



ATL 자기관리 능력

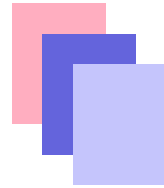
플레이북



자료에 대한 안내



자기 관리 능력은 IB 학습 접근법(ATL)의 필수적이고 중요한 구성 요소입니다. 자신의 학습 과정을 되돌아보고 기대에 부응하는 목표를 설정하는 능력은 학교생활과 인생에서 성공하는 데 핵심적인 요소입니다.



이 플레이북에는 학생들의 자기 관리 능력을 연습하고 향상시키기 위해 특별히 고안된 전략 및 활동 카드 세트가 포함되어 있습니다. 이 카드들은 모든 수업이나 과정의 일부로 사용할 수 있으며, 특정 MYP 과목에 국한되지 않습니다.



각 카드에는 자기 관리 기술 클러스터 내의 특정 영역을 강화하는 활동 아이디어 또는 전략이 포함되어 있습니다. 또한 해당 활동을 통해 개발될 수 있는 학습자 프로필 속성도 표시됩니다.

면책 조항 - 본 자료는 IB와는 별도로 제작되었으며 IB의 승인을 받지 않았습니다. Toddle의 자료는 교실 수업 및 학습에 대한 다양한 관점과 혁신적인 아이디어를 공유하도록 장려하기 위한 것입니다. 본 자료는 공식 IB 지침 및 출판물을 대체하기 위한 것이 아닙니다. 본 자료의 저자들이 표현한 견해와 의견은 개인적인 것이며 IB의 공식 지침으로 해석되어서는 안 됩니다. 교실에서 본 자료에 제시된 아이디어와 전략을 실행하기 전에 학교의 IB 담당자에게 문의하거나 공식 IB 문서를 참조하십시오.

학습 접근법: 자기 관리

조직 능력 향상 기술

시간과 과제를 효과적으로 관리하기

개요

학생들이 조직력을 어떻게 보여줄 수 있을까? 학생들은 다음과 같은 능력을 갖추어야 합니다.

- 단기 및 장기 과제 계획을 세우고 마감일을 지킨다
- 시험, 공연 등 총괄 평가를 준비하기 위한 계획을 세운다
- 주간 플래너를 사용해 과제를 관리한다
- 도전적이면서도 현실적인 목표를 설정한다
- 개인적/학업적 목표를 달성하기 위한 전략을 세우고 실행에 옮긴다
- 수업에 필요한 기기나 도구를 잘 준비해 온다
- 정보 파일이나 노트를 논리적으로 정리된 체계로 유지한다
- 복잡한 정보를 정리하기 위한 적절한 전략을 사용한다
- 감각 기반 학습 선호(학습 유형)를 이해하고 활용한다
- 기술(디지털 도구)을 효율적이고 생산적으로 선택하고 사용한다

학습 접근법: 자기 관리

정서적 기술 향상

마음 상태 관리하기

개요

학생들은 어떻게 자신의 마음 상태를 잘 관리할 수 있을까? 학생들은 다음과 같은 기술들을 연습하고 보여줄 수 있어야 합니다.

Mindfulness Awareness (마음챙김 인식)

- 집중력과 주의력을 연습한다
- 정신 집중을 위한 전략을 연습한다
- 산만함을 극복하는 전략을 연습한다
- 몸과 마음의 연결에 대해 인식하고 실행에 옮긴다

Emotional Management (감정 조절)

- 충동성과 분노를 극복하는 전략을 연습한다
- 괴롭힘을 예방하고 없애기 위한 전략을 연습한다
- 스트레스와 불안을 줄이는 전략을 연습한다

Self-Motivation (자기 동기 부여)

- 실패의 원인을 분석하고 책임을 인식하는 연습을 한다
- 자기 대화를 조절하는 연습을 한다
- 긍정적인 사고를 연습한다

Resilience (회복탄력성)

- 실수, 실패, 역경 후 다시 일어서는 연습을 한다
- “잘 실패하기”를 연습한다
- 실망과 기대 미충족을 다루는 연습을 한다
- 변화에 적응하고 대응하는 연습을 한다

Perseverance (끈기)

- 끈기와 인내심을 보여준다
- 즉각적인 만족을 이루는 연습을 한다



학습 접근법: 자기 관리

성찰 기술 능력

학습 과정을 다시 고려하고, ATL 기술을 선택하고 사용하는 법

개요

학생들은 어떻게 '성찰적인 학습자'가 될 수 있을까요? 학생들은 다음을 할 수 있어야 합니다.

