

좋은 학습습관



1. 학습 공간 찾기

주의가 산만하지 않고, 공부에 집중할 수 있는 나만의 공간을 찾아야 한다. 그 공간은 조용해야 하고, 공부를 방해할 수 있는 모든 방해물이 없는 공간이어야 한다. 집에서 조용한 방이 될 수도 있고, 아무도 없는 공간이 될 수도 있다. 같이 사는 가족이나 친구가 있다면 그 공간에서 온라인 강의를 수강하는 동안에는 방해받지 않아야 한다고 알려져 있다. 바람직한 학습환경 조성을 위해서는 어떤 요소들이 필요하고, 나의 학습환경에는 어떤 변화가 필요인지 생각해보자.

- 조용한 환경 : TV나 가족, 룸메이트 등의 방해 없이 공부할 조용한 장소가 필요하다.
- 방해받지 않을 컴퓨터 환경: 게임이 깔려있다면 지우고, 인터넷 서핑을 하지 않도록 학습과 관련된 탭만 켜야 한다.
- 핸드폰을 끄기 : 친구나 가족들에게 ‘온라인 강의를 수강 할’ 시간을 미리 알린다.
- 인터넷 서핑주의 : 이 사이트 저 사이트 돌아다니다보면 시간 감각이 사라진다.
- 공부하는데 편한 자세 : 의자의 높이나 키보드, 스크린의 위치 등을 편하게 공부할 수 있도록 조정한다.
팔의 앞부분과 허벅지는 바닥과 평행하고 손목은 타이핑할 때 굽혀지지 않는 것이 좋다.
- 조명 : 조명을 컴퓨터 화면보다 밝게 하여 눈의 피로도를 줄인다.

2. 방해물 제거하기

온라인 강의에 집중하기 위해서는 정해진 시간동안 강의를 수강해야 하고 그러한 시간 동안에는 산만해지지 않도록 노력해야한다. 지정된 학습 장소에서 외부의 소음이나 산만함으로부터 방해받지 않고 강의에 집중할 수 있도록 한다. 공부에 방해되는 다른 전자기구나 프로그램은 강의에 집중하는 동안 잠시 꺼두는 것이 도움이 된다.

3. 휴식 취하기

오랜 시간 동안 컴퓨터 화면을 보면 멍해지기 마련이다. 따라서 온라인 강의를 듣는 중간 중간에 휴식을 취하는 것은 매우 중요하다. 규칙적으로 휴식을 취하는 것은 공부에 더 집중할 수 있도록 하고, 더 오랜 시간 동안 공부할 수 있도록 한다. 간식을 먹거나, 잠깐 산책을 하면서 생각을 정리 할 수도 있고, 타이머를 맞춰놓고 정해진 시간동안 가장 편하게 쉰 후에 공부에 집중해보도록 하자.

4. 건강 챙기기

우리의 뇌는 몸이 건강할 때 제대로 활동할 수 있다. 규칙적으로 운동을 하고, 적절한 휴식을 취하여 건강한 몸 상태를 만들어야 하는 것이다. 건강한 식사를 준비하고, 운동을 하는 것은 시간을 낭비하는 것이 아니라 오히려 더 좋은 아이디어를 떠올리게 하는 생산적인 시간이 될 수 있고, 잘 먹고 충분한 수면을 취하는 것은 집중력을 유지하는데 도움이 된다.

5. 스스로에게 보상하기

과제에서 좋은 성과를 받았을 때, 스스로 정한 공부 계획을 잘 따르고 있다면 스스로에게 보상을 주는 것은 매우 좋은 동기부여 방법이다. 온라인 강의를 듣다보면 내가 무엇을 하고 있는지 성과를 내고 있는 것인지 답답할 때가 있다. 스스로에게 보상함으로써 결승선에 도달할 수 있도록 하는 것도 필요하다.