

Public education
Discover a world of opportunities

학업 아이디어

학업 아이디어

학생의 목표가 무엇이든지 - 대학교, 추가 교육 혹은 풀타임 고용 등 - 최상의 결과를 성취하기 위해 열심히 노력하고 학업에 적극적으로 임해야 합니다. 이는 대부분의 시간을 학업에 할당해야 함을 의미합니다.

최대의 성과를 내도록 돕는 몇 가지 아이디어는 다음과 같습니다.

1. 일상적 공부 시간 지키기

매일 공부와 복습을 위해 두 시간 정도 할당하여 지킵니다.

2. 학업 공간 창출

방해 및 소음에서 떨어진 장소를 설정합니다. 충분한 빛이 있고 편안한 상태가 되도록 합니다. 텔레비전을 끄고 소셜미디어 사이트를 차단하고 전화기를 꺼서 산만하지 않도록 합니다. 시작하기 전에 모든 것이 갖추어져 있는지 확인합니다.

3. 공부 시간표 만들기

이를 통해 계획성을 유지하고 공부하는 동안 궤도를 이탈하지 않습니다. 한 번에 한 과목만 공부하여 과도한 압박감을 느끼지 않도록 합니다.

4. 공부 시간표에 다양성을 부여

매일 다른 과목을 공부합니다. 하루는 과제물을 하고 다음 날은 복습을 하는 등 다양하게 공부를 합니다.

5. 자가 테스트

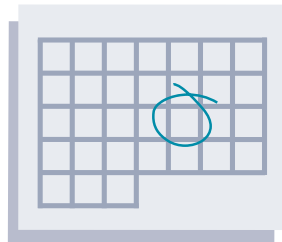
가족 구성원에게 학생이 배운 것을 테스트해 보도록 부탁해 봅니다.

6. 필요할 때 도움 요청

수업 진도를 따라가는데 문제가 있거나 토픽 이해에 어려움이 있을 경우 선생님들과 대화를 해 봅니다. 선생님들은 늘 도움 준비가 되어 있습니다.

7. 자신 돌보기

공부와 휴식 사이에 건강한 균형을 가지는 것이 매우 중요합니다. 당분 함유 식품을 멀리합니다. 물을 많이 마시고 건강한 음식을 섭취합니다. 매일 밤 충분한 수면을 취하도록 합니다. 밤새워 공부하는 것은 좋지 않습니다. 규칙적인 운동을 합니다. 이는 긴장을 완화시키고 에너지를 높입니다.



Department of
Education

education.wa.edu.au