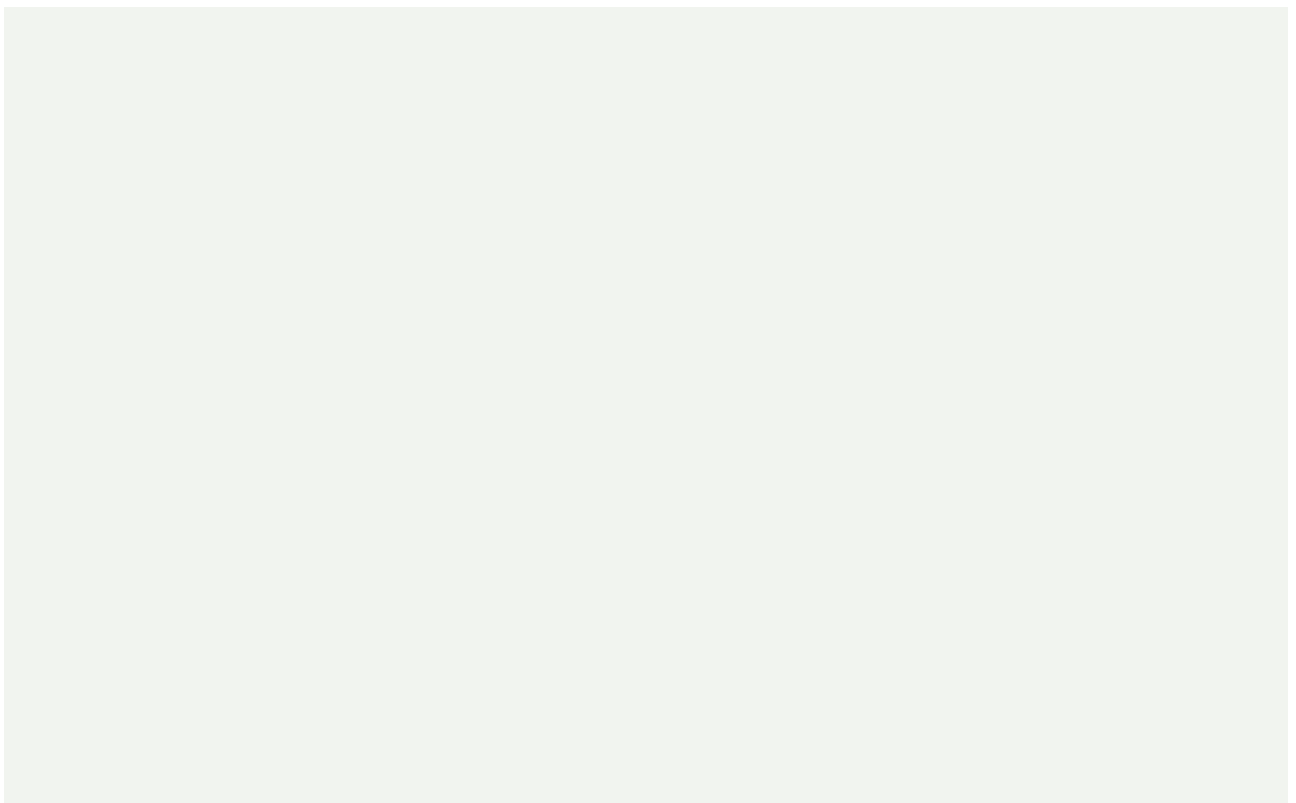
그거 당장 치우세요! 학교나 개방형 독서실 등의 공간에서 공부하는 것이 다른 사람의 눈치가 보여서 좋습니다.

### ▶ 컴퓨터게임

그거 당장 치우세요! 게임은 한 치도 타협하면 안 돼요.

## [이번 주에 이룬 것: 예시]

오늘 얻어간 행동양식, 폰 문제의 개수, 공부 시간 등을 적어 주세요. 나중에 불안감을 해소하는 데 도움이 될 겁니다.



## [내가 미룬 과목들: 예시]

우리 뇌는 생각보다 영리합니다.

우리가 무의식중에 하기 싫다고 생각한 것들을 습관적으로 미루게 됩니다.

미룬 것들을 다음 란에 적어 주세요. 다음 주 계획을 짤 때 가장 먼저 처리해야 할 것들입니다.

## [항상성: 예시]

일 주일 간의 공부 시간, 공부 계획, 과목별 항상성이 유지되었나요?

점검해 봅시다.

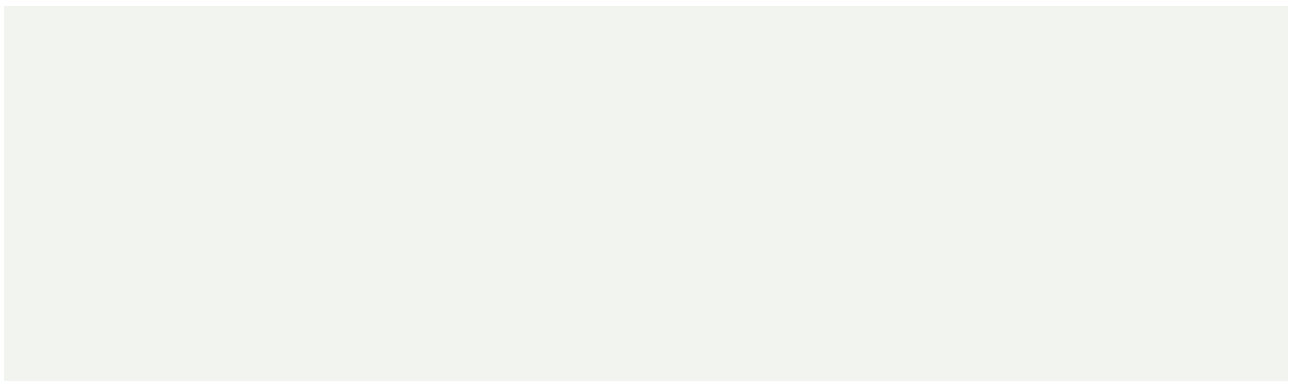
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

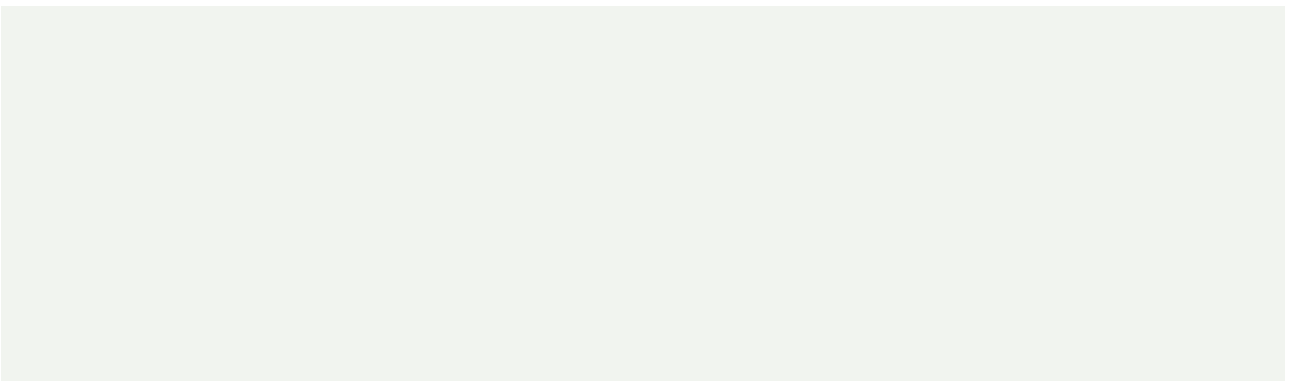
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



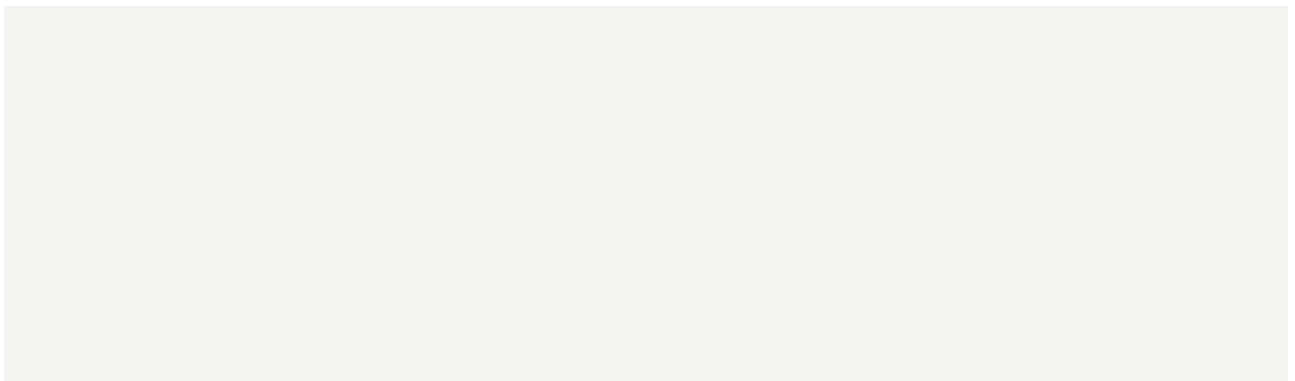
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]





DAILY CHECK | 2022 /      /      (

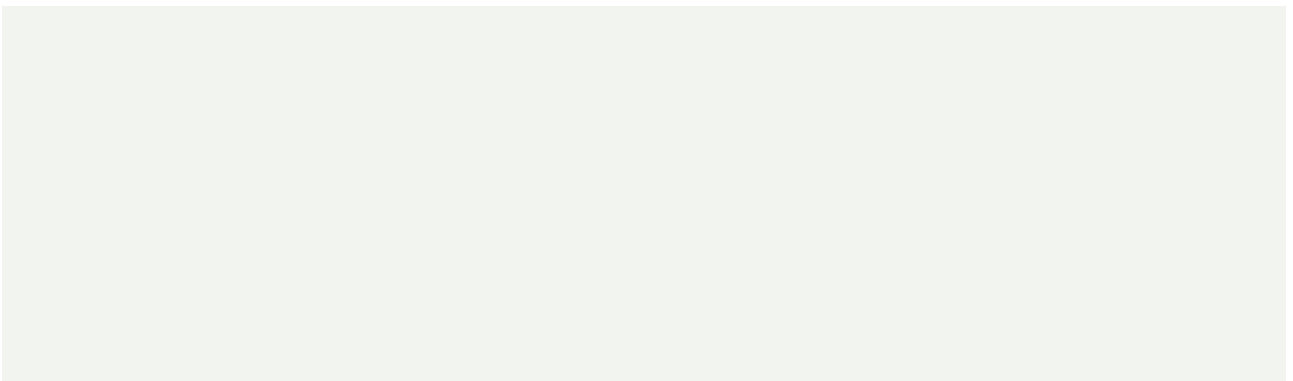
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



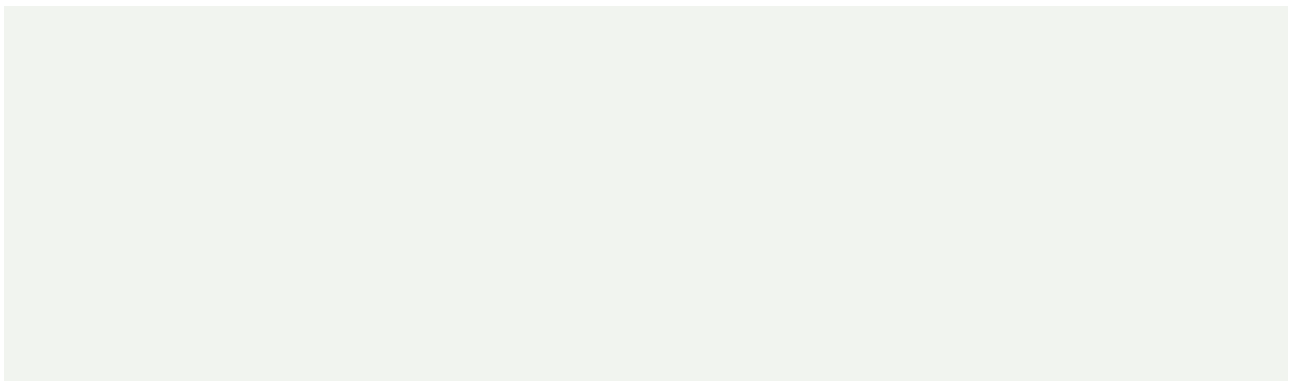
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

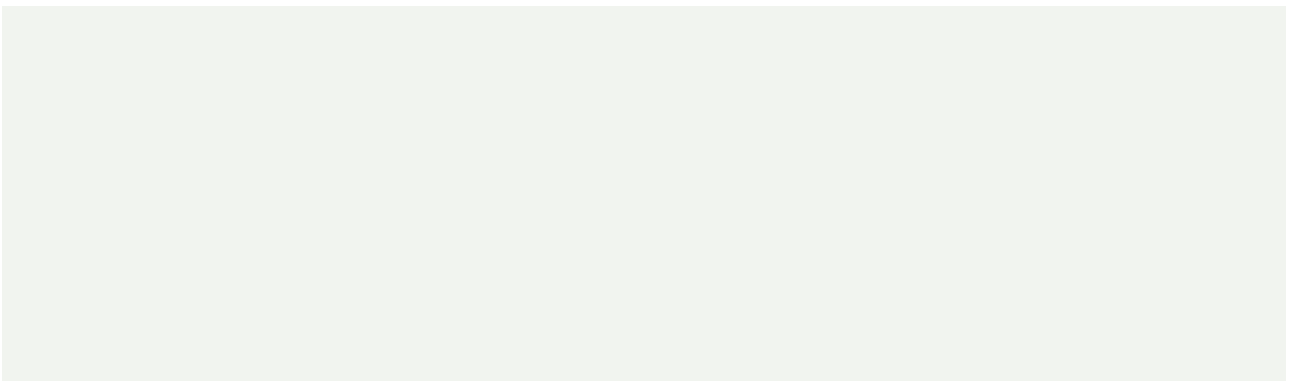
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



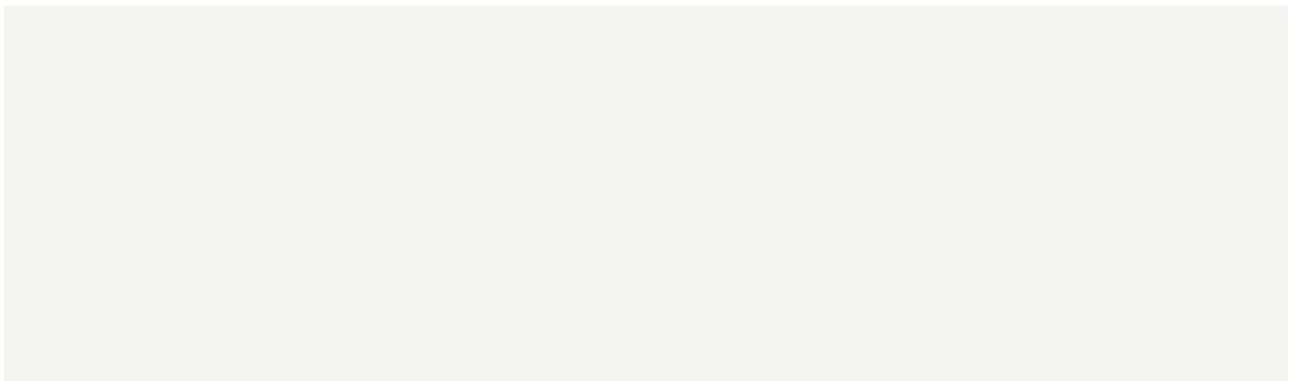
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



## [방해 요인 분석: 예시]

이상적인 상황을 가정하면 우리는 하루에 13시간 이상을 아주 쉽게 공부할 수 있습니다. 하지만 현실은 그렇지 않습니다. 우리의 공부를 방해하는 [나쁜 것]들은 무엇인가요? 왼쪽에 있는 정사각형 모양의 공간에 적어 봅시다.

대표적으로는 다음과 같습니다. 제 해결 방법을 소개합니다.

### ▶ 잡생각

가사 없는 클래식 음악이나 전자음악을 듣습니다. 적당한 크기의 음악은 잡생각을 지우는 데 도움이 많이 됩니다. 그리고 조금만 참으세요. 잡생각은 공부에 몰입하면 더는 안 듅니다. 자신이 좋아할 수 있는 공부방법을 찾는 것도 좋습니다.

### ▶ 핸드폰

그거 당장 치우세요! 학교나 개방형 독서실 등의 공간에서 공부하는 것이 다른 사람의 눈치가 보여서 좋습니다.

### ▶ 컴퓨터게임

그거 당장 치우세요! 게임은 한 치도 타협하면 안 돼요.

## [이번 주에 이룬 것: 예시]

오늘 얻어간 행동양식, 푼 문제의 개수, 공부 시간 등을 적어 주세요. 나중에 불안감을 해소하는 데 도움이 될 겁니다.

## [내가 미룬 과목들: 예시]

우리 뇌는 생각보다 영리합니다.

우리가 무의식중에 하기 싫다고 생각한 것들을 습관적으로 미루게 됩니다.

미룬 것들을 다음 란에 적어 주세요. 다음 주 계획을 짤 때 가장 먼저 처리해야 할 것들입니다.

## [항상성: 예시]

일 주일 간의 공부 시간, 공부 계획, 과목별 항상성이 유지되었나요?

점검해 봅시다.