- 효과적인 학습을 위해 새로운 기술, 전략을 개발한다
- 자신의 학습 전략의 강점과 약점을 파악한다
- 다양한 학습 전략을 선택하고 활용하는 데 있어 유연성을 보여준다
- 새로운 ATL 기술을 시도하고 그 효과를 평가한다

학습 내용에 대해 성찰하기

- 오늘 무엇을 배웠나요?
- 아직 이해하지 못한 것은 무엇인가요?
- 지금 가지고 있는 질문은 무엇인가요?

ATL 기술 개발에 대해 생각하기

- 나는 이미 무엇을 할 수 있나요?
- 내 기술을 어떻게 다른 친구들에게 나눌 수 있을까요?
- 다음에는 무엇을 연습해볼까요?

개인 학습 전략 성찰

- 더 효과적인 학습자가 되기 위해 무엇을 할 수 있을까요?
- 학습 전략 선택에서 어떻게 더 유연해 질 수 있을까요?
- 내 학습을 잘 도와주는 중요한 요인은 무엇인가요?
- 다른 사람의 작품을 모방하며 창의활동을 할 수 있는 방법 생각하기
- 윤리적, 문화적, 환경적 요소 고려하기
- 성찰을 기록할 수 있는 저널 유지하기

로드맵 : 이 자료를 사용하는 방법

활동 전략 제목

피드백

ATL영역

의미 있는 피드백을 주고받으세요.



지침

1

활동들은 학생들을 위해 고안되었으며, 각 활동에는 학생들이 이를 최대한 활용하는 방법에 대한 지침이 포함되어 있습니다.

2

교육자들은 카드들을 인쇄하여 학생들에게 나눠줄 수 있습니다. 특히 사고력 및/또는 학습 목표(ATL)를 향상시킬 때 유용합니다. 일부 카드에는 학생들이 인쇄하여 사용할 수 있는 템플릿도 포함되어 있습니다.

3

카드들은 수업 참여를 위한 사고력 향상 활동 자료로 활용될 수 있으며, 대부분의 과목에 적용 가능하고, 가정 학습 시간에도 사용할 수 있습니다.

4

또한, 교육자는 학생들이 학습자 프로필의 발달과 해당 속성에 대해 성찰하도록 지도할 수 있습니다.

