

시간 관리로 행복한 미래 가꾸기

# 꿈꾸는 교실

발행인 경기도교육청 이재정    발행처 경기도교육청 미래교육정책과    2019. 03. 15    수업설계자 광고중학교 교사 권현수



## 고민의 시작

청소년은 삶의 주인으로서 자신의 삶을 스스로 관리할 수 있어야 한다. 중학생이 되면 부모님의 보호에서 벗어나 자율성을 키워 나가게 되며, 이에 따라 자신의 시간을 스스로 계획하고 실천함으로써 자신의 생활을 주도적으로 이끌어 갈 수 있어야 한다. 이를 위해 청소년은 스스로 목표를 세우고 시간을 잘 관리하면서 적극적으로 자신의 삶을 살아가야 한다. 평소 자신의 시간 관리를 통해 스스로 자기를 관리하고 평가하여 체계적으로 준비한다면 향후 진로를 개발해 나가는 과정에서 시행착오를 줄일 수 있을 것이다. 이 활동을 통해 시간 관리의 중요성을 인식하고 스스로에게 맞는 시간 관리 방법을 알아 직접 계획하고 실행해 봄으로써 성취감을 느끼고 청소년기를 효율적으로 보내며 미래의 꿈을 향해 한 발짝 더 가까이 가게 해 주고 싶었다.



## 수업 스캐치



차시	수업흐름	주제	수업 활동 내용	진로역량
1	도입	- 동기 유발 - 시간의 특성 및 중요성	- 1분이라는 시간 동안 할 수 있는 일은 무엇일까? - 시간에 관한 명언 소개 및 만들기 - 시간 자원의 특성 및 중요성 알기	자율적이며 능동적인 태도
	전개1	- 나의 생활시간 분석하기	- 나의 일과를 적고 생활시간의 분류하기 - 나의 생활시간 반성하기 - 반성한 내용을 바탕으로 나의 사명서 작성하기 - 발표하기	
2	전개2	- 올바른 시간 관리하기 - 나의 인생 목표 설정하기 - 미래의 내가 지금의 나에게 쓰는 편지	- 올바른 시간 관리 단계 설명하기 - 나의 인생 목표 설정하기 - 단기 목표 달성하기 및 실천하기 - 미래의 내가 지금의 나에게 편지 쓰기 - 느낀 점 발표하기	

- ☞ 「청소년기의 시간 관리」 단원을 수업하면서 교과 내용과 병행하여 실시하였다.
- ☞ 교육부 인성교육 중심 수업 강화를 위한 기술·가정 교수·학습 자료와 교과서 자료를 활용하였다.
- ☞ 청소년기 시간 관리 중요성을 인식시키고 자신의 시간 관리 실천을 통해 목표를 달성하도록 지도한다.

# 시간 관리로 행복한 미래 가꾸기



## 시간의 특성과 중요성

‘1분 동안 할 수 있는 일은 무엇일까?’와 ‘시간이 조금만 더 있었으면’ 하는 간절함을 경험해 본 적이 있는지 발표하는 활동 후, 공익광고 <1분의 배려>와 영화 <In time>의 내용을 소개하여 흥미를 유발하였다. 교과서에 수록된 시간에 관한 명언과 그 의미를 소개한 후, 학생들도 명언을 만들고 발표하게 하였다. 시간 자원의 특성을 설명하고, 시간은 각자에게 주어진 가장 위대한 잠재력으로, 시간을 어떻게 관리하느냐에 따라 삶의 형태가 달라짐을 설명했다. 시간의 중요성을 깨닫고 평소 낭비한 시간에 대해 반성해 보도록 하였다.

## 나의 생활시간 분석하기

현재 자신의 하루 일과표를 작성해 보고 활동 내용에 따라 생활시간을 분류하고 분석하게 하였다. 자신의 생활시간 배분이 균형과 조화가 이루어졌는지 통계청 자료 및 다른 친구들의 생활시간 사용 내용과 비교하고, 비교 분석한 결과에 따른 자신의 생활시간을 반성하도록 하였다. 생리적 생활시간, 노동 생활시간, 여가 생활시간이 조화를 이루어 적절한 균형이 유지되어야 함을 인식시켰다. 나의 생활시간을 반성한 내용을 바탕으로 자신의 사명에 대해 생각해 보고 ‘나의 사명서’를 작성한 후 발표하도록 했다.