DAILY CHECK | 2022 /      /      (

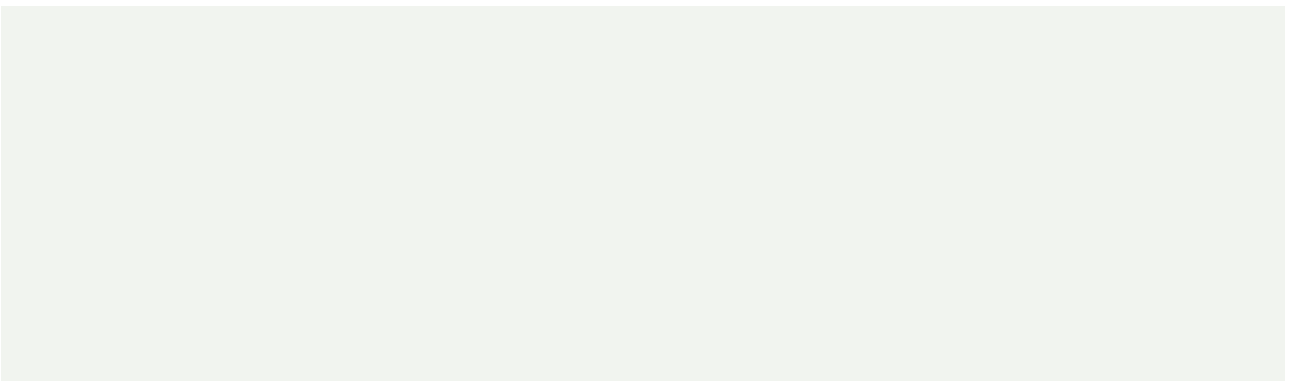
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



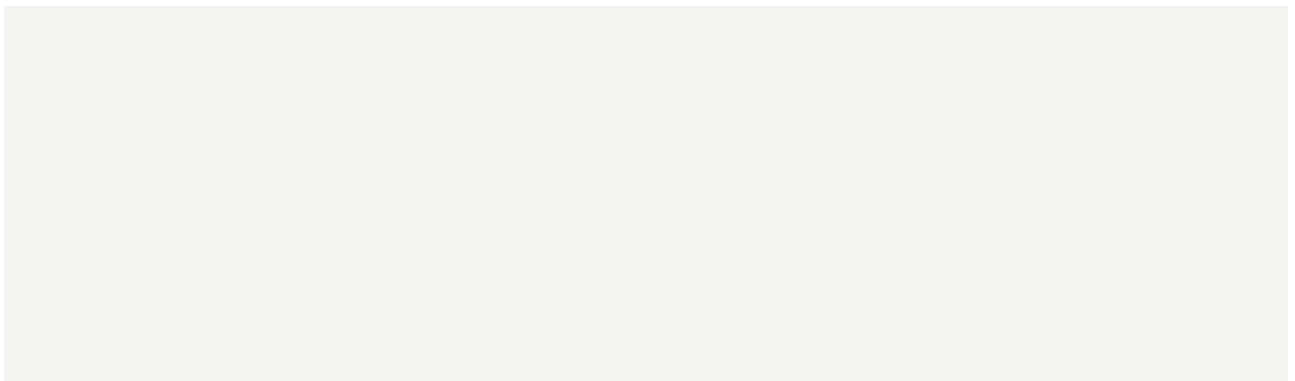
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]





DAILY CHECK | 2022 /      /      (

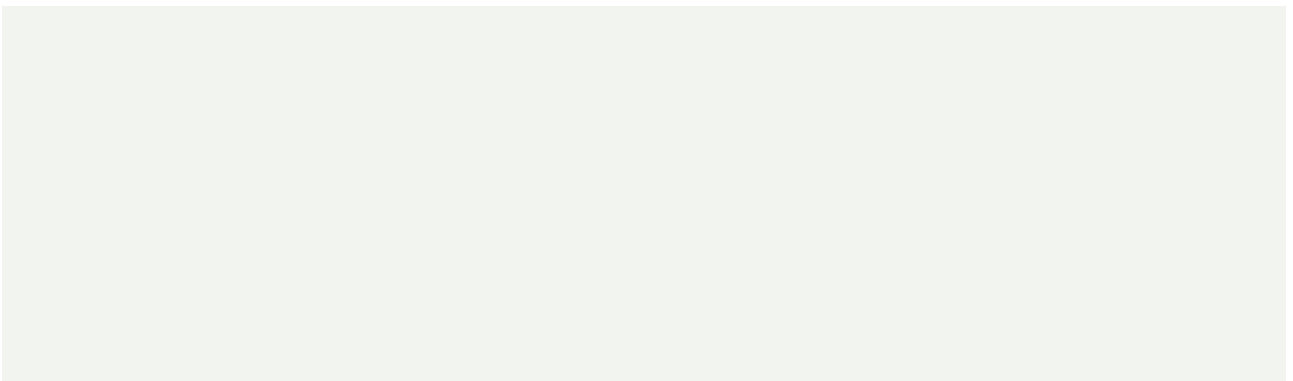
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



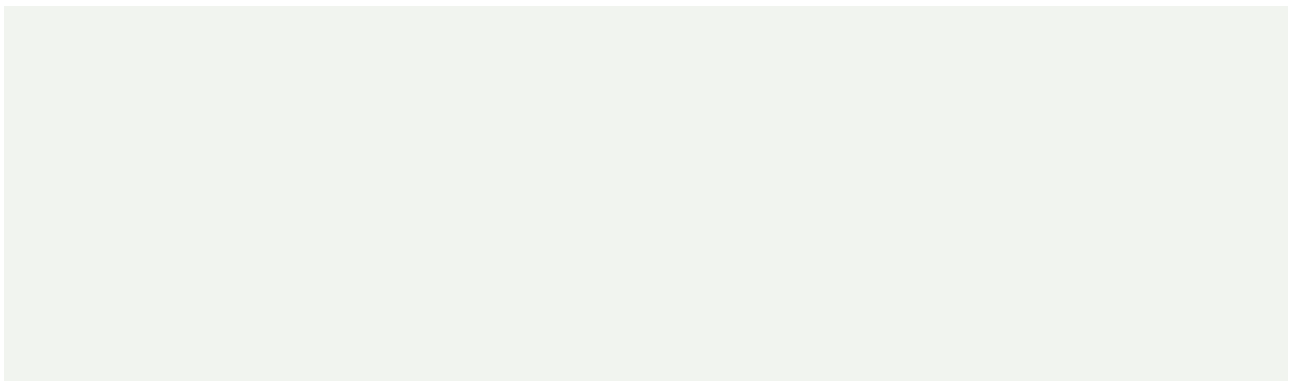
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

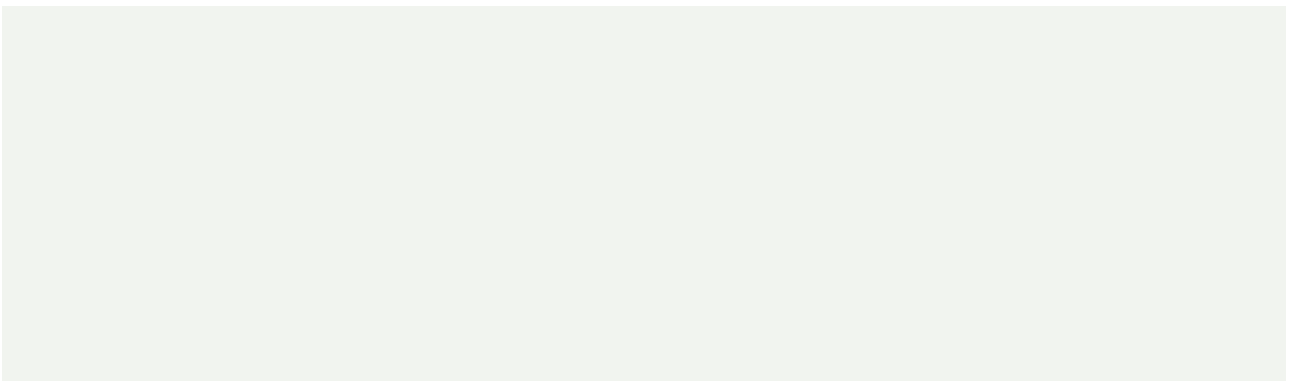
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



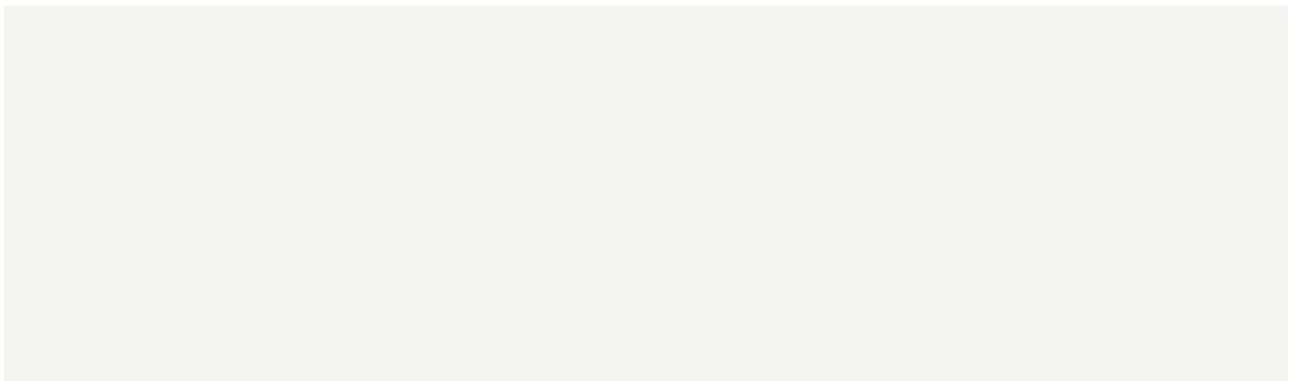
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

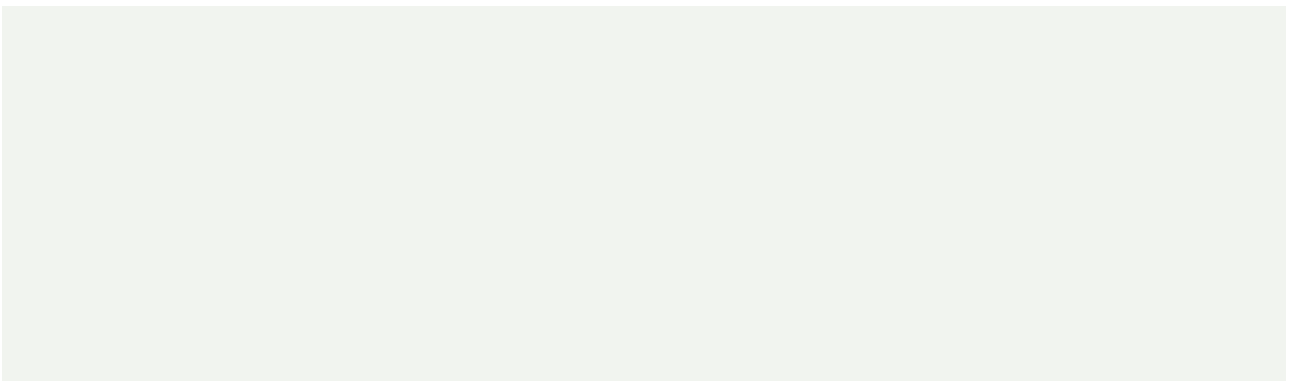
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



## [방해 요인 분석: 예시]

이상적인 상황을 가정하면 우리는 하루에 13시간 이상을 아주 쉽게 공부할 수 있습니다. 하지만 현실은 그렇지 않습니다. 우리의 공부를 방해하는 [나쁜 것]들은 무엇인가요? 왼쪽에 있는 정사각형 모양의 공간에 적어 봅시다.



대표적으로는 다음과 같습니다. 제 해결 방법을 소개합니다.

### ▶ 잡생각

가사 없는 클래식 음악이나 전자음악을 듣습니다. 적당한 크기의 음악은 잡생각을 지우는 데 도움이 많이 됩니다. 그리고 조금만 참으세요. 잡생각은 공부에 몰입하면 더는 안 듭니다. 자신이 좋아할 수 있는 공부방법을 찾는 것도 좋습니다.

### ▶ 핸드폰

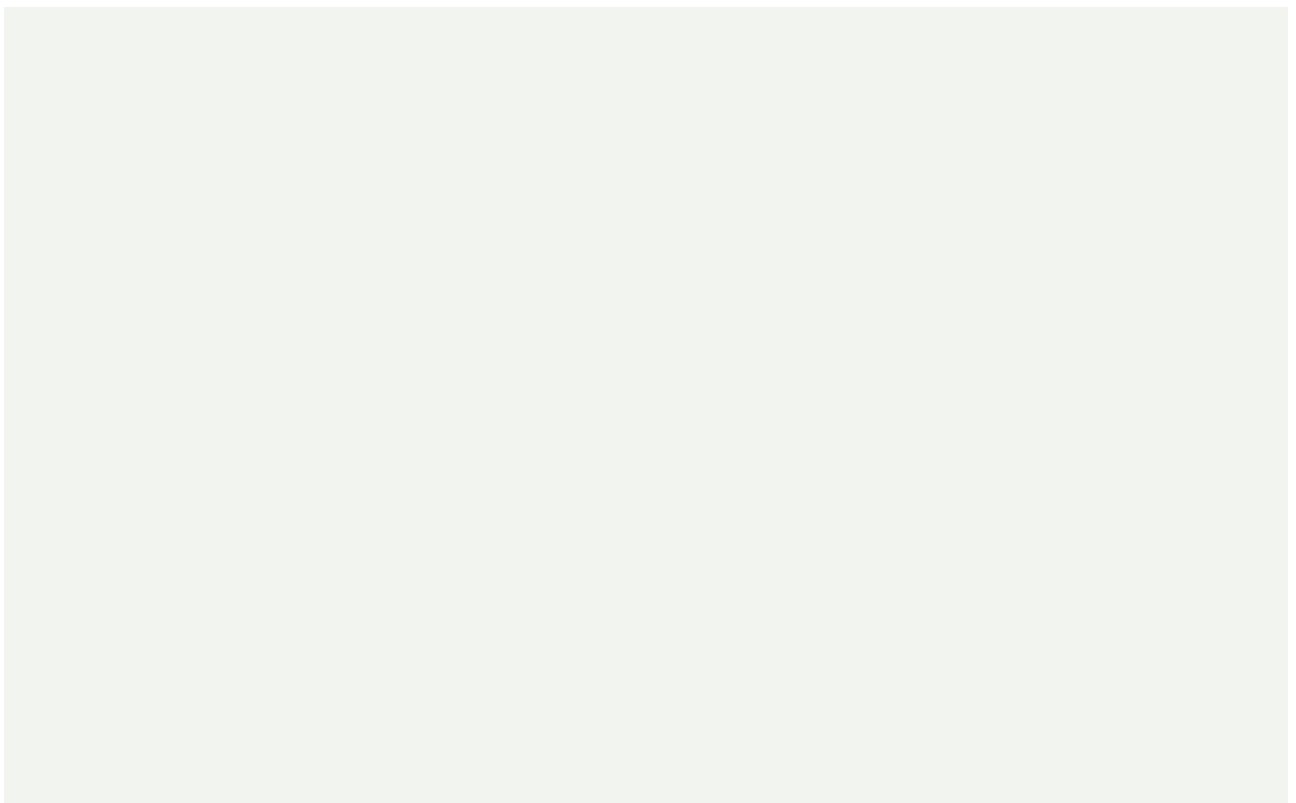
그거 당장 치우세요! 학교나 개방형 독서실 등의 공간에서 공부하는 것이 다른 사람의 눈치가 보여서 좋습니다.

### ▶ 컴퓨터게임

그거 당장 치우세요! 게임은 한 치도 타협하면 안 돼요.

## [이번 주에 이룬 것: 예시]

오늘 얻어간 행동양식, 폰 문제의 개수, 공부 시간 등을 적어 주세요. 나중에 불안감을 해소하는 데 도움이 될 겁니다.



## [내가 미룬 과목들: 예시]

우리 뇌는 생각보다 영리합니다.

우리가 무의식중에 하기 싫다고 생각한 것들을 습관적으로 미루게 됩니다.

미룬 것들을 다음 란에 적어 주세요. **다음 주 계획을 짤 때 가장 먼저 처리해야 할 것들**입니다.

## [항상성: 예시]

일 주일 간의 공부 시간, 공부 계획, 과목별 항상성이 유지되었나요?

점검해 봅시다.

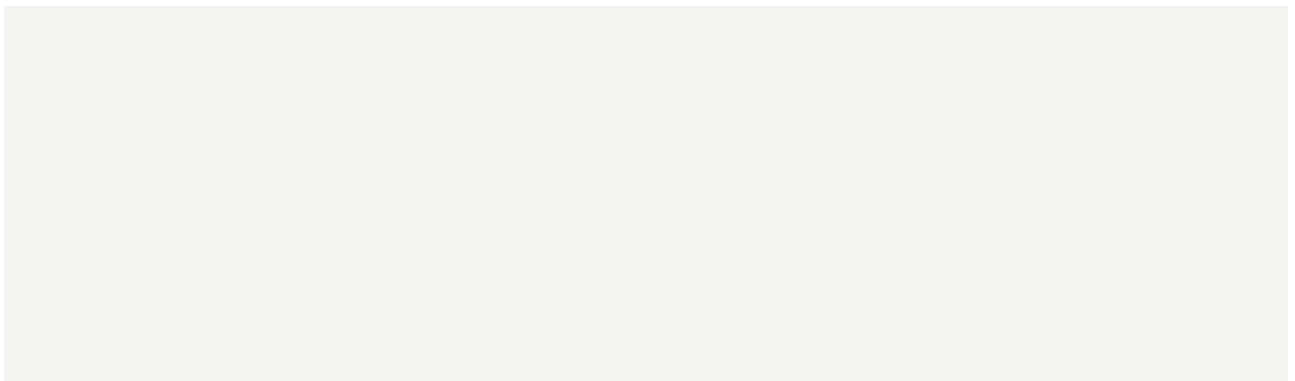
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]





DAILY CHECK | 2022 /      /      (

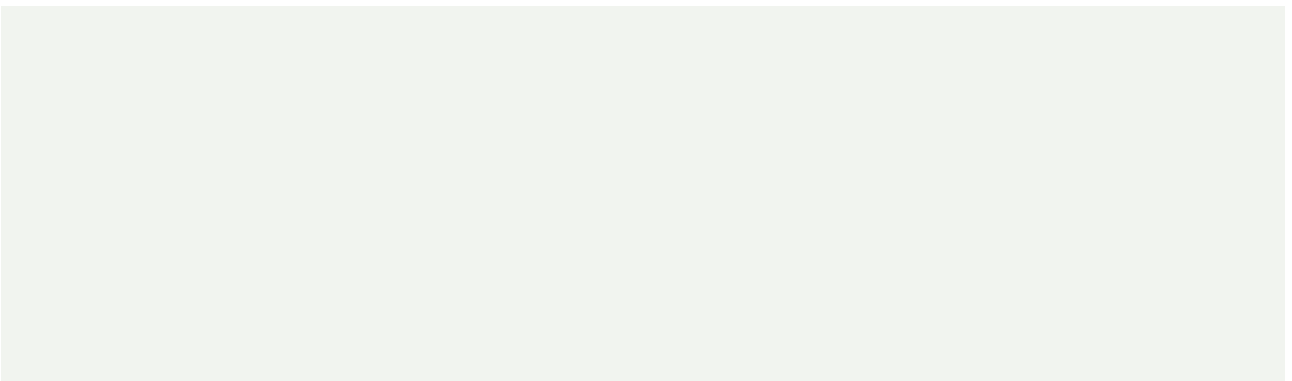
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



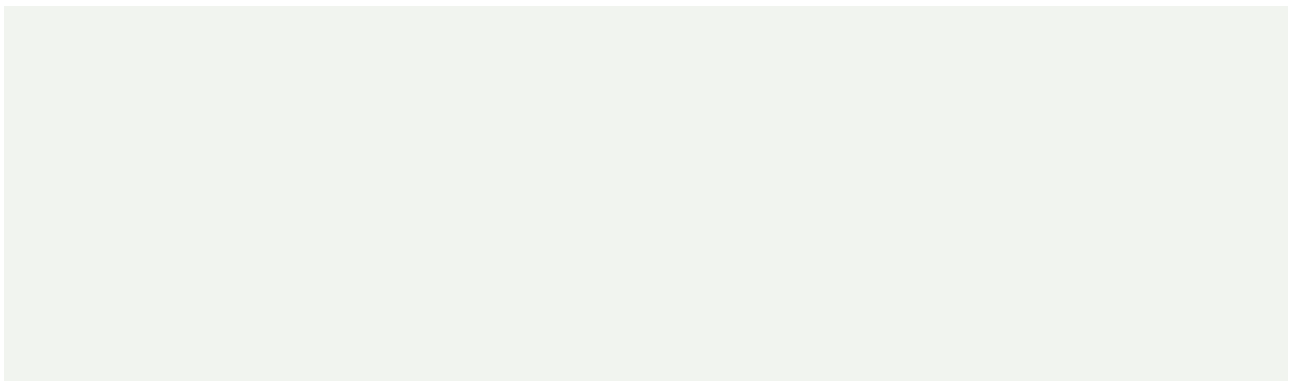
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

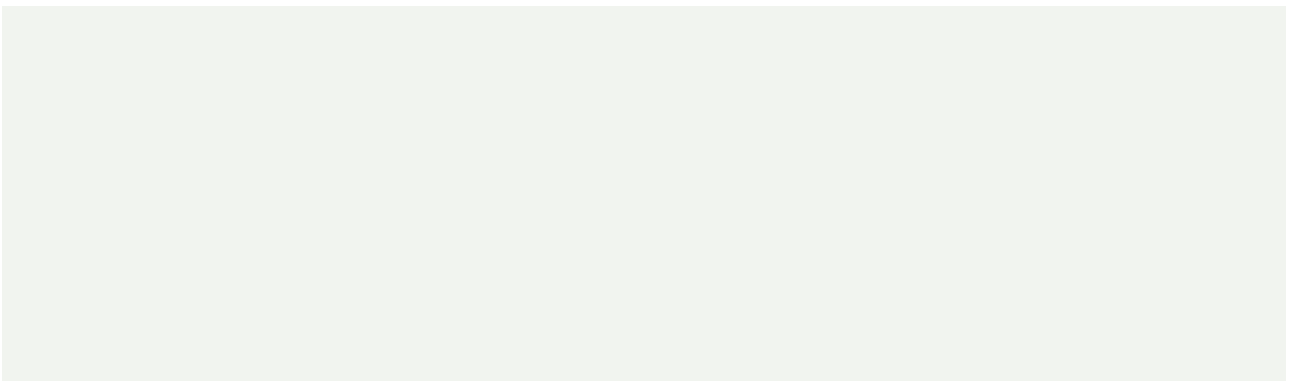
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