..... 학습자
프로필
속성

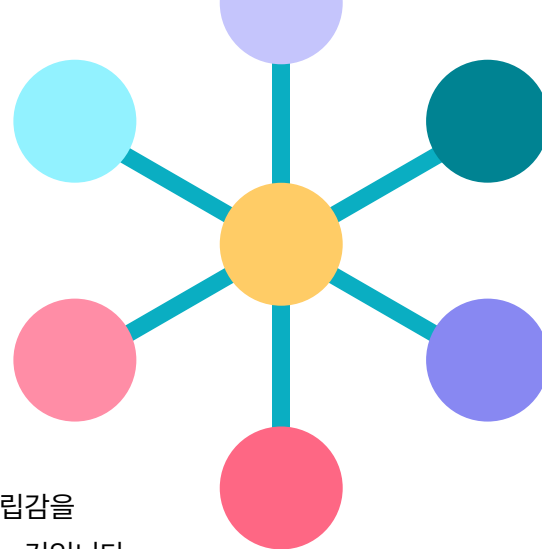


..... 학생 수

정의를 실천하는 사람

괴롭힘을 예방하고 멈추는 전략 실천하기

괴롭힘에는 크게 정서적 괴롭힘, 신체적 괴롭힘, 언어적 괴롭힘 세 가지 유형이 있습니다. 괴롭힘 행위에는 욕설, 활동 배제, 사회적 상황에서의 배제, 신체적 학대 또는 강압이 포함될 수 있습니다. 이러한 행위는 피해자에게 불편함이나 고립감을 느끼게 할 수 있습니다. 도움을 요청하는 것은 약함을 나타내는 것이 아니라, 자신에게 받아들일 수 없는 상황에 대한 해결책을 찾는 것입니다. 괴롭힘을 목격했다면, 도움을 주거나 도움을 줄 수 있는 사람에게 알려야 합니다. 다음은 괴롭힘을 목격하거나 당했을 때 사용할 수 있는 몇 가지 전략입니다.



긍정적인 모습으로 굳건하게 떠나세요

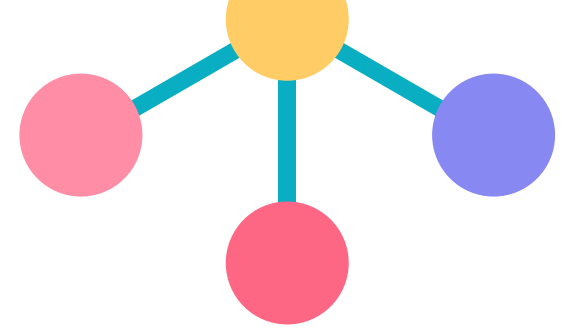
괴롭힘을 멈추는 가장 좋은 방법 중 하나는 그 상황에서 벗어나는 것입니다. 침착하고 자신감 있게 자리를 뜨면서 뒤를 돌아 괴롭힘을 하는 사람이 어디 있는지 확인하세요. "나중에 봐요!" 또는 "좋은 하루 보내세요!"와 같이 중립적인 말을 평소 목소리로 하면서 자리를 떠나세요.



경계하며 자신의 생각을 말하세요

- 만약 누군가가 당신을 따라오거나 위협하는데, 그 자리를 떠날 수 없다면, 분명한 경계를 설정할 수 있어야 합니다.
 - 누군가 당신을 괴롭히면, 돌아서서 똑바로 서서, 손바닥을 바깥쪽으로 향하게 하고 몸 앞에 울타리처럼 손을 들고 "멈춰!"라고 말하세요.
 - 차분하고 또렷한 목소리와 단호한 말을 사용하세요.
- 문제가 발생하기 직전에, 필요하다면 경계를 설정하여 그 자리에서 벗어나 당신의 공간을 확보하세요.





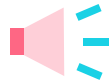
정의를 실천하는 사람

괴롭힘을 예방하고 멈추는 전략 실천하기



네임즈콜링으로부터 감정을 보호하는 방법

상대방에게 못된 말을 되받아치는 것은 문제를 해결하는 것이 아니라 오히려 악화시킵니다. 상처 주는 말의 힘을 약화시키는 한 가지 방법은 그 말을 큰 소리로 말하고 버리는 것을 상상하는 것입니다. 긍정적인 말을 큰 소리로 되뇌어 보세요. 예를 들어, 누군가가 "나는 네가 싫어"라고 말하면, 그 말을 버리고 "나는 나 자신이 좋아"라고 말할 수 있습니다. 누군가가 "너는 바보야"라고 말하면, 그 말을 버리고 "나는 똑똑해"라고 말할 수 있습니다. 누군가가 "나는 너랑 놀고 싶지 않아"라고 말하면, 그 말을 버리고 "나는 다른 친구를 찾을 거야"라고 말할 수 있습니다.



포용하기 위한 마음의 소리

소외되는 것은 괴롭힘의 주요 형태 중 하나입니다. 공격적이지 않고 긍정적이고 친근한 어조와 표정으로 게임에 참여하고 싶다고 꾸준히 요청하는 연습을 해보세요. 참여할 수 없는 이유를 묻고 차분하게 대답하세요.