## 올바른 시간 관리하기 및 인생 목표 정하기

시간 관리 단계에 대한 설명과 함께 목표 정하기의 중요성도 인지하도록 하였다. 나의 인생 목표를 설정하고, 이를 실현하기 위한 단기 목표를 세우도록 한 후, 단기 목표를 달성하기 위해 매일 꼭 해야 할 일과 하지 말아야 할 일을 적도록 하였다. 실천했을 때 나에게 주고 싶은 상도 적도록 한 후 1주일간 실천하게 하고 발표를 시켰다. 자신에게 맞는 시간 관리 방법을 알고 직접 계획하여 실행해 봄으로써 성취감을 느끼고 이것이 동력이 되어 새로운 마음으로 청소년기를 알차게 보내기를 바랐다.

## 미래의 내가 지금의 나에게 편지쓰기

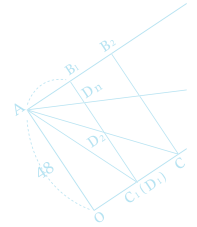
‘10년 후의 내가 지금의 나에게 쓰는 편지’를 작성하게 하였다. 10년 후 자신의 모습을 상상하며 10년 후의 내가 지금의 나에게 보내는 편지를 쓰는 활동이다. 별도의 예쁜 편지지를 준비하여 진지하게 작성하고 발표를 하도록 하였다. 누구에게나 같은 양으로 주어지는 시간을 관리하는 것은 양 자체라기보다는 그것을 얼마나 잘 사용하는가의 문제임을 알게 하고, 한정

## 수업 평가와 성장

시간 관리의 중요성을 인식하고 청소년기의 올바른 시간 관리는 자신의 미래에도 영향을 준다는 사실을 알게 되었다. 하루로 주어진 24시간을 어떻게 사용하느냐에 따라 우리의 생활은 크게 달라질 수 있으므로 자신이 원하는 목표를 달성하고 삶의 질을 향상할 수 있도록 효율적으로 시간을 관리해야 함을 알게 되었고, 일상생활에서도 효율적인 시간 사용을 실천할 수 있게 되었다.



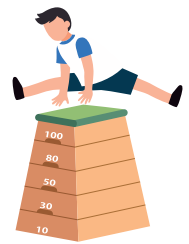
$$\sum_{k=0}^n {}^n C_k = {}^{n+1} C_{n+1} = 2^{n+1}$$



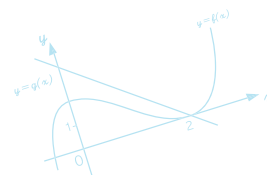
# 함께 그리는 수업



청소년의 시간 관리에 관한 내용을 3시간 수업으로 계획하여 진행한 후 마지막 시간에 정리 활동을 해도 좋을 것 같고, 마무리 활동으로 올바른 시간 관리를 위해 자신이 해야 할 일을 비주얼 씩킹으로 표현하여 발표하도록 하는 방법도 좋다. 2시간 수업으로 계획할 경우 블록타임으로 운영하면 더욱 효과적이며, 활동 프로그램이나 학생 활동지는 교과서, 자유학기 수업 자료, 인성교육 자료 등에 수록된 내용을 편집하여 활용하였다.




수업 시간 또는 방학 과제 등으로 시간과 관련된 독서 활동 후 토론 수업을 진행해도 좋다. 요즘 학생들에게는 스마트폰이 익숙하므로 스마트폰을 이용한 시간 관리 플래너를 작성해 보는 활동도 해 보고 싶었다.




weekend  
 mind. If he  
 report which  
 some books from the  
 venue. He was doing  
 other came in. "What are you  
 Biography of Marie Curie." Rob  
 other came in. "What are you  
 Biography of Marie Curie." Rob  
 he was trying on his computer.  
 or a chemistry assignment when I was in  
 her said, "Why don't you find some  
 encyclopedia ever there?" It he added,  
 "call my brother playing computer  
 me assignments his father




시간에 관한 명언 

- 시간은 인간이 쓸 수 있는 가장 값진 것이다. **-테오프라스토스-**
- 그대는 인생을 사랑하는가? 그렇다면 시간을 낭비하지 마라.  
시간이야말로 인생을 형성하는 재료이기 때문이다. **-벤저민 프랭클린-**
- 시간을 지배하는 사람이 인생을 지배한다. **-에센 바흐-**
- 승자는 시간을 관리하며 살고 패자는 시간에 끌려 산다. **-J.하비스-**
- 우리가 가진 시간이 적은 것이 아니라, 우리가 활용하지 않는 시간이 많은 것이다. **-세네카-**
- 가장 바쁜 사람이 가장 많은 시간을 가진다. 부지런히 노력하는 사람이 결국 많은 대가를 얻는다. **-알렉산드라 피네-**
- 시간이 모든 것을 말해 준다. 시간은 묻지 않았는데도 말을 해주는 수다쟁이다. **-에우리피데스-**
- 오늘이라는 날은 두 번 다시 오지 않는다는 것을 잊지 말라. **-단테-**