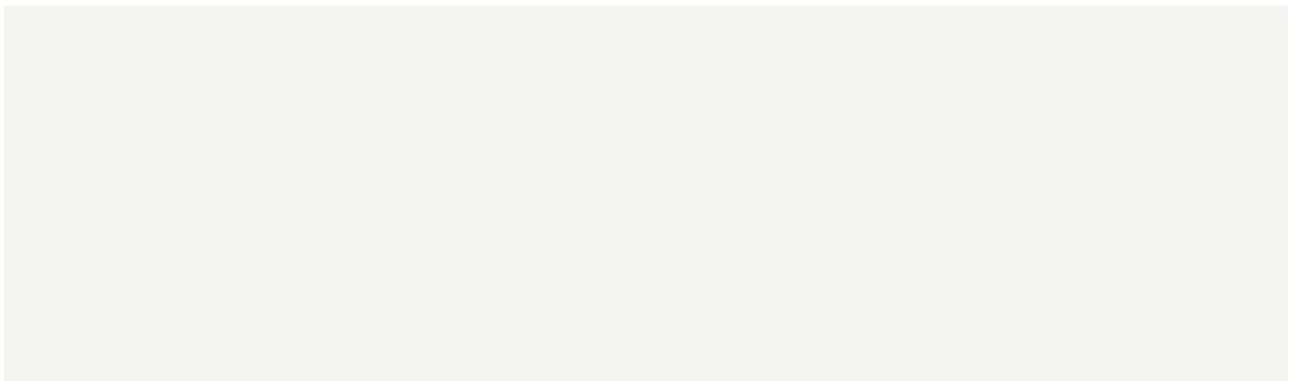
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

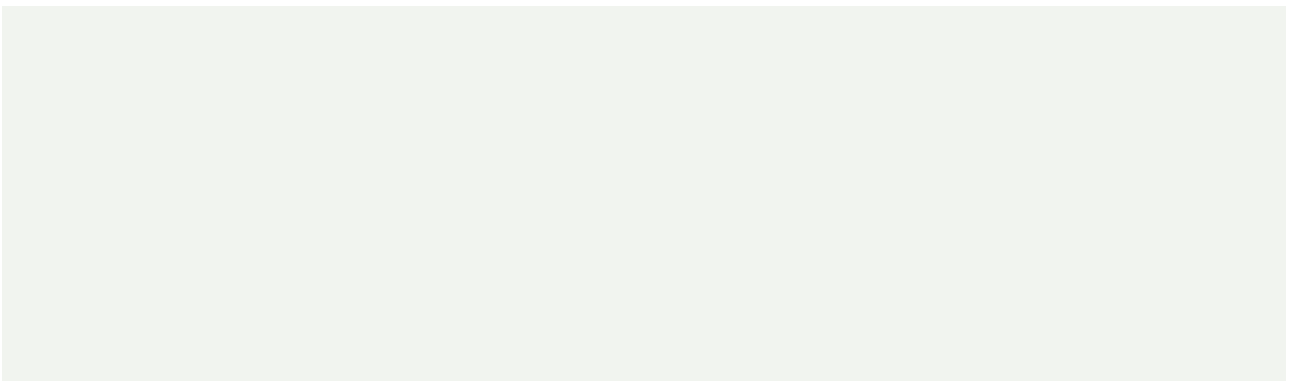
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



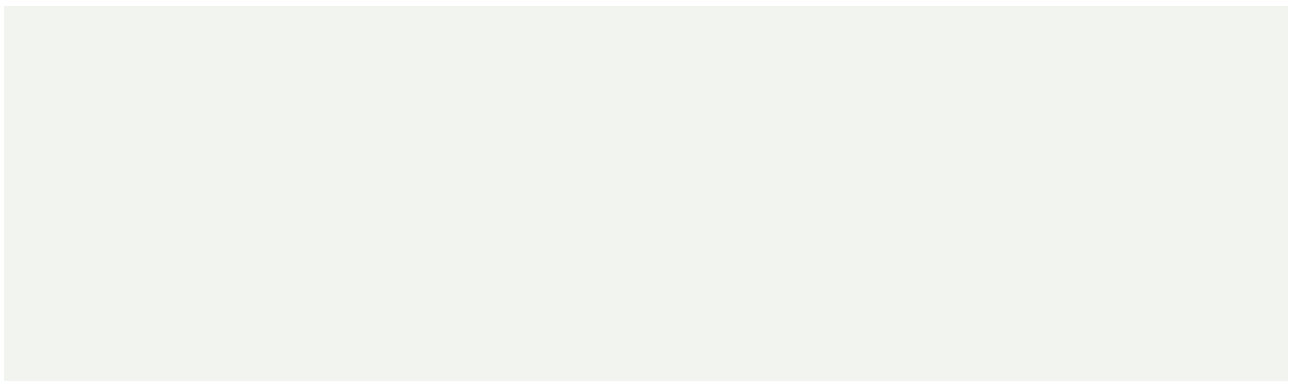
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



## [방해 요인 분석: 예시]

이상적인 상황을 가정하면 우리는 하루에 13시간 이상을 아주 쉽게 공부할 수 있습니다. 하지만 현실은 그렇지 않습니다. 우리의 공부를 방해하는 [나쁜 것]들은 무엇인가요? 왼쪽에 있는 정사각형 모양의 공간에 적어 봅시다.

대표적으로는 다음과 같습니다. 제 해결 방법을 소개합니다.

### ▶ 잡생각

가사 없는 클래식 음악이나 전자음악을 듣습니다. 적당한 크기의 음악은 잡생각을 지우는 데 도움이 많이 됩니다. 그리고 조금만 참으세요. 잡생각은 공부에 몰입하면 더는 안 듭니다. 자신이 좋아할 수 있는 공부방법을 찾는 것도 좋습니다.

### ▶ 핸드폰

그거 당장 치우세요! 학교나 개방형 독서실 등의 공간에서 공부하는 것이 다른 사람의 눈치가 보여서 좋습니다.

### ▶ 컴퓨터게임

그거 당장 치우세요! 게임은 한 치도 타협하면 안 돼요.

## [이번 주에 이룬 것: 예시]

오늘 얻어간 행동양식, 푼 문제의 개수, 공부 시간 등을 적어 주세요. 나중에 불안감을 해소하는 데 도움이 될 겁니다.

## [내가 미룬 과목들: 예시]

우리 뇌는 생각보다 영리합니다.

우리가 무의식중에 하기 싫다고 생각한 것들을 습관적으로 미루게 됩니다.

미룬 것들을 다음 란에 적어 주세요. **다음 주 계획을 짤 때 가장 먼저 처리해야 할 것들**입니다.

## [항상성: 예시]

일 주일 간의 공부 시간, 공부 계획, 과목별 항상성이 유지되었나요?

점검해 봅시다.



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

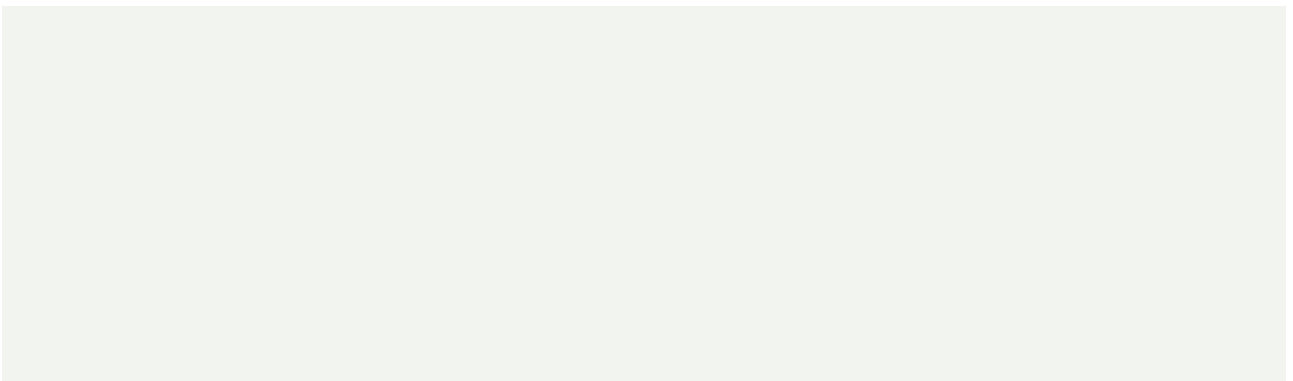
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



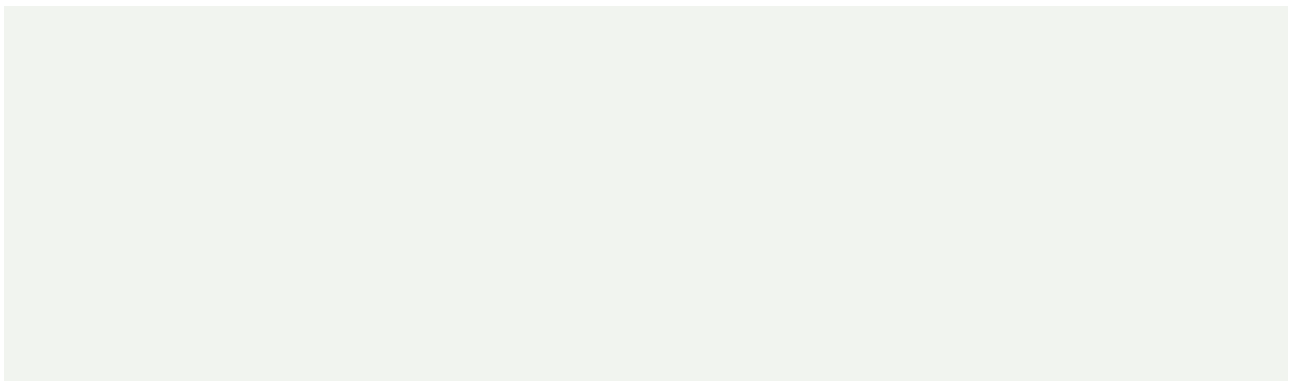
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

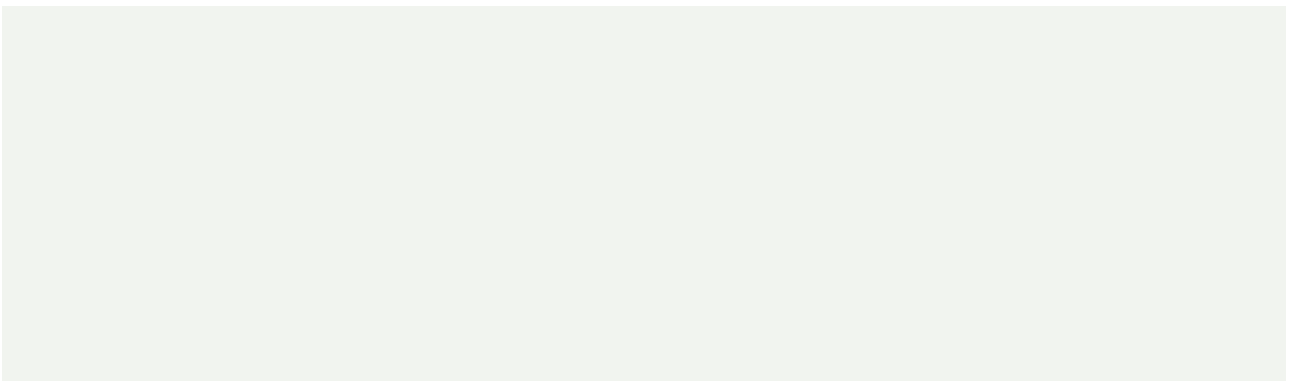
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



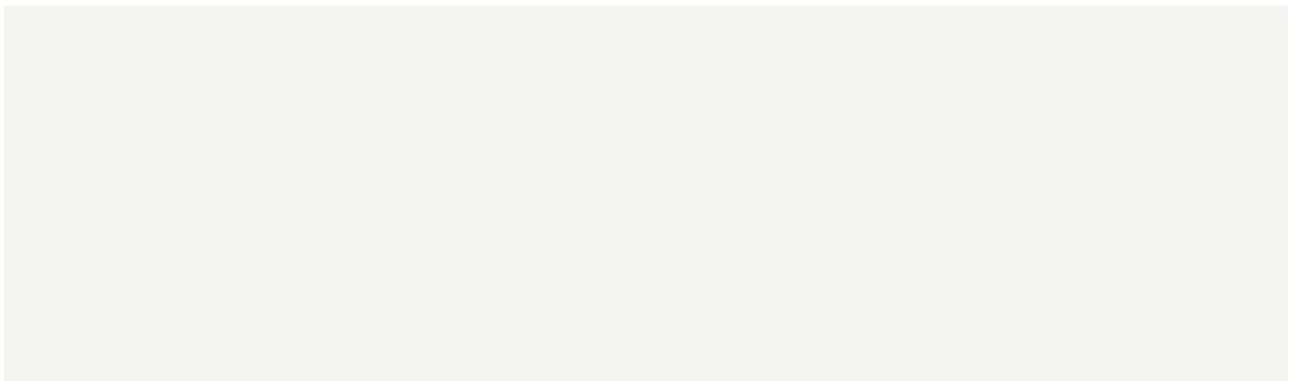
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]

Blank area for writing about today's achievements.

[방해 요인과 해결]

Blank area for writing about obstacles and solutions.

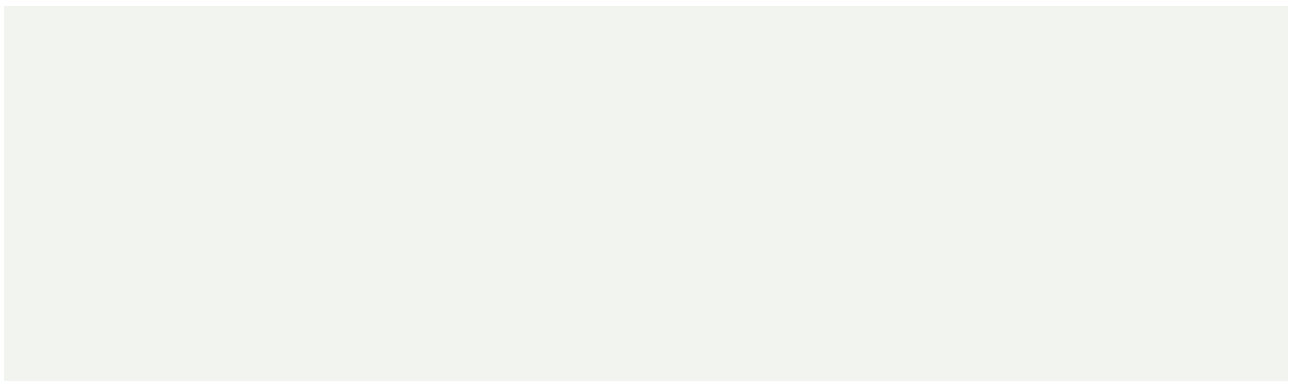
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

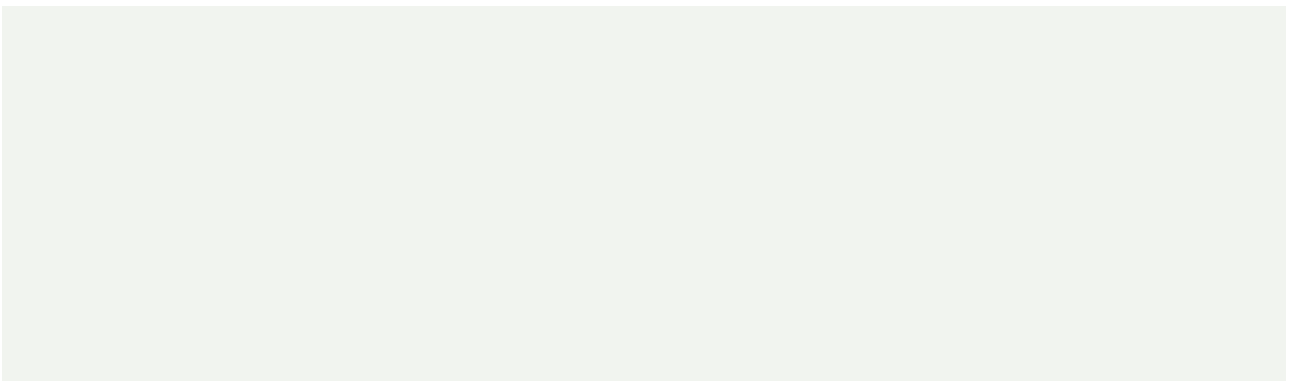
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]

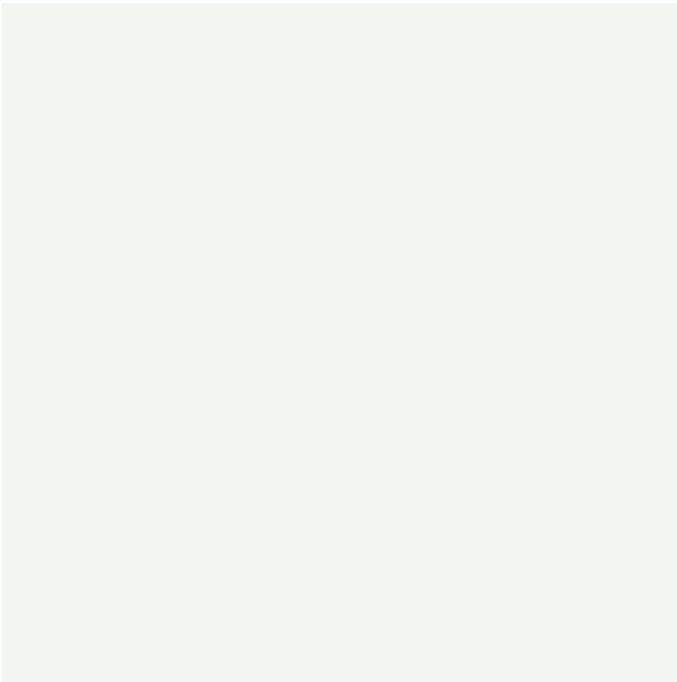


[방해 요인과 해결]



## [방해 요인 분석: 예시]

이상적인 상황을 가정하면 우리는 하루에 13시간 이상을 아주 쉽게 공부할 수 있습니다. 하지만 현실은 그렇지 않습니다. 우리의 공부를 방해하는 [나쁜 것]들은 무엇인가요? 왼쪽에 있는 정사각형 모양의 공간에 적어 봅시다.



대표적으로는 다음과 같습니다. 제 해결 방법을 소개합니다.

### ▶ 잡생각

가사 없는 클래식 음악이나 전자음악을 듣습니다. 적당한 크기의 음악은 잡생각을 지우는 데 도움이 많이 됩니다. 그리고 조금만 참으세요. 잡생각은 공부에 몰입하면 더는 안 듅니다. 자신이 좋아할 수 있는 공부방법을 찾는 것도 좋습니다.