도움을 받기 위한 노력

만약 괴롭힘을 당하고 있다면, 선생님, 부모님, 그리고 다른 책임 있는 어른들에게 무슨 일이 일어나고 있는지 명확하고, 침착하고, 끈기 있게 알려야 합니다. 어른들이 정신이 팔려 있는 것처럼 보이더라도, 그리고 이전에 도움을 요청해도 효과가 없었더라도 말입니다.

먼저, 분명하고 침착한 목소리로 "실례합니다만, 저는 안전에 문제가 있습니다."라고 말해 보세요. 때로는 어른들이 이해하지 못할 수도 있습니다. 포기하지 말고, 다시 한번 더 강하게 문제를 설명하며 물어볼 수 있습니다.

"저는 여기서 안전하다고 느끼지 않습니다. 왜냐하면..."

(구체적인 문제를 다시 설명하세요.)

문제를 항상 알려야 합니다. 궁극적으로 아이들을 위한 안전한 환경을 만드는 것은 어른들의 책임입니다.



정의를 지키는 사람

괴롭힘을 예방하고 멈추는 전략 실천하기
왕따를 멈추는 용기 - 방관자가 아닌 행동하는 사람이 되기



마음챙김을 실천하세요

마음챙김 연습은 마음을 현재로 되돌리고 몸을 이완시키는 데 자주 사용됩니다. 스트레스를 받을 때나 마음을 다잡고 싶을 때 다음 연습 중 하나를 시도해 보세요.

1 스스로에게 질문하세요

- 내가 볼 수 있는 다섯 가지는 무엇일까요?
- 내가 만질 수 있는 네 가지는 무엇일까요?
- 내가 들을 수 있는 세 가지는 무엇일까요?
- 내가 냄새 맡을 수 있는 두 가지는 무엇일까요?
- 내가 맛볼 수 있는 한 가지는 무엇일까요?

2 **앵커링:** 한 손의 각 손가락에 강력하고 행복한 기억을 하나씩 할당하세요. 눈을 감고 각 손가락을 엄지손가락에 대고 눌러 그 기억을 활성화하세요. 매일 5분에서 1분 정도 시간을 내어 이 기억들을 되짚어 보세요. 시간이 지남에 따라 이 기억들은 손가락에 '앵커링'되어 행복을 빠르게 떠올릴 수 있는 원천이 될 것입니다.



시간과의 싸움

집중력을 유지하고 작업을 완료하는 데 어려움을 겪는다면, 작업을 나누어 게임처럼 만들어 보세요.

- 나이만큼 1분씩 집중할 수 있어야 합니다.
- 예를 들어 15세라면 15분으로 타이머를 설정하세요.
- 시간을 정하고 얼마나 할 수 있는지 확인해 보세요.
- 잠시 휴식을 취하세요.
- 다시 타이머를 설정하고 이번에는 더 많이 할 수 있는지 확인해 보세요.

작고 달성 가능한 단위로 나누면 작업이 더 수월하게 느껴질 수 있습니다. 짧은 시간 동안 집중하면 전체적으로 더 큰 성공을 거둘 수 있습니다!



깊은 심호흡

집중력을 향상시키고, 주의 산만을 극복하며, 스트레스와 불안을 줄이는 전략을 연습하기

수업 중이나 숙제를 하다가 스트레스를 받을 때는 잠시 시간을 내어 마음을 진정시키고 다시 집중해 보세요. 하던 일을 멈추고 호흡에만 집중해 보세요. 다른 생각은 모두 잊어버리세요. 책상에서 조용히 하거나 야외에서 할 수도 있습니다. 잠시 시간을 내어 마음을 가다듬고 진정하세요.