시간자원의 특성 



내가 만든 시간에 관한 명언 



현재 나의 생활시간 분석하기

시간	활동 내용	생활시간 분류	시간	활동 내용	생활시간 분류
00:00			06:00		
00:30			06:30		
01:00			07:00		
01:30			07:30		
02:00			08:00		
02:30			08:30		
03:00			09:00		
03:30			09:30		
04:00			10:00		
04:30			10:30		
05:00			11:00		
05:30			11:30		

시간	활동 내용	생활시간 분류	시간	활동 내용	생활시간 분류
12:00			18:00		
12:30			18:30		
13:00			19:00		
13:30			19:30		
14:00			20:00		
14:30			20:30		
15:00			21:00		
15:30			21:30		
16:00			22:00		
16:30			22:30		
17:00			23:00		
17:30			23:30		



나의 하루 생활시간 내용별 분류

생활시간 분류	생활 내용	소요 시간
생리적 생활시간		
노동 생활시간		
사회문화적 생활시간		



반성하기



1. 가장 많은 시간을 사용한 활동은 무엇인지 순서대로 세 가지만 기록해 보세요.

① \_\_\_\_\_ ② \_\_\_\_\_ ③ \_\_\_\_\_

2. 우리나라 중학생의 하루 평균 생활시간과 비교하여 공통점과 차이점은 무엇인지 적어 보세요.

◇ 공통점: \_\_\_\_\_

◇ 차이점: \_\_\_\_\_

4. 위 문제점을 해결할 수 있는 방법을 적어 보세요.

◇ \_\_\_\_\_

5. 나의 생활 중 가장 효율적으로 시간을 보내는 때와 그 이유는 무엇인가?

◇ \_\_\_\_\_



나의 사명 작성하기



1. 인생에서 가장 갖고 싶은 것(어떤 가치)은 무엇인지 2~3개를 적어 보세요.

(예) 감사, 리더십, 정직, 성실, 노력, 존경, 따뜻함, 포용력, 우정, 사랑 등.....

1. 인생에서 가장 갖고 싶은 것(어떤 가치)은 무엇인지 2~3개를 적어 보세요.

(예) 세계 여행, 부모님 효도 관광 보내 드리기.....

1. 인생에서 가장 갖고 싶은 것(어떤 가치)은 무엇인지 2~3개를 적어 보세요.

< 사명서의 예 > - 친절하고, 예의바르고 다른 사람들을 존경하는 태도를 가진 사람이 되고 싶다.  
- 감사하고, 따뜻한 마음을 가진 사람이 되고 싶다.

나의 사명은?

\_\_\_\_\_



주제 : 나의 인생 목표 설정하기

1. 내 인생의 목표

- 미래 나는 어떤 직업에 종사하고 있을까? \_\_\_\_\_
- 미래 나는 어떤 신념(소신)을 갖고 살아가고 있을까? \_\_\_\_\_
- 올해 나의 목표는? \_\_\_\_\_
- 1학기 나의 목표는? \_\_\_\_\_
- 이번 달 나의 목표는? \_\_\_\_\_

2. 미래의 훌륭한 내가 되기 위한 단기 목표를 작성해 보고 실천해 보자

예) < 나의 목표 >

1. 시험에서 평균 3점 향상시키기
2. 책을 한 달에 1권 읽고, 영화나 연극 두 달에 한 번 보기

- 공부 계획표 짜기
- 수업 시간에 설명 잘 듣기
- 매일 복습 1시간씩 하기

- 공부 계획표에 책 읽는 시간 넣기
- 영화나 연극은 시험 끝날 때 보기

나의 목표	구체적인 실행 계획	달성도		
		상	중	하

# 활동지 ③

학년

반

번

이름



## 단기 목표 달성하기



단기 목표를 달성하기 위해 매일 꼭 해야 할 소중한 일 3가지와 하지 말아야 할 일 3가지만 찾아서 우선순위로 적어 보고 실천해 보자. 실천했을 때 나에게 주고 싶은 상도 적어 보자.