### ▶ 핸드폰

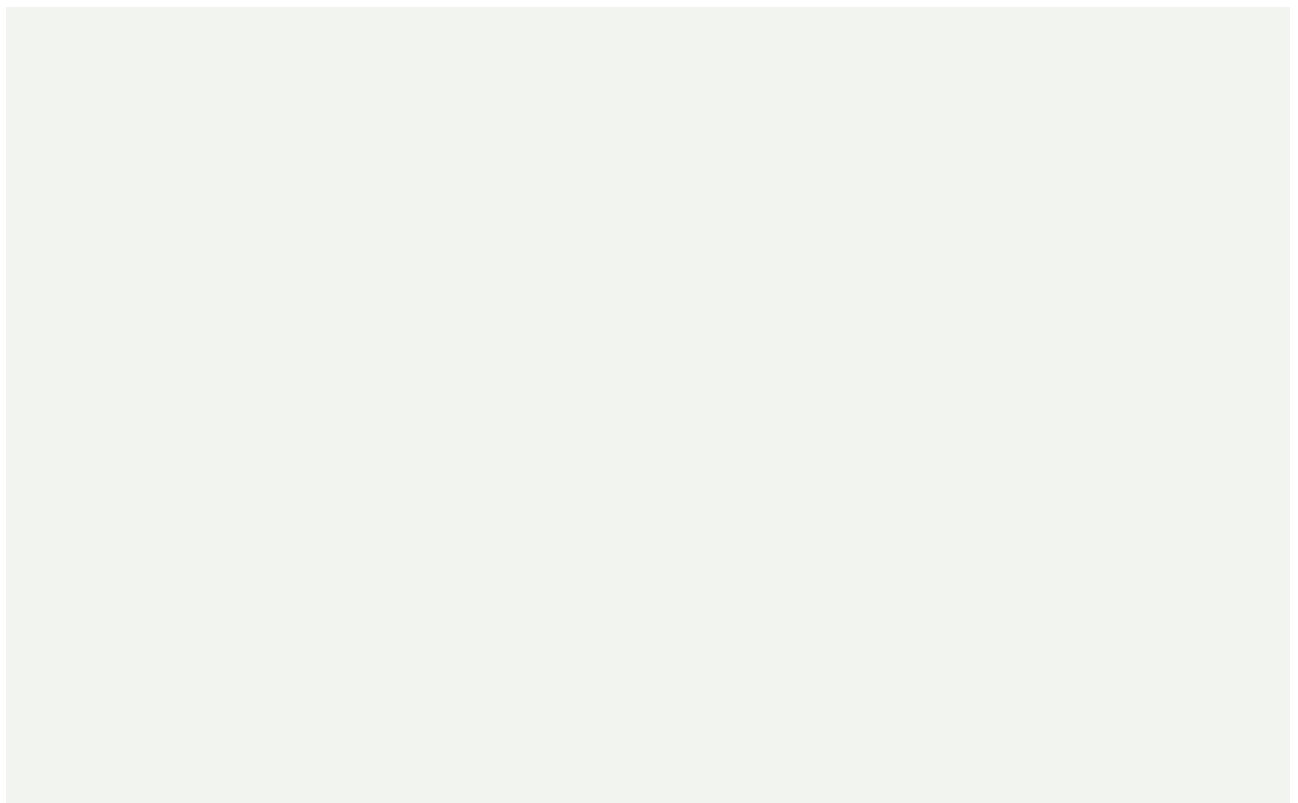
그거 당장 치우세요! 학교나 개방형 독서실 등의 공간에서 공부하는 것이 다른 사람의 눈치가 보여서 좋습니다.

### ▶ 컴퓨터게임

그거 당장 치우세요! 게임은 한 치도 타협하면 안 돼요.

## [이번 주에 이룬 것: 예시]

오늘 얻어간 행동양식, 폰 문제의 개수, 공부 시간 등을 적어 주세요. 나중에 불안감을 해소하는 데 도움이 될 겁니다.





## [내가 미룬 과목들: 예시]

우리 뇌는 생각보다 영리합니다.

우리가 무의식중에 하기 싫다고 생각한 것들을 습관적으로 미루게 됩니다.

미룬 것들을 다음 란에 적어 주세요. **다음 주 계획을 짤 때 가장 먼저 처리해야 할 것들**입니다.

## [항상성: 예시]

일 주일 간의 공부 시간, 공부 계획, 과목별 항상성이 유지되었나요?

점검해 봅시다.

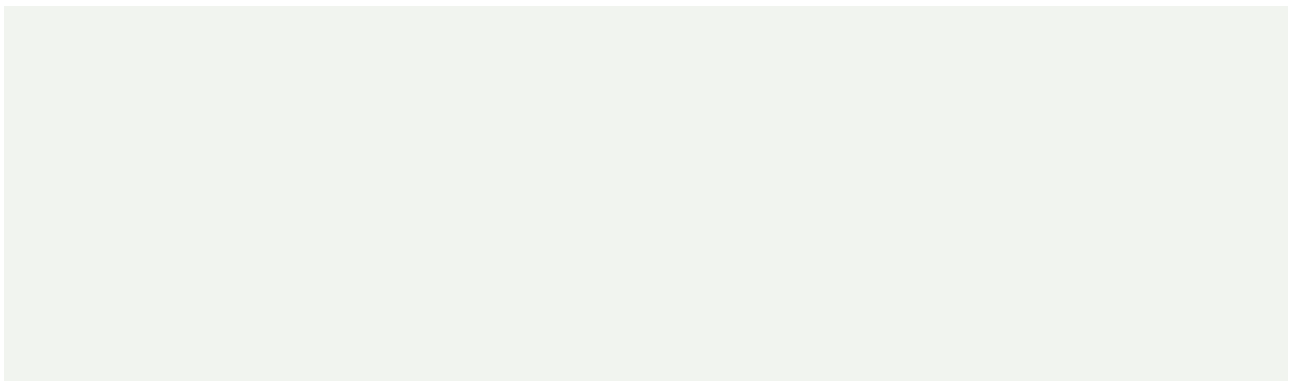
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

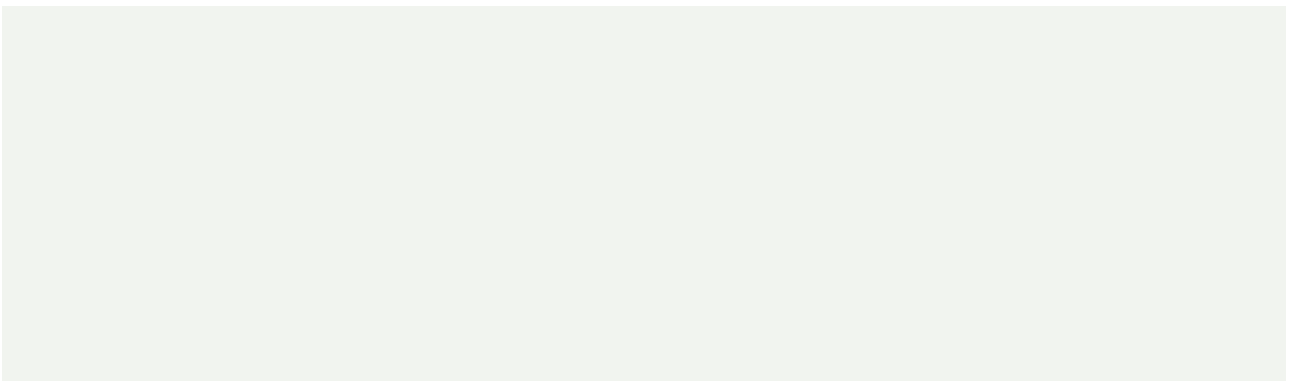
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



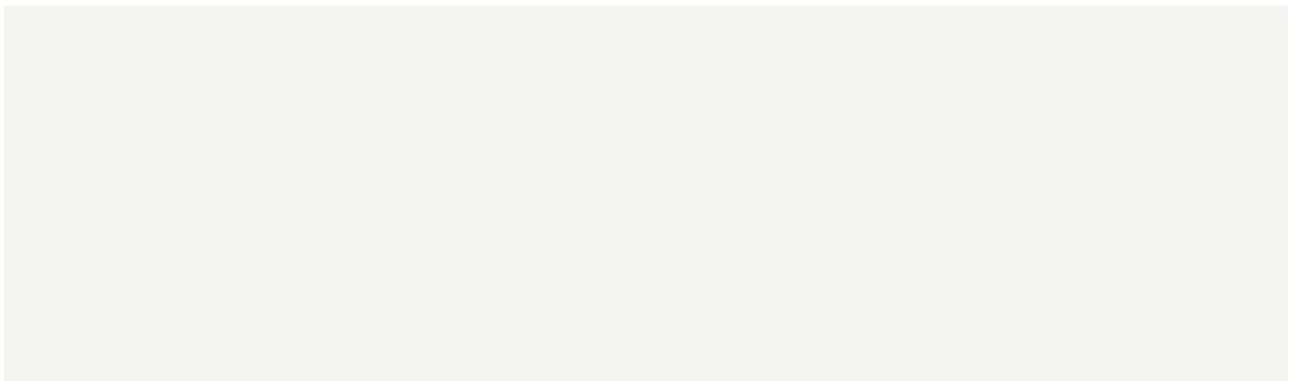
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

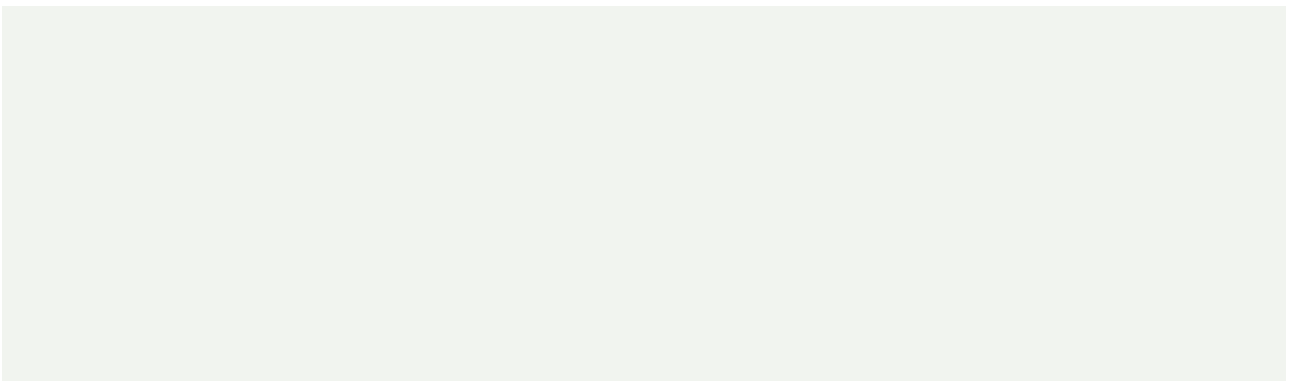
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



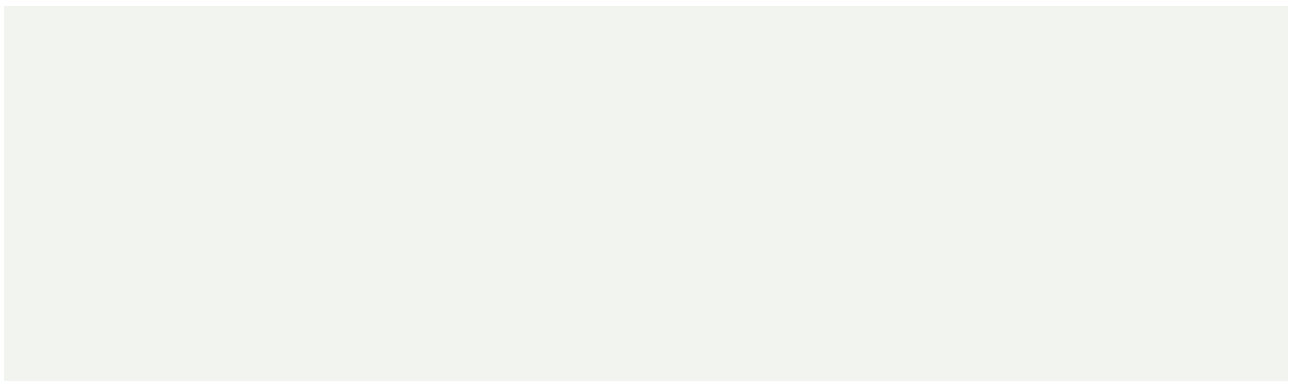
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

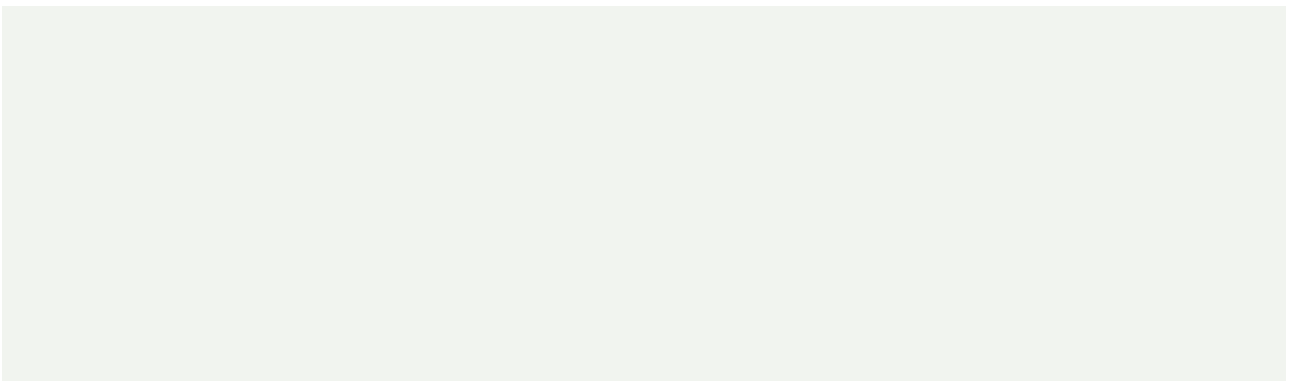
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



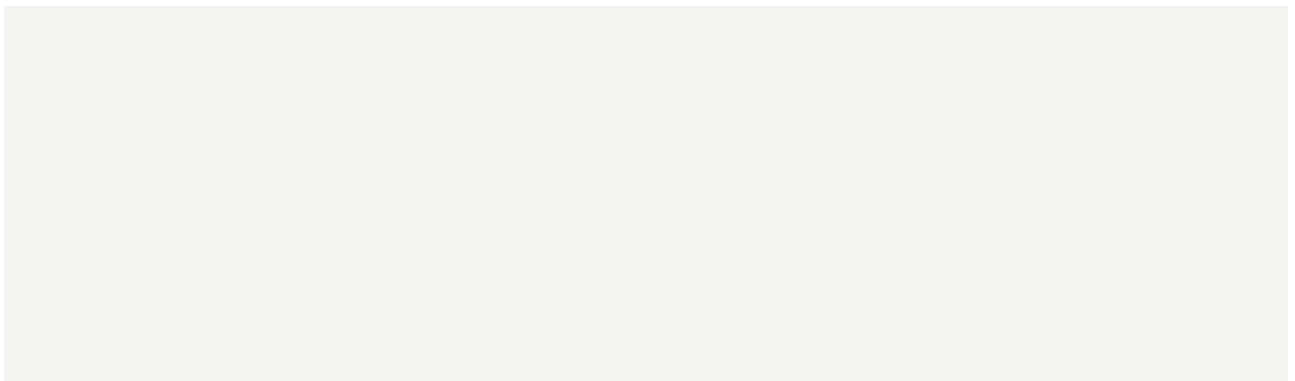
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]





## [방해 요인 분석: 예시]

이상적인 상황을 가정하면 우리는 하루에 13시간 이상을 아주 쉽게 공부할 수 있습니다. 하지만 현실은 그렇지 않습니다. 우리의 공부를 방해하는 [나쁜 것]들은 무엇인가요? 왼쪽에 있는 정사각형 모양의 공간에 적어 봅시다.

대표적으로는 다음과 같습니다. 제 해결 방법을 소개합니다.

### ▶ 잡생각

가사 없는 클래식 음악이나 전자음악을 듣습니다. 적당한 크기의 음악은 잡생각을 지우는 데 도움이 많이 됩니다. 그리고 조금만 참으세요. 잡생각은 공부에 몰입하면 더는 안 듭니다. 자신이 좋아할 수 있는 공부방법을 찾는 것도 좋습니다.

### ▶ 핸드폰

그거 당장 치우세요! 학교나 개방형 독서실 등의 공간에서 공부하는 것이 다른 사람의 눈치가 보여서 좋습니다.

### ▶ 컴퓨터게임

그거 당장 치우세요! 게임은 한 치도 타협하면 안 돼요.

## [이번 주에 이룬 것: 예시]

오늘 얻어간 행동양식, 푼 문제의 개수, 공부 시간 등을 적어 주세요. 나중에 불안감을 해소하는 데 도움이 될 겁니다.

## [내가 미룬 과목들: 예시]

우리 뇌는 생각보다 영리합니다.

우리가 무의식중에 하기 싫다고 생각한 것들을 습관적으로 미루게 됩니다.

미룬 것들을 다음 란에 적어 주세요. **다음 주 계획을 짤 때 가장 먼저 처리해야 할 것들**입니다.

## [항상성: 예시]

일주일 간의 공부 시간, 공부 계획, 과목별 항상성이 유지되었나요?

점검해 봅시다.

DAILY CHECK | 2022 /      /      (

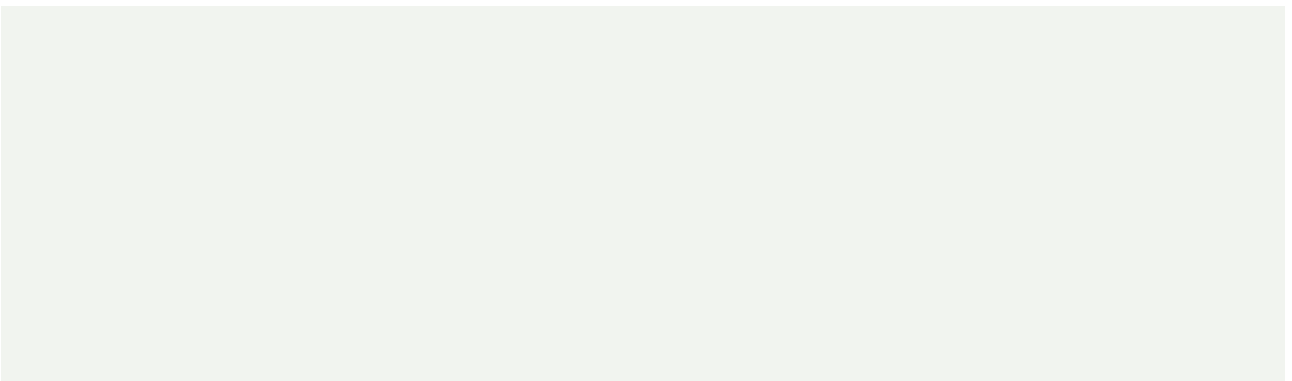
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



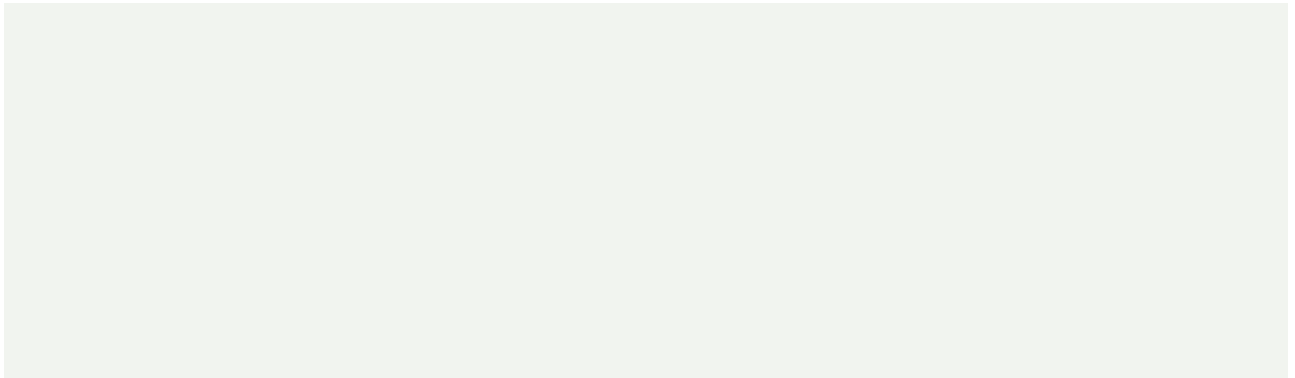
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

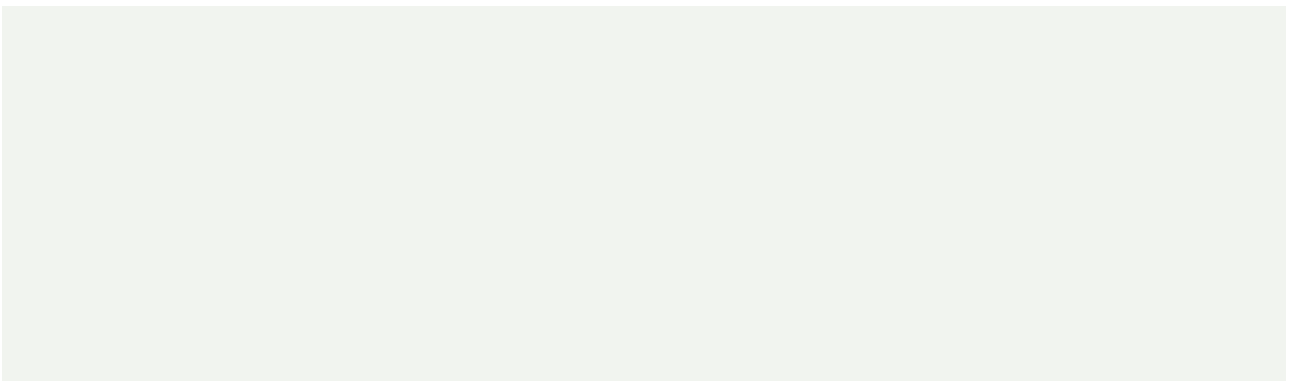
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for the user to write about their achievements for the day.