5-5-10 호흡

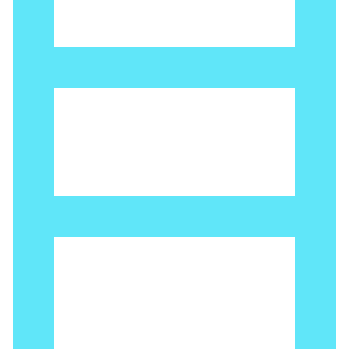
- 5초 동안 숨을 들이쉬세요
- 5초 동안 숨을 참으세요
- 10초 동안 숨을 내쉬세요



손가락 호흡

- 한 손을 위로 향하게 잡으세요.
- 다른 손가락 하나를 위로 향하게 잡고 아래로 내려가세요.
- 아래로 내려갈 때 숨을 들이쉬세요.
- 끝에서 잠시 멈추고 숨을 참으세요.
- 아래로 내려갈 때 숨을 내쉬세요.





동기부여 찾기

긍정적인 생각과 자기 대화로 마음을 다잡기

무언가를 원하고 목표가 있어도, 실제로 그것을 실천할 동기를 찾는 건 쉽지 않아요.
가끔은 기운이 빠지고, 지치거나, 포기하고 싶은 순간도 있죠.
그럴 때는, 스스로에게 긍정적인 말을 해주는 연습을 해보는 것이 도움이 됩니다.

다음은 그런 자기 대화를 연습할 수 있는 몇 가지 방법이에요:



보상을 정하자

- 과제를 끝냈을 때 스스로에게 줄 보상을 정해보세요.
- 열심히 한 만큼 그 보상이 충분히 가치 있게 느껴져야 해요.



생각을 바꿔보자

“이건 너무 싫어”라는 말 대신,
→ “이걸 끝내면 기분이 좋아질 거야.”
→ “이걸 해내면 내가 원하는 걸 얻을 수 있어.”
이렇게 바꿔서 말해보세요.



나쁜 기분 털어내기

- 때론 짜증나는 감정을 솔직히 말하는 것도 도움이 됩니다.
- 불평을 밖으로 꺼내 놓으면, 오히려 현실적인 시각을 되찾게 해주기도 해요.



약속하기

- 스스로와 약속하세요.
- 목표를 분명히 하고, “난 할 거야”라고 말해보세요.
- 약속을 지키는 것도 동기를 강화해 줍니다.



과제를 더 달콤하게 만들기

- 가끔은 작은 변화 하나가 큰 차이를 만들어 줍니다.
- 환경을 바꾸거나, 과제의 방식 중 한 가지라도 바꿔보세요.
- 그게 생산성을 높이는 열쇠가 될 수 있어요



적당히 압박 주기

- 마감일이 더 앞당겨졌다고 가상으로 상상해보세요.
- 스트레스를 살짝 올려주는 것이, 오히려 행동하게 만드는 계기가 되기도 해요.



동기부여 찾기

긍정적인 생각과 자기 대화로 마음을 다잡기



압박감 줄이기

- 과제가 너무 커 보여서 시작조차 어렵다면, '베이비 스텝' 전략! → 작은 단위로 나눠서 하나씩 해보세요.
- 계획을 세우면 부담도 줄고, 진짜 시작할 수 있게 됩니다.



득실 비교하기

- 벼락치기, 숙제 미루기 같은 행동들은 순간의 이득은 있지만 대가도 큼니다.
- 나에게 더 이득이 되는 행동이 무엇인지 비교해보고 더 나은 습관으로 바꿀 동기를 찾아보세요.



도움을 요청하기

- 스터디 그룹을 만들어서 각자 목표를 정하고 공유해보세요.
- 누군가와 함께하면 미루는 습관도 줄고, 서로가 서로의 응원군이자 책임자가 되어줄 수 있어요.



나중에 하기

- 어떤 일은 당장 하기보단, 계획적으로 나중에 하는 게 더 효과적일 수 있어요. 단, 미루는 것이 아니라 약속된 시간에 확실히 처리하는 것이 중요해요.
- 미루기를 "계획"으로 바꾸는 연습을 해보세요.



롤모델 정하기

- 당신이 성공했다고 생각하는 사람과 시간을 보내보세요.
- 그 사람의 행동을 관찰하고, 나도 비슷하게 실천해보는 것부터 시작!
- 나만의 모범 행동 패턴을 만들어갈 수 있어요.