예) 꼭 해야 할 일 : 복습 1시간 하기, 5분 일찍 일어나기

하지 않을 일 : 게임하지 않기, 스마트폰 잠자리에서 보지 않기

예) < 나의 목표 >

1. 시험에서 평균 3점 향상시키기

2. 책을 한 달에 1권 읽고, 영화나 연극 두 달에 한 번 보기

- 공부 계획표 짜기
- 수업 시간에 설명 잘 듣기
- 매일 복습 1시간씩 하기

- 공부 계획표에 책 읽는 시간 넣기
- 영화나 연극은 시험 끝날 때 보기

나의 목표	구체적인 실행 계획	달성도		
		상	중	하



수업 사례

★ 현재 나의 생활시간 분석하기

★ 나의 하루 생활시간 내용별 분류

생활시간 분류	생활 내용	소요 시간
생거의 생활시간	잠자는 시간, 식사 시간, 휴식(이웃사랑, 자아, 등)하는 시간	1시간 30분
노후 생활시간	수업시간, 놀이 시간 (노-레오), 등산 시간	1시간 10분
사생활의 생활시간	학습시간	1시간

★ 점검하기

- 나의 하루 일과표를 살펴보고 평소 바빠서인데 내가 주로 하는 활동은 무엇인가?  
① 학교생활 ② TV 시청
- 나는 시간을 효율적으로 사용하고 있는가? ① 예 ② 아니오
- 나의 생활 중 가장 시간을 많이 낭비하게 되는 것은 무엇인가?  
① 게임 ② 인터넷 ③ SNS
- 낭비하는 시간을 어떻게 줄일 수 있는가?  
① 우선순위를 정해서 할 일을 먼저 한다
- 나의 생활 중 가장 효율적으로 시간을 보내는 데에 그 이유는 무엇인가?  
① 공부 ② 운동 ③ 여행

주제: 나의 인생목표 설정하기

1. 내 인생의 목표

- 미래 나는 어떤 직업에 종사하고 있을까? 목표 직업
- 미래 나는 어떤 신념과 가치를 갖고 살아가고 있을까? 미래의 신념과 가치
- 올해 나의 목표는? 내년 1차 시험 합격
- 2학기 나의 목표는? 목표의 신념과 가치
- 하반기 나의 목표는? 가치관 있는 사람으로 살아가기

2. 미래의 훌륭한 내가 되기 위한 단기목표를 작성해 보고 실천해 보자

나의 목표	구체적인 실행 계획	달성도
1. 내년에 1차 시험 고득점 받기	- 매일 1시간씩 공부 - 문제집 풀기 - 모르는 것 물어보기	90%
2. 건강한 몸 만들기	- 매일 운동하기 - 건강한 음식 먹기	80%
3. 학업 포기하지 않기	- 수업시간에 집중하기 - 숙제 꼭 하기	95%

주제: 매일 실천하기

★ 단기 목표 달성하기

단기목표를 달성하기 위한 매일의 큰 해와 일 소중한 일 3가지와 우리 알아야 할 일 3가지만 먼저 정해서 우선순위로 적어보고 실천해보자 실천했을 때 나에게 주고 싶은 상도 적어보자

예) 큰 해와 일 : 영어듣기 10개 풀기, 5분 일찍 일어나기  
우리 알아야 할 일 : 매일 아침 일어나기, 숙제를 꼭 풀기

목표와 일	(중)1차	(중)2차	(중)3차	실현방법	나에게 주는 상
1순위	듣기 문제 풀기	듣기 문제 풀기	듣기 문제 풀기	매일 1시간씩 공부	100만원
2순위	듣기 문제 풀기	듣기 문제 풀기	듣기 문제 풀기	매일 1시간씩 공부	100만원
3순위	듣기 문제 풀기	듣기 문제 풀기	듣기 문제 풀기	매일 1시간씩 공부	100만원

단기목표와 일	(중)1차	(중)2차	(중)3차	실현방법	나에게 주는 상
1순위	듣기 문제 풀기	듣기 문제 풀기	듣기 문제 풀기	매일 1시간씩 공부	100만원
2순위	듣기 문제 풀기	듣기 문제 풀기	듣기 문제 풀기	매일 1시간씩 공부	100만원
3순위	듣기 문제 풀기	듣기 문제 풀기	듣기 문제 풀기	매일 1시간씩 공부	100만원

★ 10년 후의 내가 지금의 나에게 보내는 편지

중1재인데, 49공은 아니어서이지만 내가 이걸을 해낼수 있을 거고  
고민하고 있지? 내가 네게 하고픈 말은 항상 긍정적으로 생각하라는  
거야 부정적으로 생각하다보면 할수 없겠거든 생각과 행동  
해낼수 없을거야. 긍정적인 마인드는 모든걸 바꾸니까 항상  
긍정적으로 생각하는 노력해서 내가 이루고 싶은꿈 이루길 바라!

★ 반영 및 느낀 점

내가 쓴꿈을 이루려면 많은 시간 무지와 노력이 필요하다는  
걸 깨달았다. 노력 해야 된다고 생각했어!  
행복!