[방해 요인과 해결]

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for the user to write about any obstacles they encountered and how they resolved them.

DAILY CHECK | 2022 /      /      (

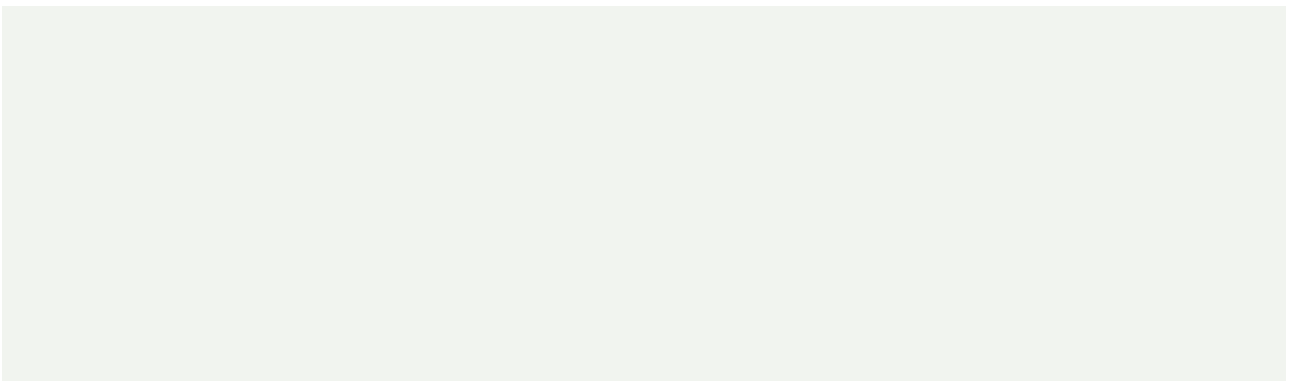
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



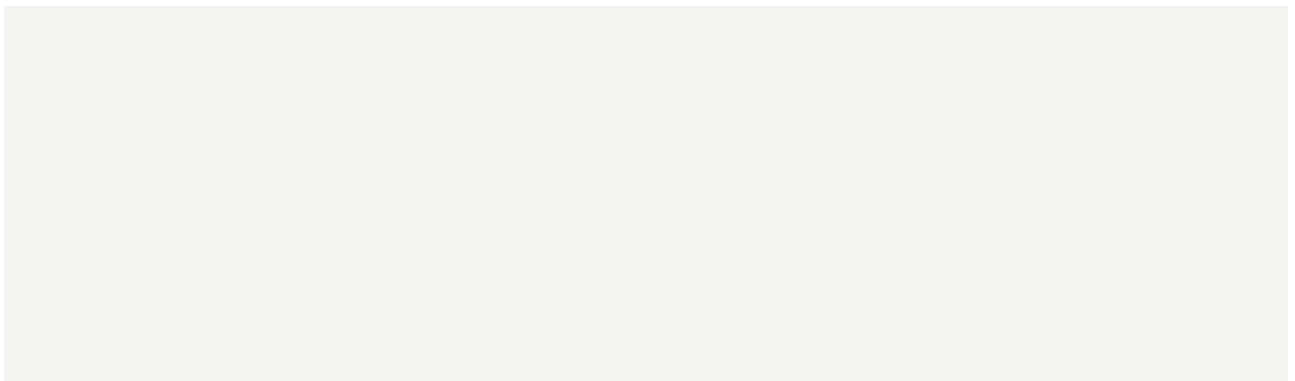
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



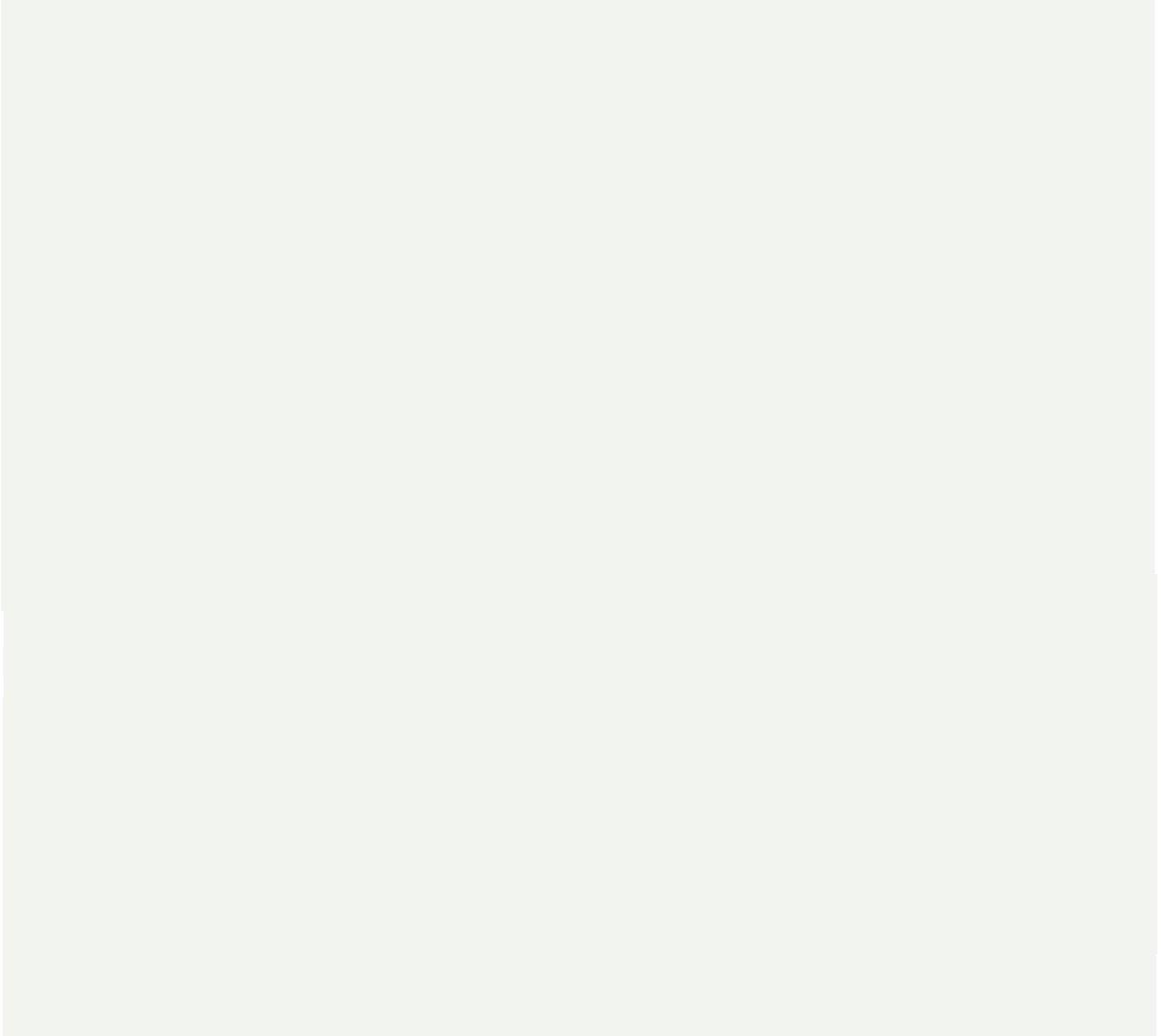


DAILY CHECK | 2022 /      /      (

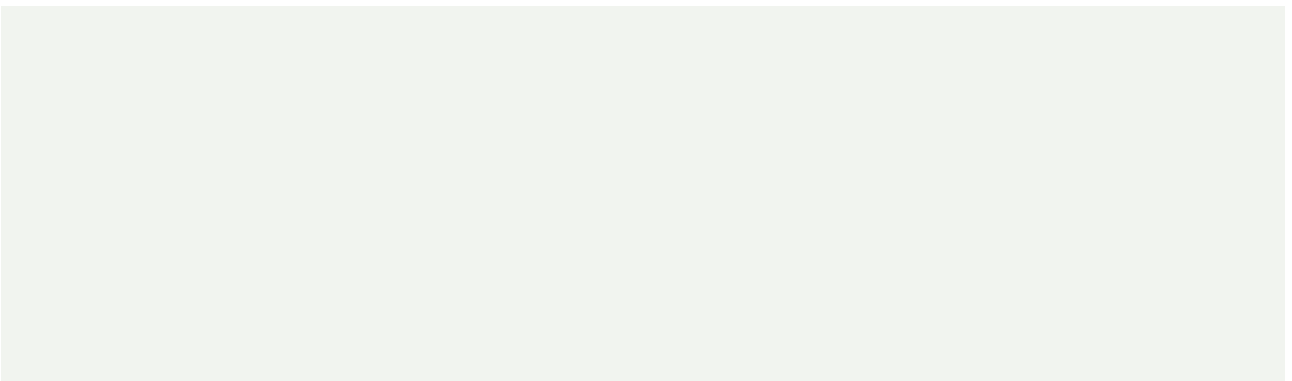
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



## [방해 요인 분석: 예시]

이상적인 상황을 가정하면 우리는 하루에 13시간 이상을 아주 쉽게 공부할 수 있습니다. 하지만 현실은 그렇지 않습니다. 우리의 공부를 방해하는 [나쁜 것]들은 무엇인가요? 왼쪽에 있는 정사각형 모양의 공간에 적어 봅시다.



대표적으로는 다음과 같습니다. 제 해결 방법을 소개합니다.

### ▶ 잡생각

가사 없는 클래식 음악이나 전자음악을 듣습니다. 적당한 크기의 음악은 잡생각을 지우는 데 도움이 많이 됩니다. 그리고 조금만 참으세요. 잡생각은 공부에 몰입하면 더는 안 듭니다. 자신이 좋아할 수 있는 공부방법을 찾는 것도 좋습니다.

### ▶ 핸드폰

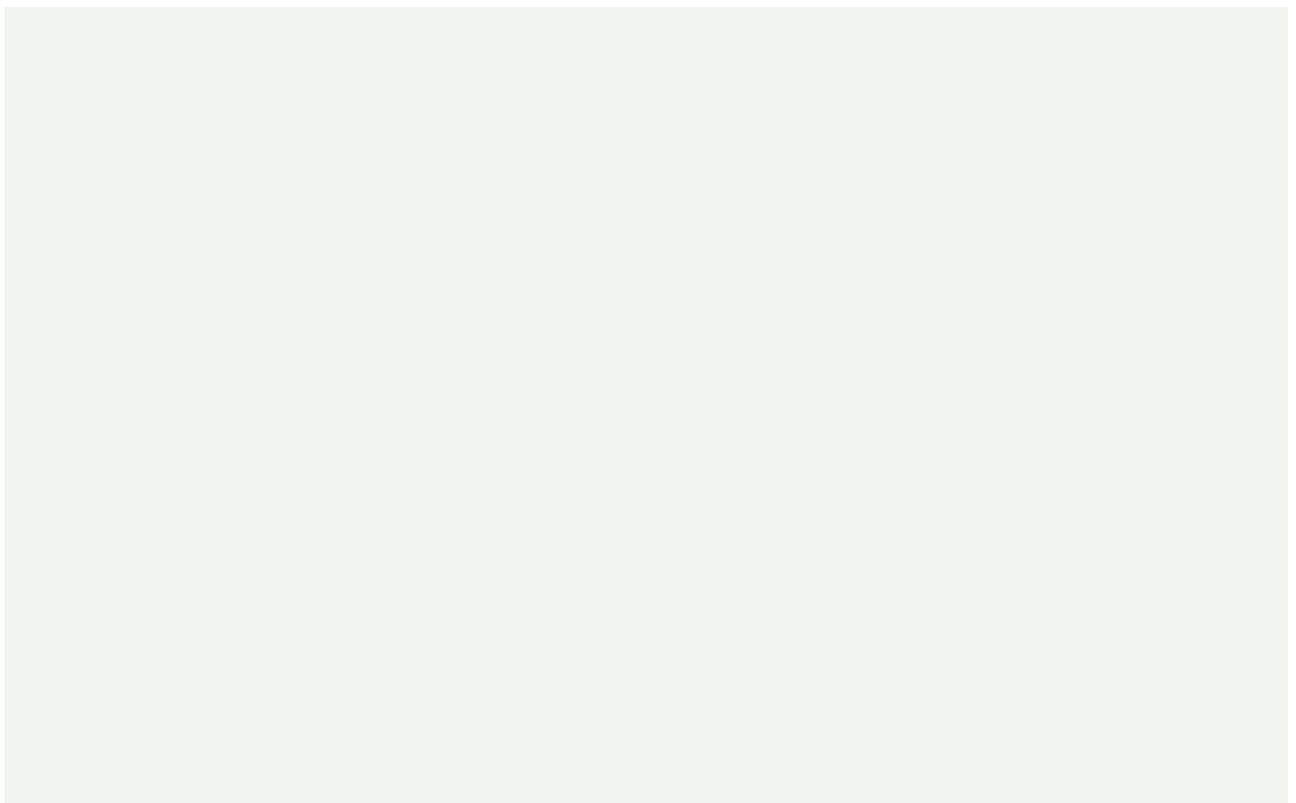
그거 당장 치우세요! 학교나 개방형 독서실 등의 공간에서 공부하는 것이 다른 사람의 눈치가 보여서 좋습니다.

### ▶ 컴퓨터게임

그거 당장 치우세요! 게임은 한 치도 타협하면 안 돼요.

## [이번 주에 이룬 것: 예시]

오늘 얻어간 행동양식, 폰 문제의 개수, 공부 시간 등을 적어 주세요. 나중에 불안감을 해소하는 데 도움이 될 겁니다.



## [내가 미룬 과목들: 예시]

우리 뇌는 생각보다 영리합니다.

우리가 무의식중에 하기 싫다고 생각한 것들을 습관적으로 미루게 됩니다.

미룬 것들을 다음 란에 적어 주세요. 다음 주 계획을 짤 때 가장 먼저 처리해야 할 것들입니다.

## [항상성: 예시]

일 주일 간의 공부 시간, 공부 계획, 과목별 항상성이 유지되었나요?

점검해 봅시다.

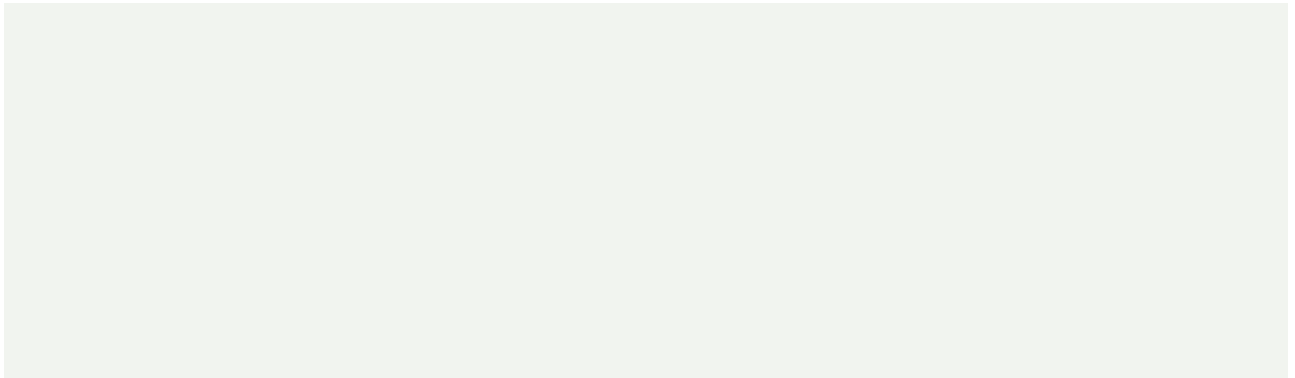
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

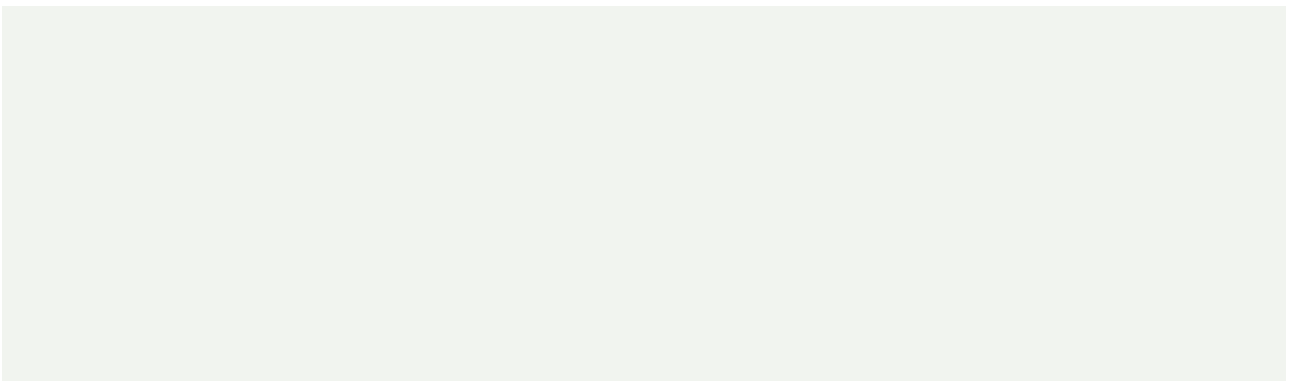
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



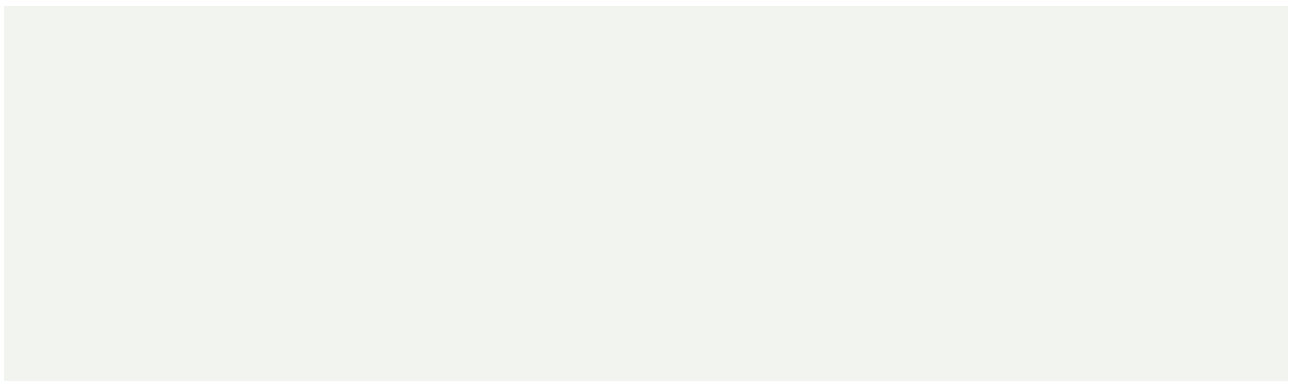
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]

[방해 요인과 해결]