끈기 있게 하기

- 끈기는 재능, 운, 천재성보다 더 중요해요.
- 결국 해내는 사람은, 끝까지 가는 사람이예요.



생각의 관점 바꾸기

긍정적인 생각과 자기 대화로 마음을 다잡기

누구나 부정적인 경험, 즉 삶에서 스트레스와 불안을 유발하는 일을 겪어본 적이 있을 것입니다. 이 활동의 목적은 스트레스를 유발했던 경험을 '재해석'하는 것입니다. 여러분은 삶에서 겪었던 경험 하나를 선택하여 좀 더 긍정적인 관점에서 바라보도록 노력할 것입니다.

- 학교에서든 집에서든, 크든 작든, 스트레스와 불안의 원인이 되었던 경험을 예로 들어 생각해 보세요. (반 친구들과 편하게 공유할 수 있는 경험이어야 합니다.)
 - 당시 당신이 인지했던 대로 이야기를 적어 보세요.
 - 이제 그 사건을 다시 써 보되, 긍정적인 측면을 찾아보세요.
 - 마지막으로 두 이야기를 다시 읽고, 더 긍정적인 버전의 이야기와 비교했을 때 당신의 감정에 어떤 변화가 있는지 살펴보세요.
 - 당신의 생각을 적어 보세요.

- 그다음에는 짝이나 반 친구들과 토론해 보세요. 상황에 대한 생각과 다르게 해석될 수 있는 방법에 대한 분석을 공유하세요. 더욱 탄력적인 사고방식을 기르기 위해 동료들과 협력할 수 있기를 바랍니다. 발표는 교사가 제시한 기준(예: 창의성, 이해 용이성, 몰입도 등)에 따라 이루어집니다.

실패를 바라보기

실망과 기대 불일치를 다루는 연습

1 4~5명씩 그룹으로 모이세요.

2 '실패'가 무엇인지 그룹 내에서 정의해보세요.

3 종이를 세로로 반으로 접어 두 개의 칸이 생기도록 합니다.

4 왼쪽 칸 위에 'FAILURES (실패)'라고 쓰세요.

- 학교 또는 삶에서 겪은 자신의 실패들을 목록으로 써보세요.
- 걱정하지 마세요. 여러분의 실패는 공개되지 않습니다.

5 오른쪽 칸 위에는 'WISDOMS (지혜)'라고 쓰세요.

- 각 실패를 통해 얻은 지혜, 교훈, 깨달음을 적어봅니다.
- 하나의 실패에서 여러 지혜가 나올 수도 있어요.

6 그룹에서 한 사람씩 돌아가며 자신이 쓴 '지혜(Wisdom)' 중 하나를 읽습니다.

- 어떤 실패에서 나왔는지 밝힐 필요는 없어요.
- 말하고 싶지 않으면 '패스'도 가능해요.
- 모두가 최소한 하나의 지혜를 공유할 때까지 돌아가며 진행합니다.

7 접은 종이를 절반으로 찢으세요

→ 이제 여러분 손에는 실패의 목록과 지혜의 목록이 각각 따로 있습니다.

- 실패와 지혜 둘 다 간직하기
- 실패는 버리고, 지혜만 간직하기
- 지혜는 버리고, 실패만 간직하기
- 실패와 지혜 둘 다 버리기

8 마지막으로 저널 쓰기 또는 토론 활동

- 나는 어떤 선택을 했나요?
- 그 이유는 무엇인가요?
- 이 경험에서 얻은 삶의 교훈은 무엇인가요?



Group



계획 세우기

시간과 업무를 효과적으로 관리하기 위한 계획을 세우세요

과제 내용을 이해하지 못하면 과제를 제대로 완료할 수 없습니다.

과제를 제대로 이해했는지 확인하기 위해 현재 과제에 대한 다음 질문에 대해 보세요.



나는 무엇을 공부할 건가요?



무엇을 배우게 될까요?



내 정보를 전달할 때 어떤 형식을 사용해야 할까요?



어떤 보충 자료가 필요합니까?