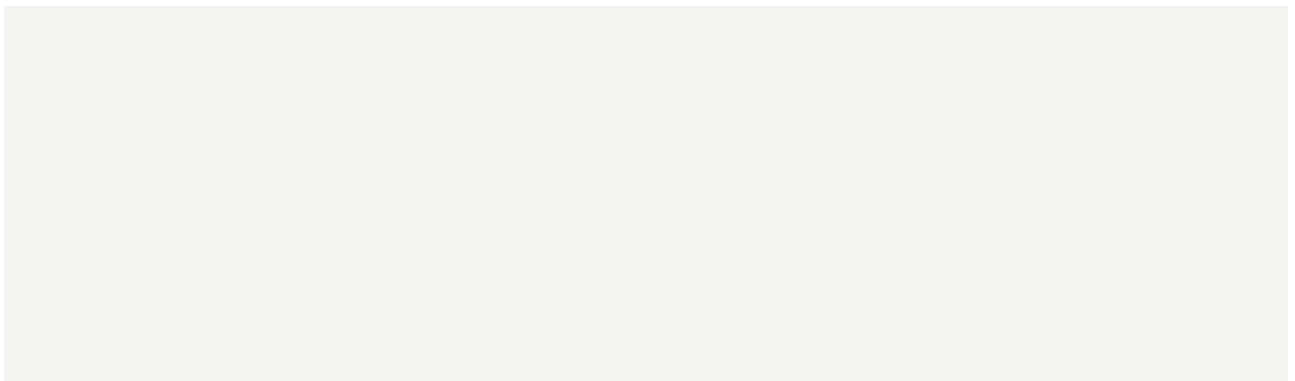
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]





DAILY CHECK | 2022 /      /      (

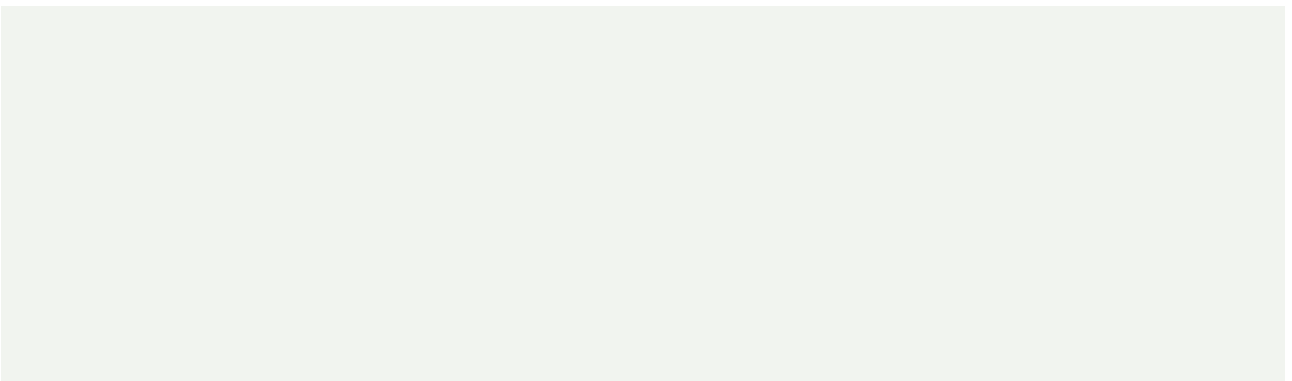
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



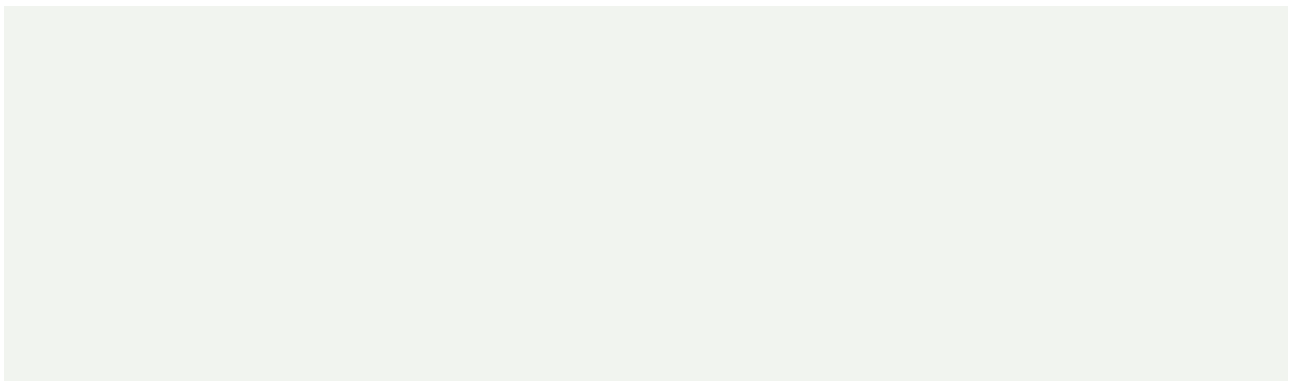
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



## [방해 요인 분석: 예시]

이상적인 상황을 가정하면 우리는 하루에 13시간 이상을 아주 쉽게 공부할 수 있습니다. 하지만 현실은 그렇지 않습니다. 우리의 공부를 방해하는 [나쁜 것]들은 무엇인가요? 왼쪽에 있는 정사각형 모양의 공간에 적어 봅시다.

대표적으로는 다음과 같습니다. 제 해결 방법을 소개합니다.

### ▶ 잡생각

가사 없는 클래식 음악이나 전자음악을 듣습니다. 적당한 크기의 음악은 잡생각을 지우는 데 도움이 많이 됩니다. 그리고 조금만 참으세요. 잡생각은 공부에 몰입하면 더는 안 듭니다. 자신이 좋아할 수 있는 공부방법을 찾는 것도 좋습니다.

### ▶ 핸드폰

그거 당장 치우세요! 학교나 개방형 독서실 등의 공간에서 공부하는 것이 다른 사람의 눈치가 보여서 좋습니다.

### ▶ 컴퓨터게임

그거 당장 치우세요! 게임은 한 치도 타협하면 안 돼요.

## [이번 주에 이룬 것: 예시]

오늘 얻어간 행동양식, 푼 문제의 개수, 공부 시간 등을 적어 주세요. 나중에 불안감을 해소하는 데 도움이 될 겁니다.

## [내가 미룬 과목들: 예시]

우리 뇌는 생각보다 영리합니다.

우리가 무의식중에 하기 싫다고 생각한 것들을 습관적으로 미루게 됩니다.

미룬 것들을 다음 란에 적어 주세요. 다음 주 계획을 짤 때 가장 먼저 처리해야 할 것들입니다.

## [항상성: 예시]

일주일 간의 공부 시간, 공부 계획, 과목별 항상성이 유지되었나요?

점검해 봅시다.

DAILY CHECK | 2022 /      /      (

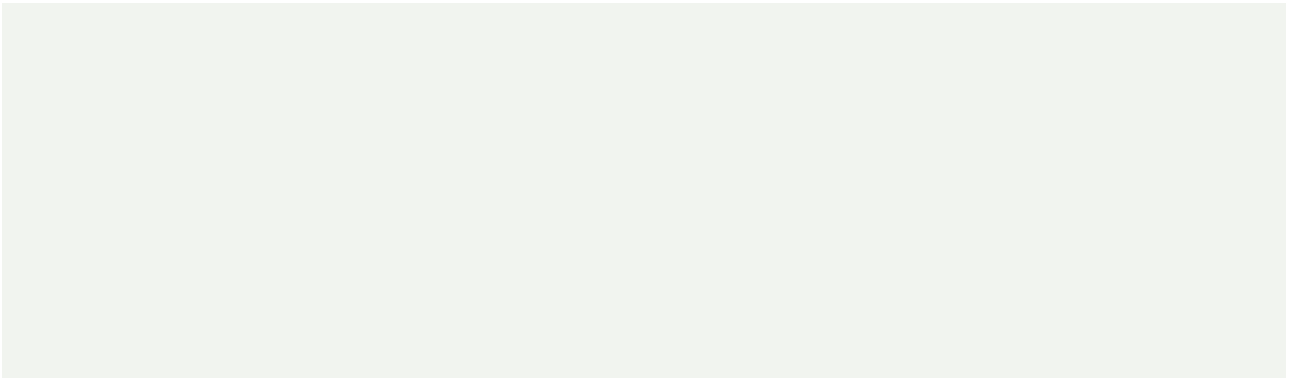
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



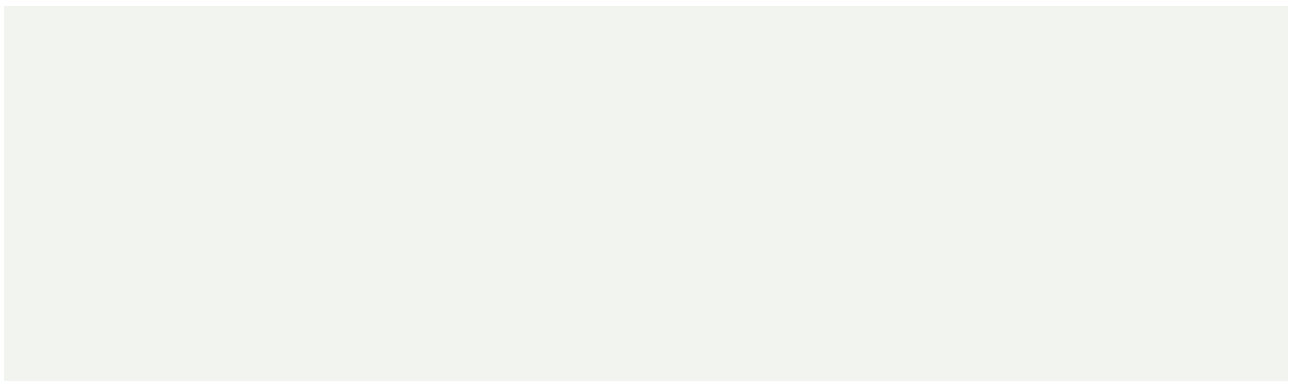
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

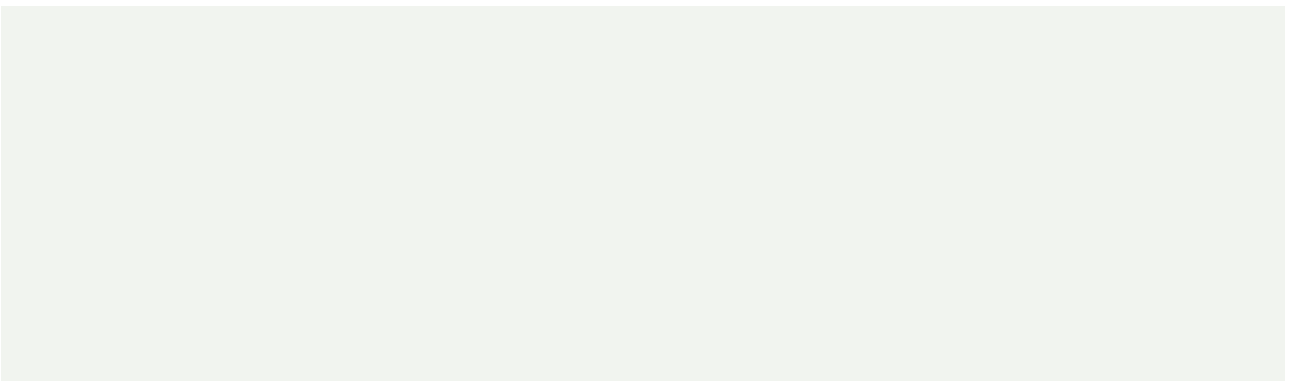
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



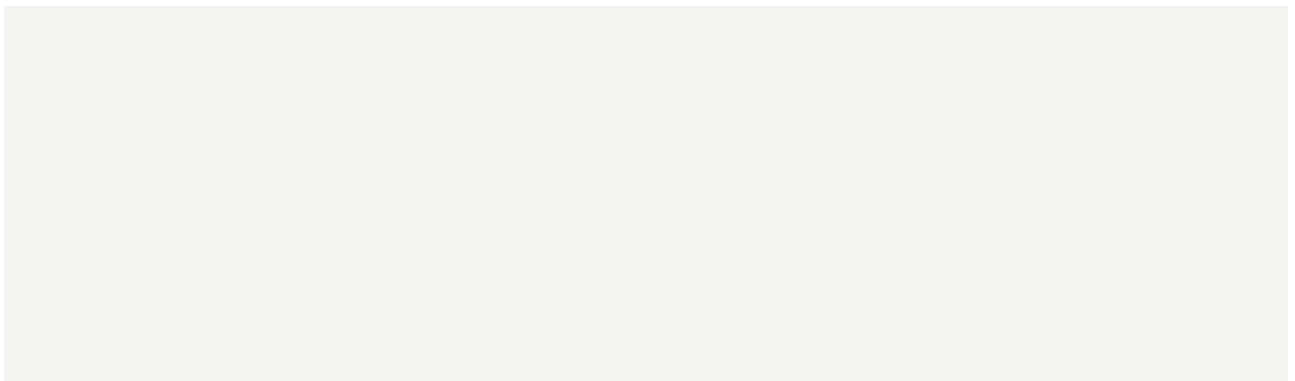
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]





DAILY CHECK | 2022 /      /      (

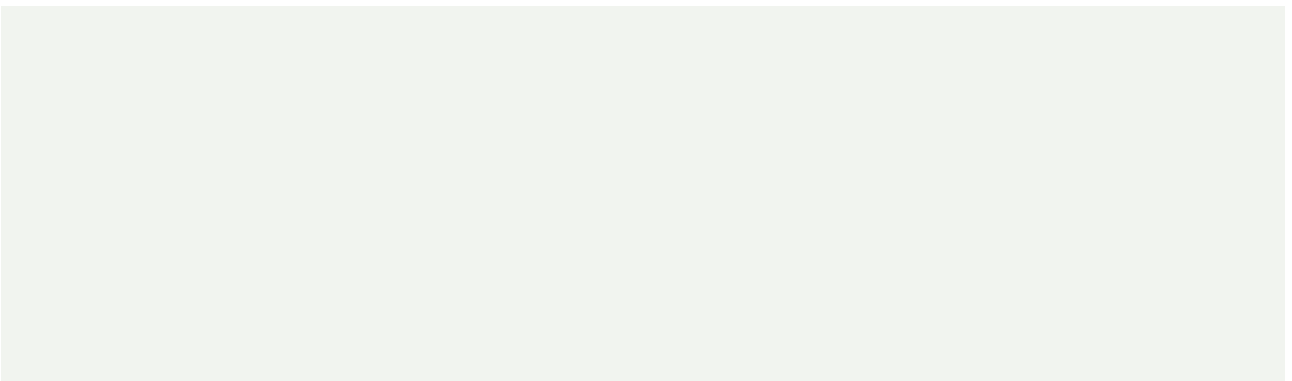
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



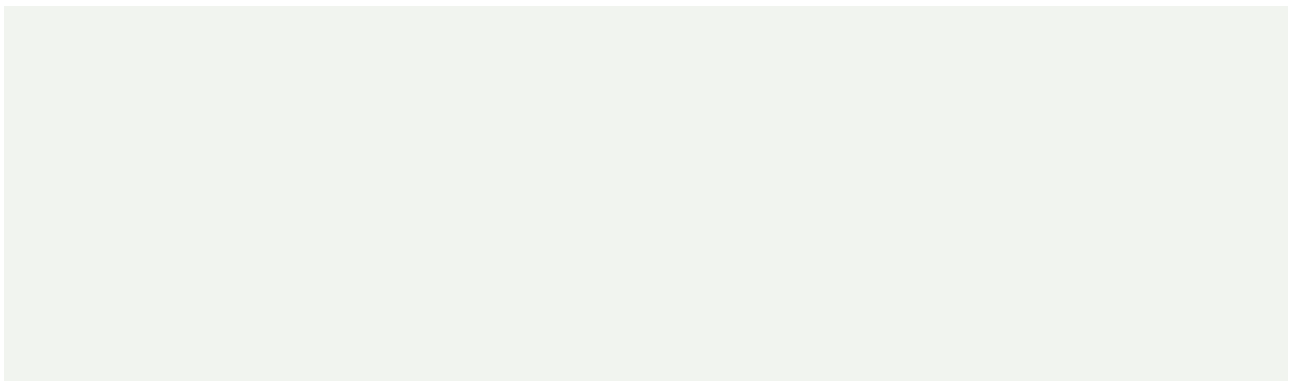
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

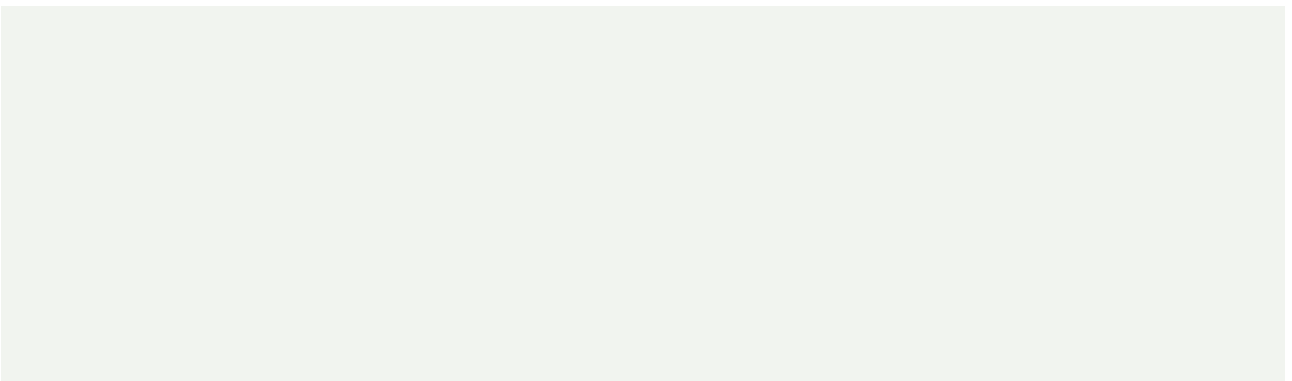
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]

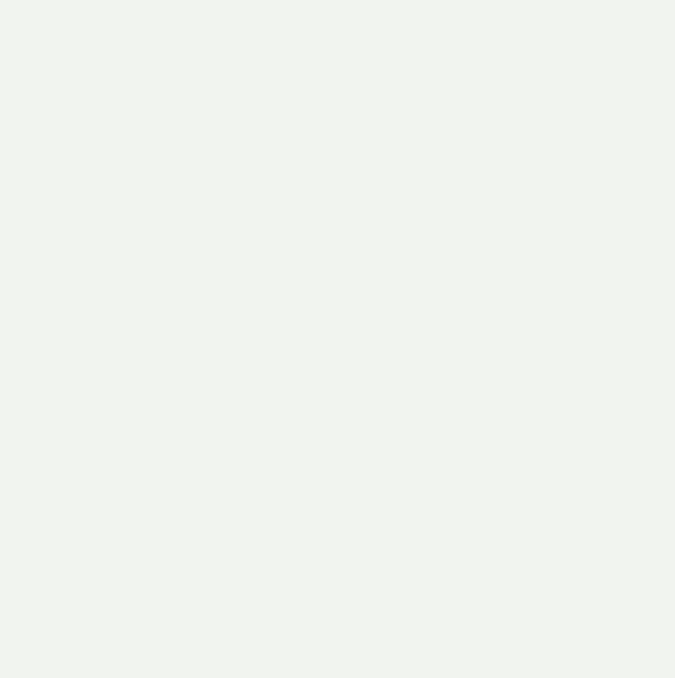


[방해 요인과 해결]



## [방해 요인 분석: 예시]

이상적인 상황을 가정하면 우리는 하루에 13시간 이상을 아주 쉽게 공부할 수 있습니다. 하지만 현실은 그렇지 않습니다. 우리의 공부를 방해하는 [나쁜 것]들은 무엇인가요? 왼쪽에 있는 정사각형 모양의 공간에 적어 봅시다.



대표적으로는 다음과 같습니다. 제 해결 방법을 소개합니다.

### ▶ 잡생각

가사 없는 클래식 음악이나 전자음악을 듣습니다. 적당한 크기의 음악은 잡생각을 지우는 데 도움이 많이 됩니다. 그리고 조금만 참으세요. 잡생각은 공부에 몰입하면 더는 안 듭니다. 자신이 좋아할 수 있는 공부방법을 찾는 것도 좋습니다.