이 질문들에 답할 수 없다면 과제지를 다시 확인하여 놓친 부분이 있는지 살펴보세요. 과제를 다시 읽어보세요.

다시 읽어본 후에도 여전히 이해가 안 된다면 선생님께 질문하세요.

과제를 완전히 이해했다면, 완료해야 할 내용과 기한을 정하여 계획을 세울 수 있습니다.

최종 결과물/과제를 완료하기 전에 해야 할 중간 단계도 포함할 수 있습니다.

시작하는 데 도움이 될 수 있습니다.



똑똑한 목표 설정

도전적이고 현실적인 목표 세우기

개인적인 목표를 글로 써보는 것은 목표 달성의 첫걸음입니다.

이렇게 하면 더 책임감을 가지게 되고, 성공하기 위해 무엇을 해야 하는지 더 명확하게 파악할 수 있습니다.

SMART 프레임워크를 활용하면 효과적인 목표를 세우는 좋은 방법이 됩니다.

S

Specific
(구체적인)

어떤 목표를 이루고 싶은가요?

→ "운동 루틴을 개선해서 5km 달리기 기록을 15분 단축하고 싶어요."

M

Measurable
(측정 가능한)

목표를 달성했는지 어떻게 알 수 있나요?

→ "매일 달리기와 스프린트 시간 기록을 측정하고, 점점 나아지는 걸 기록할 거예요."

A

Achievable
(달성 가능한)

이 목표를 위해 필요한 기술이나 자원이 있나요?

→ "학교 육상 코치가 지구력을 기를 수 있도록 훈련을 도와줄 거예요."

R

Relevant
(관련 있는)

이 목표가 나의 다른 목표나 비전과 관련이 있나요?

→ "내년에 주니어 국가대표 축구팀에 도전하고 싶어요. 달리를 연습하면 체력을 기르는 데 도움이 될 거예요."

T

Time-based
(시간 제한이 있는)

이 목표를 언제까지 달성할 건가요?

→ "3개월 안에 5km 달리기 시간을 15분 단축하고 싶어요."



목표 쪼개기

계획을 세우고 실천하여, 개인적 학업적 목표 달성하기

계획 없는 목표는 그냥 꿈일 뿐입니다!

목표를 정했다면, 그것을 이루기 위한 과정과 단계도 세워야 합니다.

아래는 목표를 현실적인 단계로 나누는 데 도움이 되는 팁들입니다.



주간 우선순위를 정해 미리 계획을 세우세요.



마감일을 역으로 계산해 매일 해야 할 일을 파악하세요.



목표를 더 작고 실천 가능한 단계로 나누는 데 효과적입니다.



목표에 대해 다른 사람과 대화해 보세요.

당신이 미처 생각하지 못한 관점, 질문, 조언을 얻을 수 있어요.

목표

SMART 방식으로 목표를 적어보세요.

계획

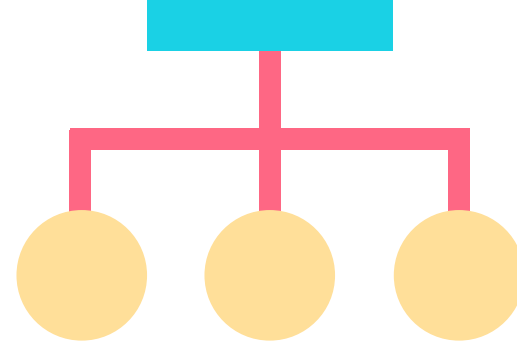
- 목표를 이루기 위한 구체적인 계획을 작성하세요.
- 중간 마감일이나 체크포인트도 포함할 수 있어요.

진행 상황

- 계획을 실천하면서 중간중간 스스로 점검해 보세요.
- 어떤 추가 조치가 필요할지도 살펴보세요.



집결 그리드



복잡한 정보를 정리하기 위해 적절한 전략을 사용하세요

수집표는 연구 보고서나 기타 과제를 위한 정보를 정리하는 데 도움이 될 수 있습니다. 다음은 정보를 정리하는 방법을 보여주는 부분적으로 작성된 수집표입니다.