### ▶ 핸드폰

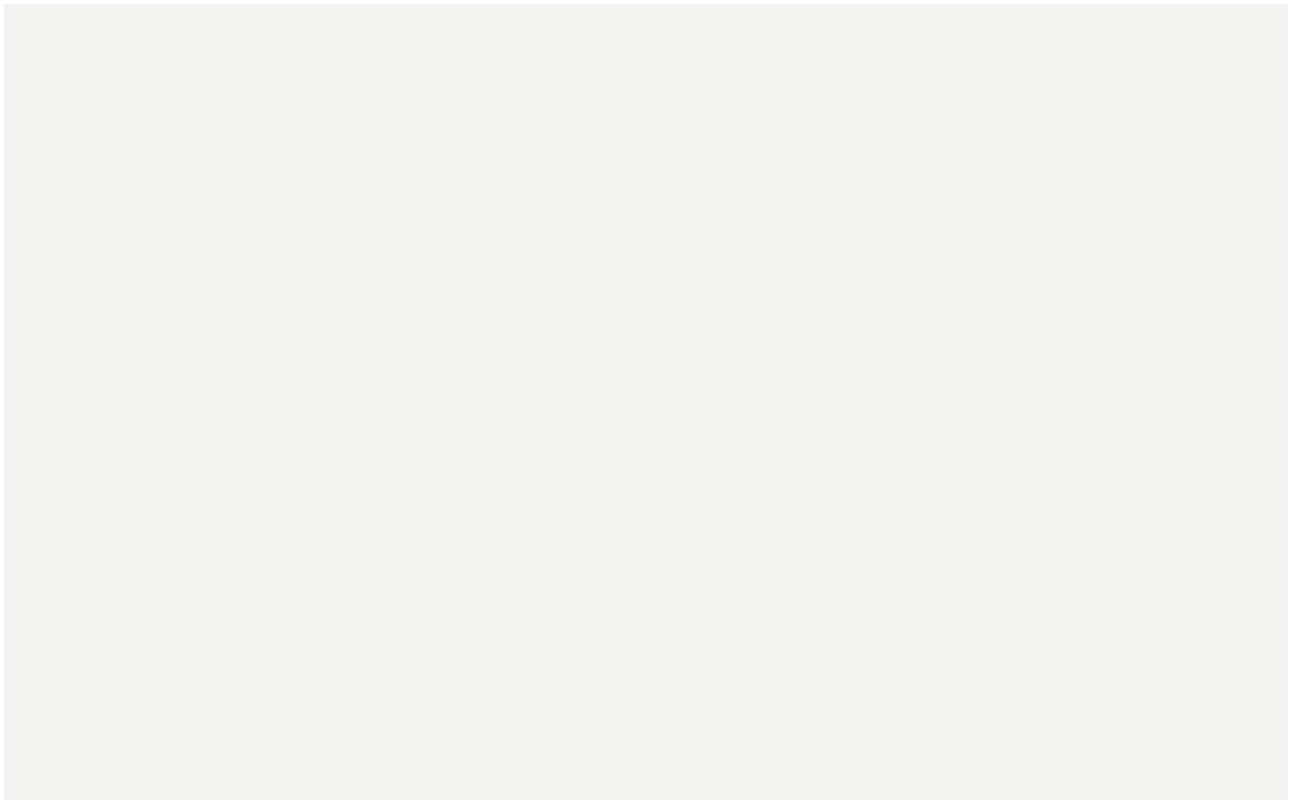
그거 당장 치우세요! 학교나 개방형 독서실 등의 공간에서 공부하는 것이 다른 사람의 눈치가 보여서 좋습니다.

### ▶ 컴퓨터게임

그거 당장 치우세요! 게임은 한 치도 타협하면 안 돼요.

## [이번 주에 이룬 것: 예시]

오늘 얻어간 행동양식, 폰 문제의 개수, 공부 시간 등을 적어 주세요. 나중에 불안감을 해소하는 데 도움이 될 겁니다.



## [내가 미룬 과목들: 예시]

우리 뇌는 생각보다 영리합니다.

우리가 무의식중에 하기 싫다고 생각한 것들을 습관적으로 미루게 됩니다.

미룬 것들을 다음 란에 적어 주세요. **다음 주 계획을 짤 때 가장 먼저 처리해야 할 것들**입니다.

## [항상성: 예시]

일주일 간의 공부 시간, 공부 계획, 과목별 항상성이 유지되었나요?

점검해 봅시다.

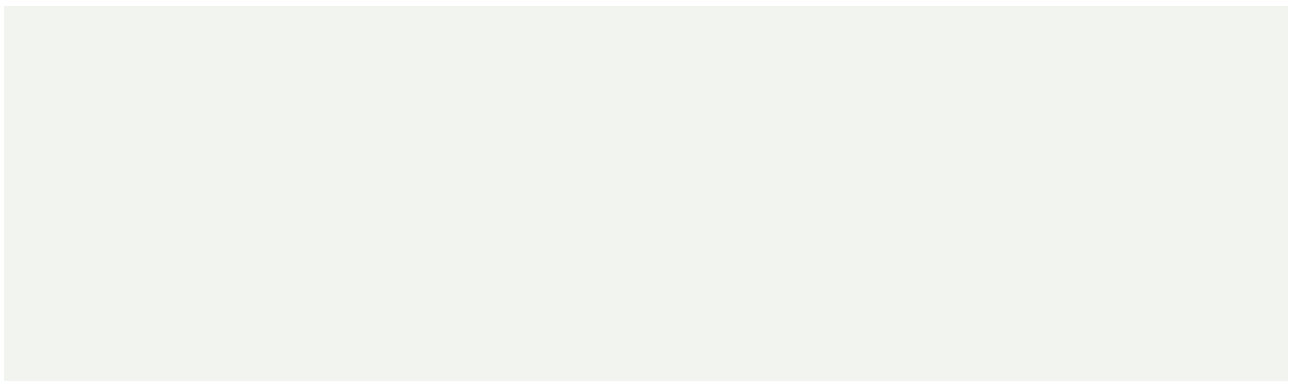
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

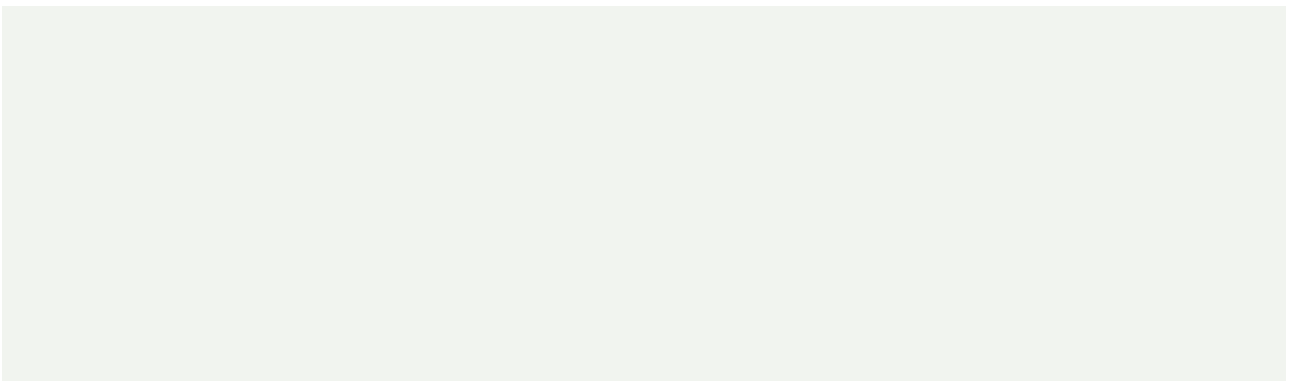
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



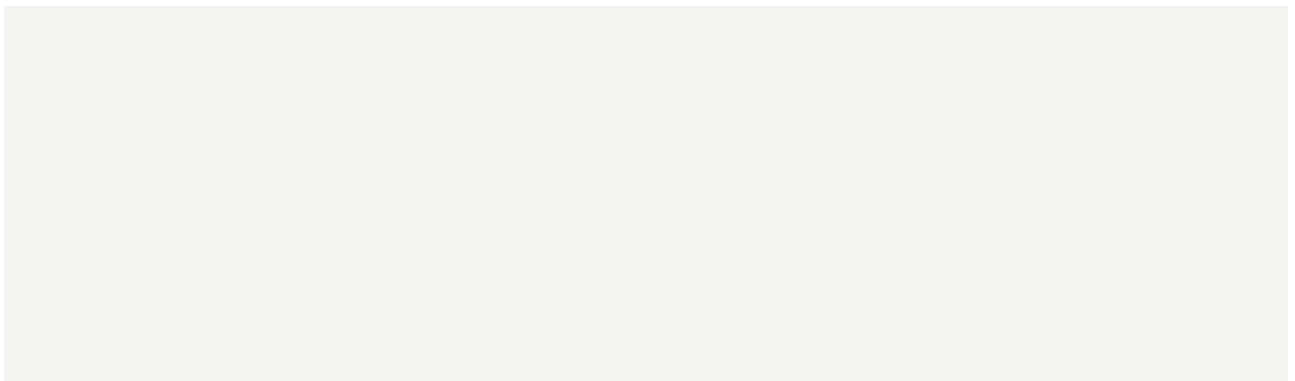
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]





DAILY CHECK | 2022 /      /      (

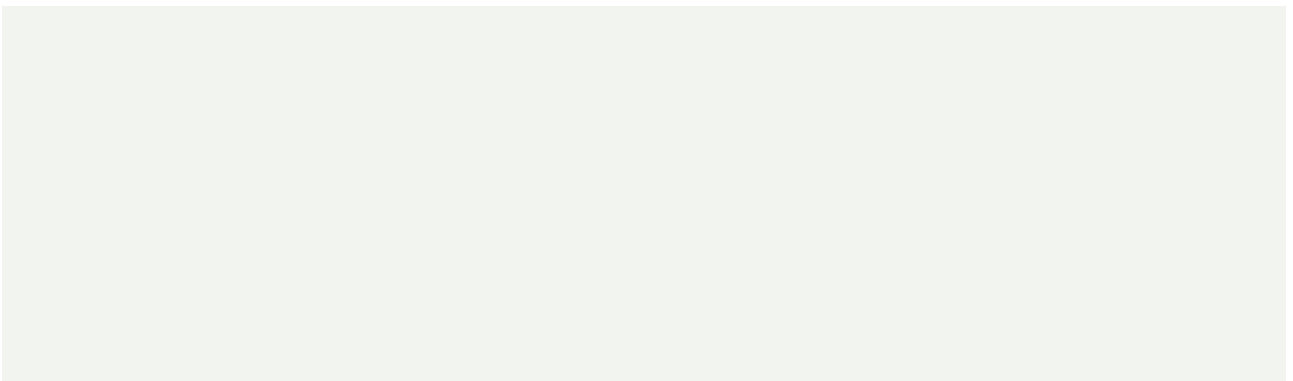
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



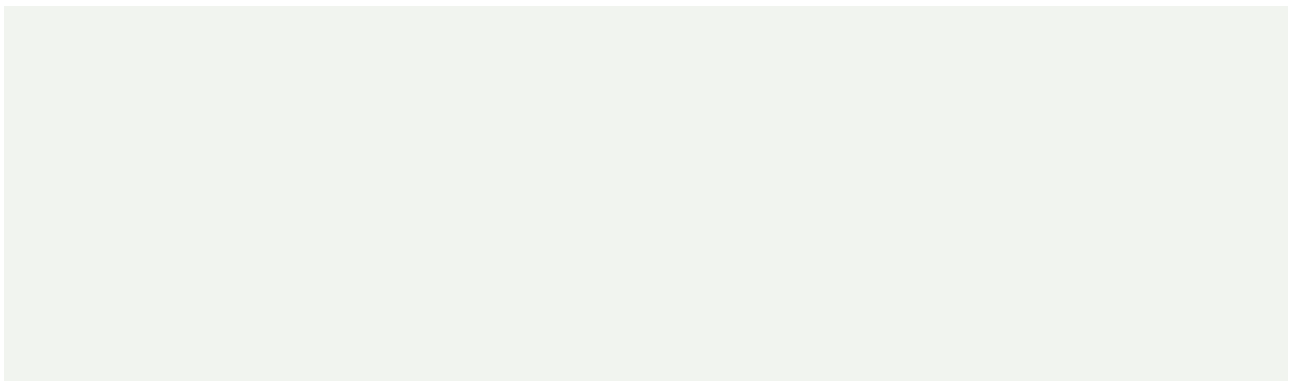
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

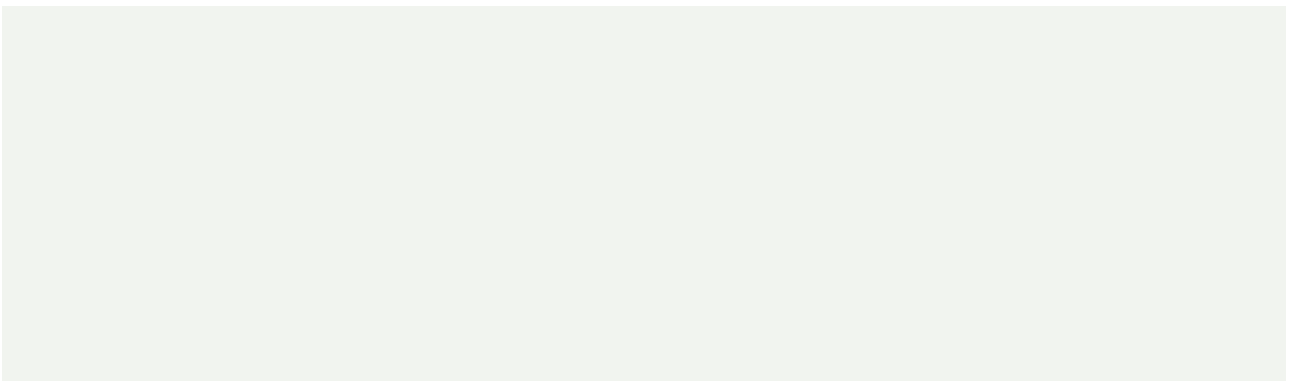
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



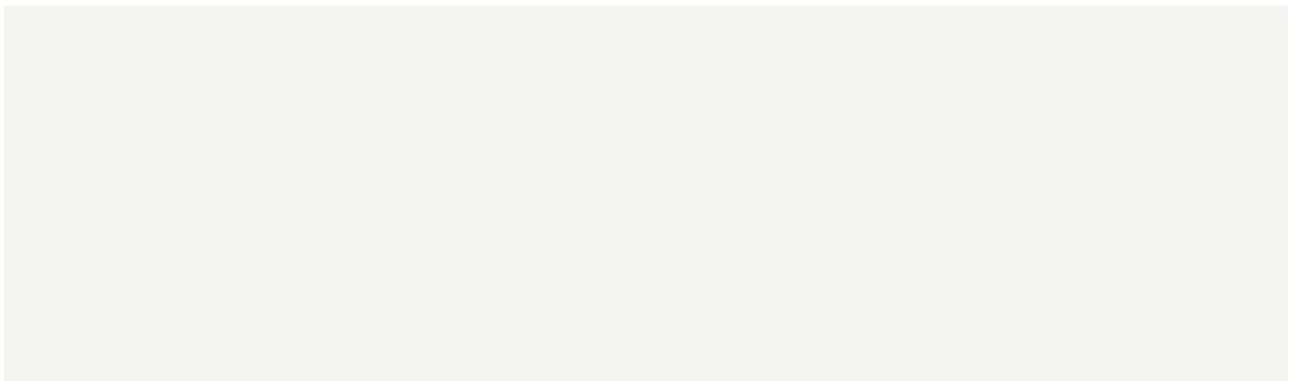
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



## [방해 요인 분석: 예시]

이상적인 상황을 가정하면 우리는 하루에 13시간 이상을 아주 쉽게 공부할 수 있습니다. 하지만 현실은 그렇지 않습니다. 우리의 공부를 방해하는 [나쁜 것]들은 무엇인가요? 왼쪽에 있는 정사각형 모양의 공간에 적어 봅시다.

대표적으로는 다음과 같습니다. 제 해결 방법을 소개합니다.

### ▶ 잡생각

가사 없는 클래식 음악이나 전자음악을 듣습니다. 적당한 크기의 음악은 잡생각을 지우는 데 도움이 많이 됩니다. 그리고 조금만 참으세요. 잡생각은 공부에 몰입하면 더는 안 듅니다. 자신이 좋아할 수 있는 공부방법을 찾는 것도 좋습니다.

### ▶ 핸드폰

그거 당장 치우세요! 학교나 개방형 독서실 등의 공간에서 공부하는 것이 다른 사람의 눈치가 보여서 좋습니다.

### ▶ 컴퓨터게임

그거 당장 치우세요! 게임은 한 치도 타협하면 안 돼요.

## [이번 주에 이룬 것: 예시]

오늘 얻어간 행동양식, 푼 문제의 개수, 공부 시간 등을 적어 주세요. 나중에 불안감을 해소하는 데 도움이 될 겁니다.

## [내가 미룬 과목들: 예시]

우리 뇌는 생각보다 영리합니다.

우리가 무의식중에 하기 싫다고 생각한 것들을 습관적으로 미루게 됩니다.

미룬 것들을 다음 란에 적어 주세요. 다음 주 계획을 짤 때 가장 먼저 처리해야 할 것들입니다.

## [항상성: 예시]

일 주일 간의 공부 시간, 공부 계획, 과목별 항상성이 유지되었나요?

점검해 봅시다.

DAILY CHECK | 2022 /      /      (

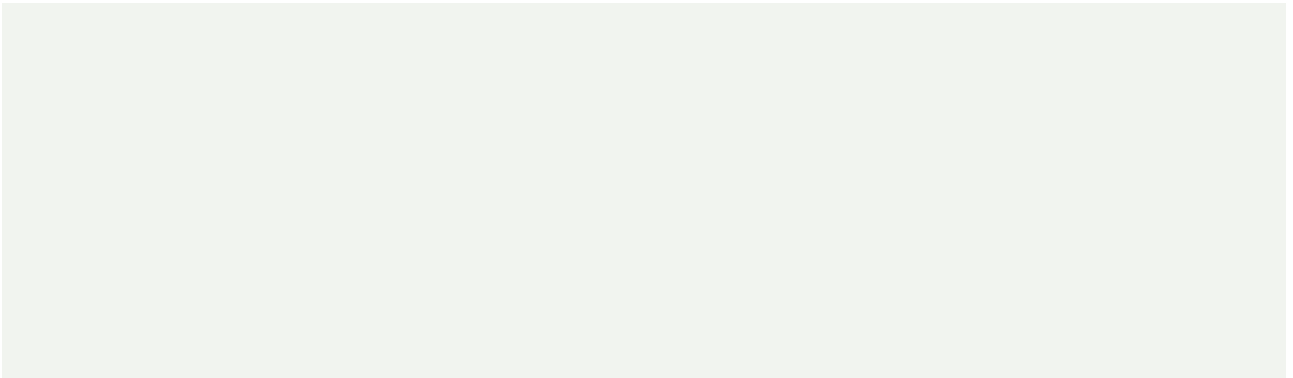
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



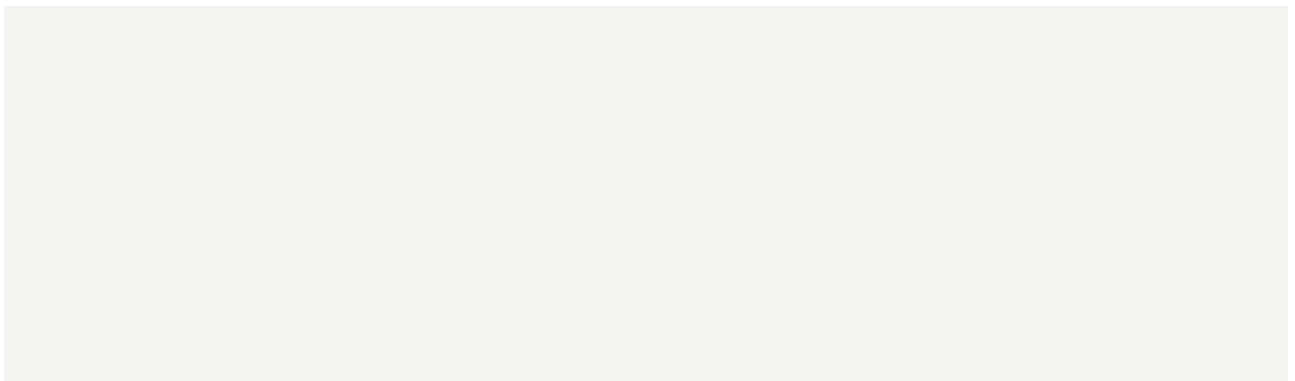
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]





DAILY CHECK | 2022 /      /      (

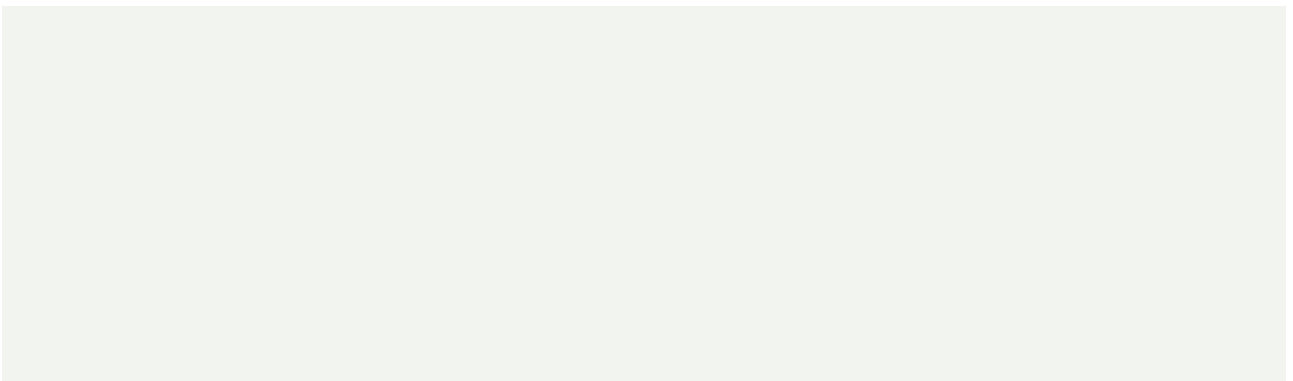
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



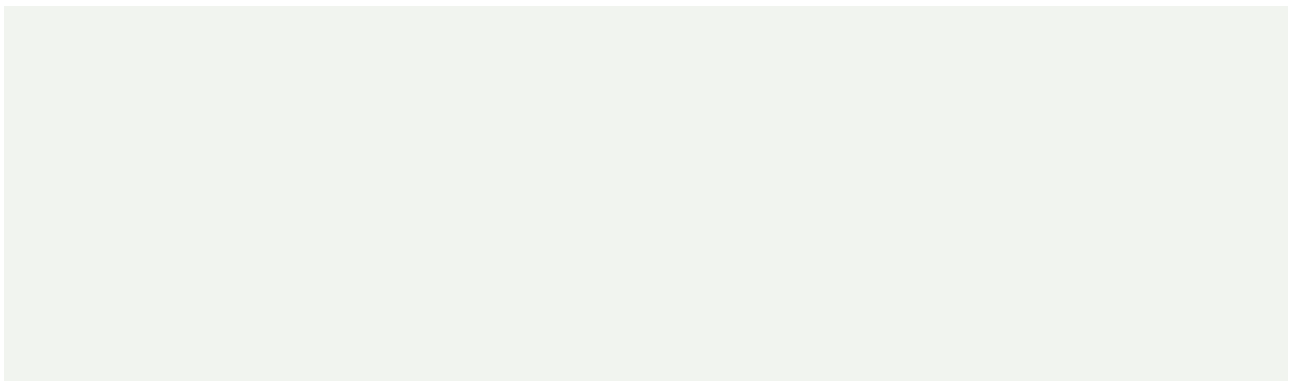
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

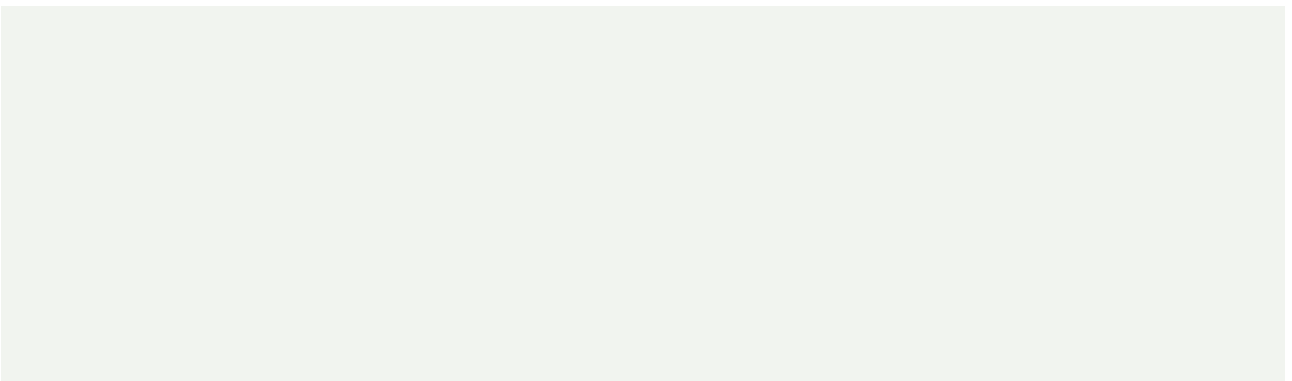
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



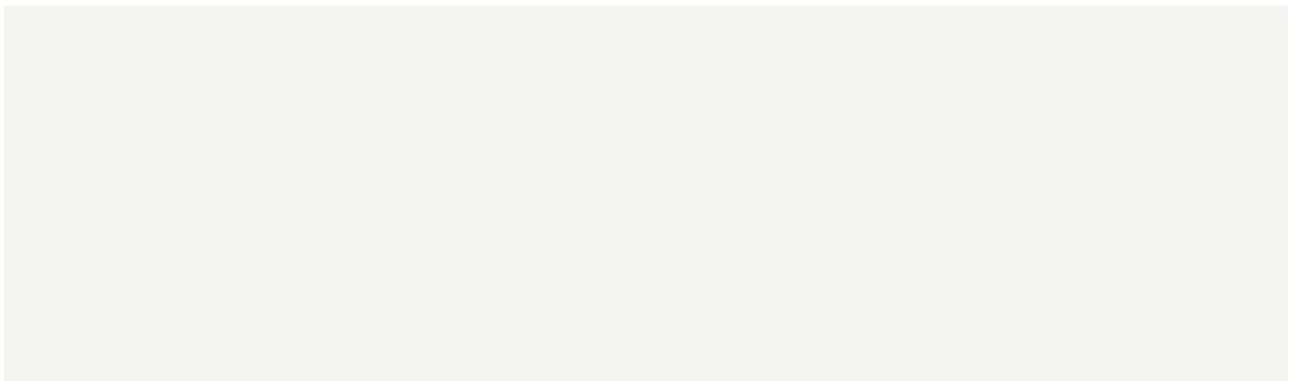
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

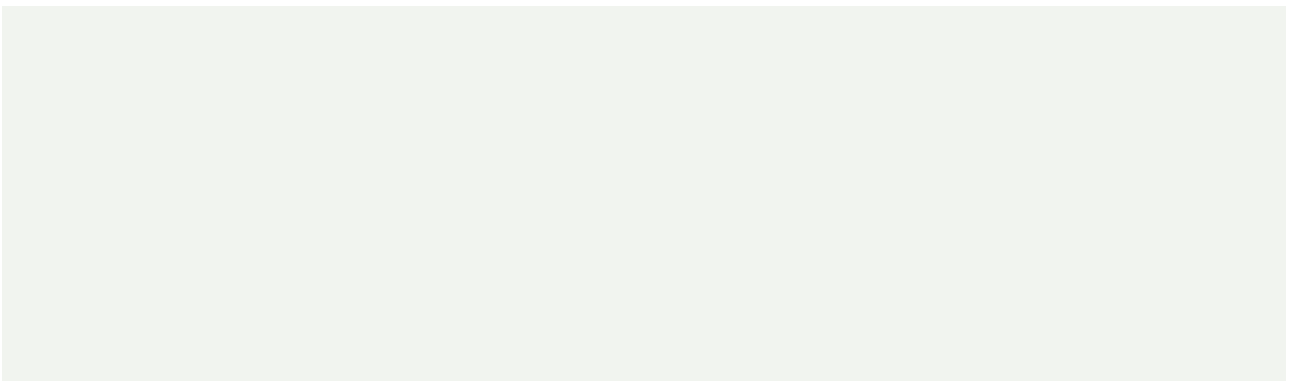
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



## [방해 요인 분석: 예시]

이상적인 상황을 가정하면 우리는 하루에 13시간 이상을 아주 쉽게 공부할 수 있습니다. 하지만 현실은 그렇지 않습니다. 우리의 공부를 방해하는 [나쁜 것]들은 무엇인가요? 왼쪽에 있는 정사각형 모양의 공간에 적어 봅시다.



대표적으로는 다음과 같습니다. 제 해결 방법을 소개합니다.

### ▶ 잡생각

가사 없는 클래식 음악이나 전자음악을 듣습니다. 적당한 크기의 음악은 잡생각을 지우는 데 도움이 많이 됩니다. 그리고 조금만 참으세요. 잡생각은 공부에 몰입하면 더는 안 듭니다. 자신이 좋아할 수 있는 공부방법을 찾는 것도 좋습니다.

### ▶ 핸드폰

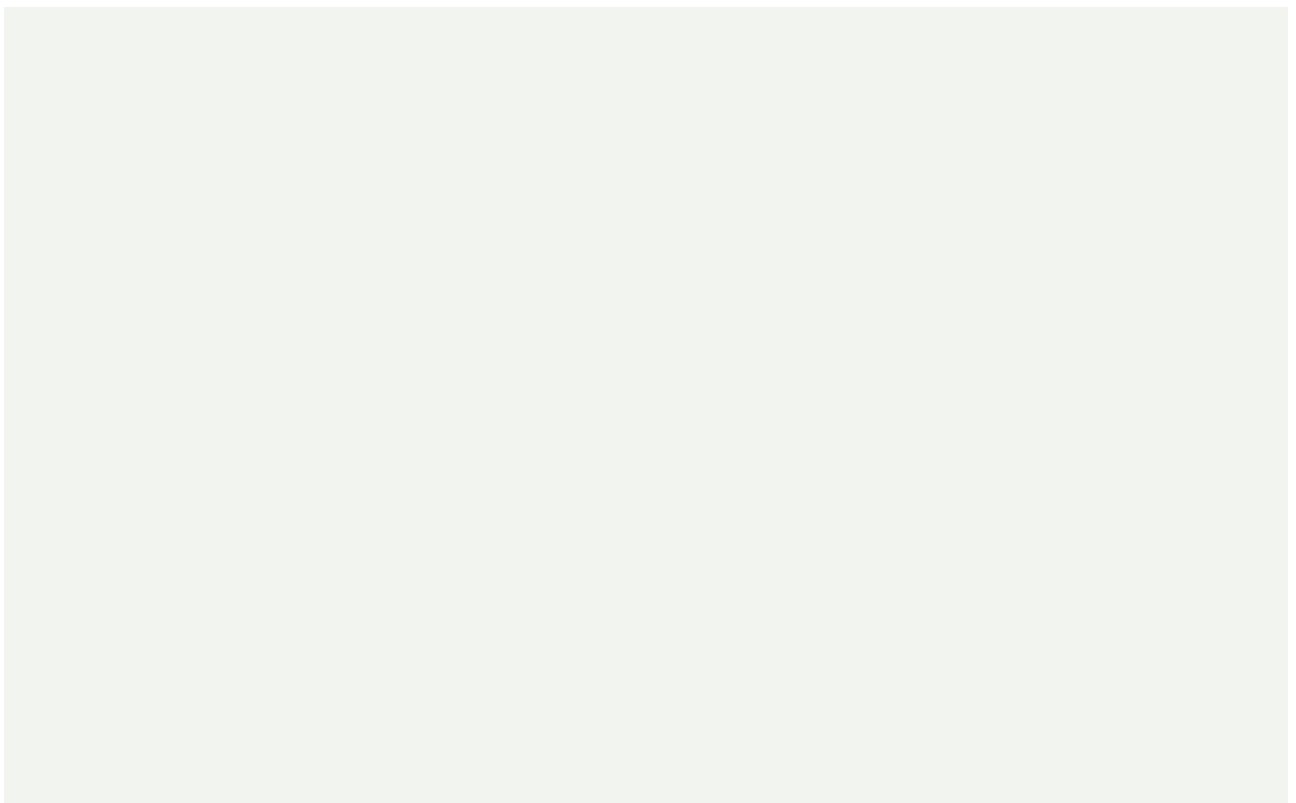
그거 당장 치우세요! 학교나 개방형 독서실 등의 공간에서 공부하는 것이 다른 사람의 눈치가 보여서 좋습니다.

### ▶ 컴퓨터게임

그거 당장 치우세요! 게임은 한 치도 타협하면 안 돼요.

## [이번 주에 이룬 것: 예시]

오늘 얻어간 행동양식, 폰 문제의 개수, 공부 시간 등을 적어 주세요. 나중에 불안감을 해소하는 데 도움이 될 겁니다.



## [내가 미룬 과목들: 예시]

우리 뇌는 생각보다 영리합니다.

우리가 무의식중에 하기 싫다고 생각한 것들을 습관적으로 미루게 됩니다.

미룬 것들을 다음 란에 적어 주세요. 다음 주 계획을 짤 때 가장 먼저 처리해야 할 것들입니다.

## [항상성: 예시]

일 주일 간의 공부 시간, 공부 계획, 과목별 항상성이 유지되었나요?

점검해 봅시다.

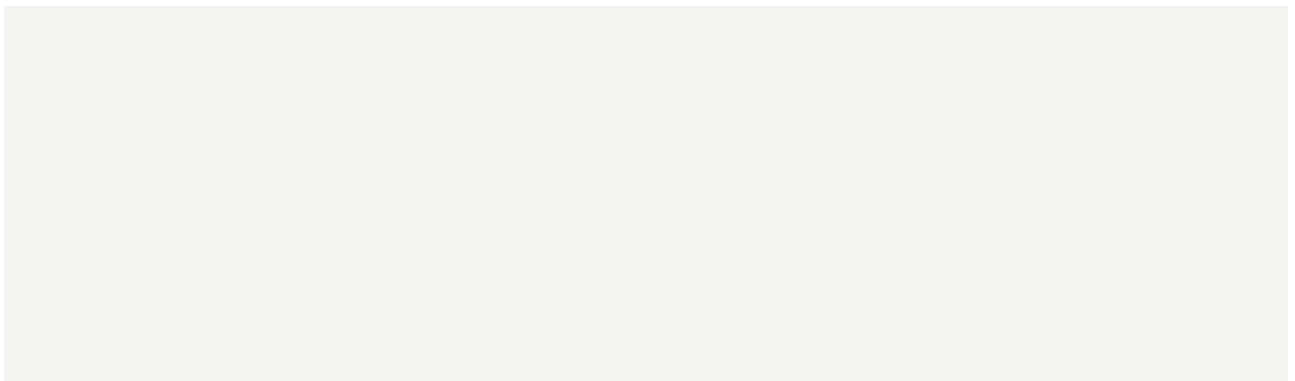
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]





DAILY CHECK | 2022 /      /      (

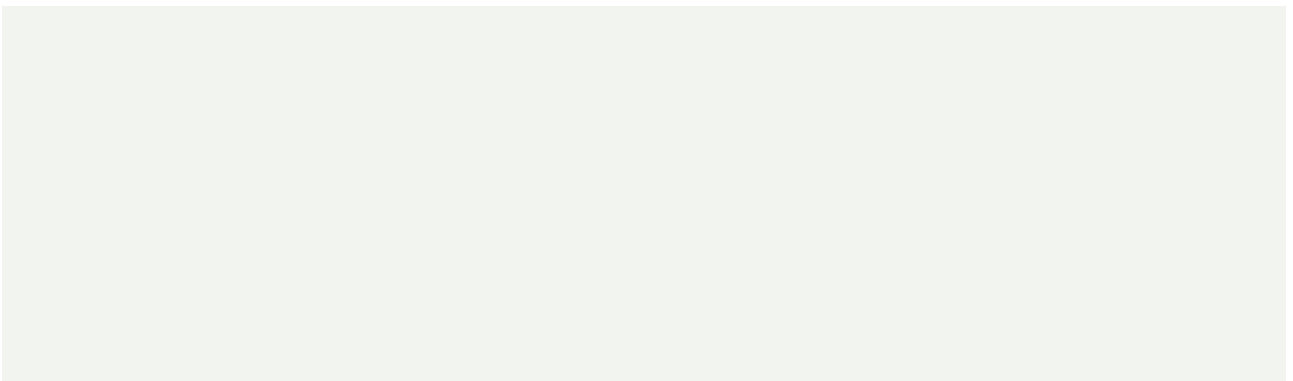
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for the user to write about their achievements for the day.

[방해 요인과 해결]

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for the user to write about any obstacles they encountered and how they resolved them.

DAILY CHECK | 2022 /      /      (

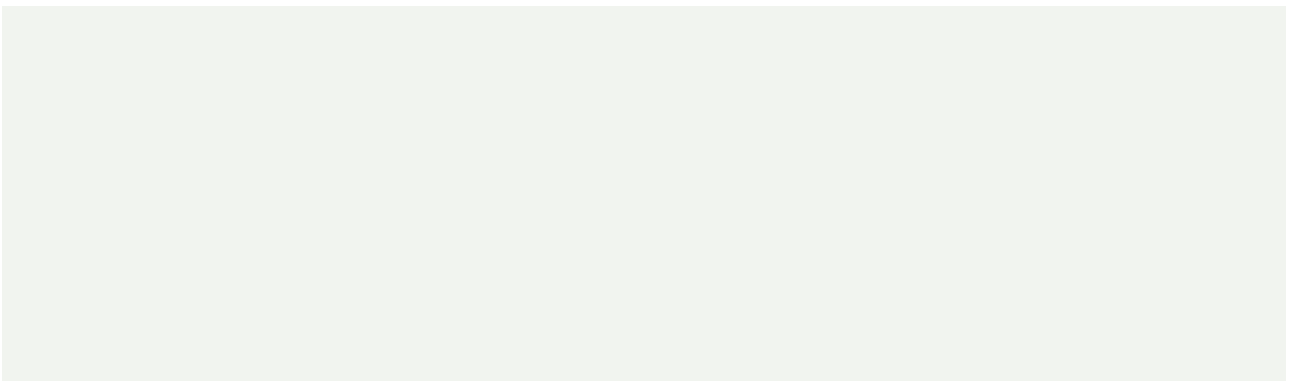
오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



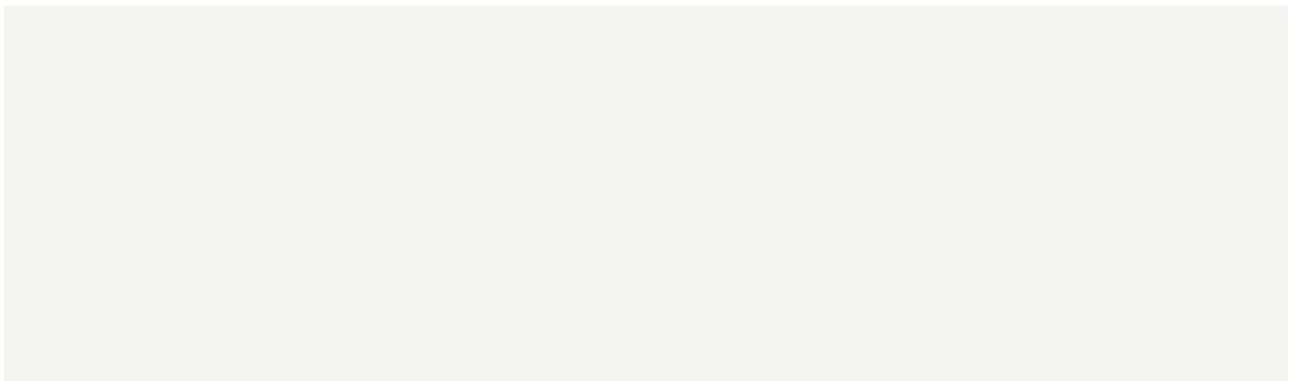
DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]



DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

REVIEW

[오늘 내가 이룬 것]

Blank area for writing about today's achievements.

[방해 요인과 해결]

Blank area for writing about obstacles and solutions.

DAILY CHECK | 2022 /      /      (

오늘의 공부 시간

[오늘 내가 이룬 것]



[방해 요인과 해결]