왼쪽 열에 질문을 적어주세요.



각 열의 맨 위에 출처의 제목을 쓰세요.

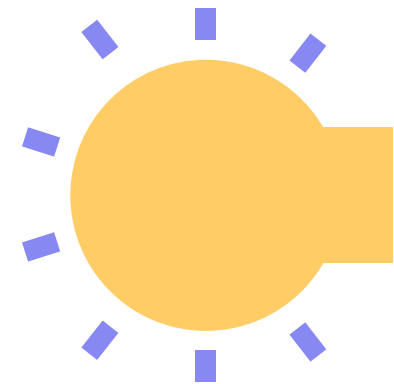


찾은 답변을 적고, 어디에서 찾았는지도 적어주세요.
그리고 답변의 출처를 적어주세요.

제목: 토네이도	출처 1. twister.com	출처 2. National Geographic	출처 3. tTornado!
질문 1. 어떻게 형성 되는가?		따뜻한 공기와 차가운 공기가 충돌하여 슈퍼셀을 형성합니다. (120쪽)	
질문 2. 어디에서 발견 되는가?			전 세계적으로, 특히 미국 토네이도 발생 지역(Tornado Alley)에서 (13 페이지)
질문 3. 어떻게 피해를 입히는가?	바람은 물체를 날려버리고, 우박은 물건을 부숴버린다.	저기압은 지붕을 뜯어낸다 (122페이지)	
질문 4. 언제 형성되는가?	3월부터 7월 초까지		



당신의 학습 유형은 무엇인가요?



감각 기반 학습 선호도를 이해하고 활용하기

모든 사람은 서로 다르게 학습합니다!

VARK 질문지는 여러분이 시각형(Visual), 청각형(Aural), 읽기/쓰기형(Read/Write), 신체운동형(Kinesthetic) 중 어떤 학습 유형인지 파악하는 데 도움을 줄 수 있어요. 자신의 학습 유형을 알게 되면, 아래 전략들을 활용해 학습 효과를 높여보세요!



시각형 학습자

그림이나 시각적 자료를 보거나 잘 학습해요. 이해를 돕기 위해 이미지나 다이어그램을 활용해 연결짓는 것이 중요해요.

- 교실 앞쪽에 앉기
- 주요 단어나 지시어로 플래시카드 만들기
- 노트에 색을 입히고, 기호나 다이어그램을 추가하기
- 기호나 이미지(예: 마인드맵)를 단어로 바꿔 연습하기



청각형 학습자

듣고 말하며 가장 잘 학습해요. 지시사항을 듣거나 설명을 말로 풀며 이해를 깊이 할 수 있어요.

- 소리가 잘 들리는 곳에 앉기
- 짝이나 그룹으로 토론하기
- 팟캐스트나 오디오북 활용하기
- 수업 내용을 녹음하고 반복해서 듣기



읽기/쓰기형 학습자

정보가 글자로 표시될 때 가장 잘 이해하고 기억해요.

- 노트를 자주 읽고 복습하기
- 리스트 만들기, 정보를 포인트별로 정리하기
- 배운 개념을 다른 말로 바꿔서 다시 써보기



신체운동형 학습자

움직임을 동반한 활동을 통해 가장 효과적으로 학습해요. 직접 손으로 하거나 몸을 움직이며 배우는 것이 도움이 됩니다.

- 걸으면서 읽거나 스탠딩 데스크에서 공부하기
- 수업 시간에 활동적으로 참여하기 (예: 그래픽 오거나이저 사용, 메모하기)
- 자주 짧은 휴식 취하기



진술 할 수 있는

ATL 역량 개발을 고려해 보세요.

아래 표를 참고하여 ATL 역량과 관련하여 자신이 잘하는 부분을 평가하고, 이러한 역량을 활용하여 동료들을 어떻게 도울 수 있을지 생각해 보세요. 앞으로 집중해야 할 부분은 무엇인가요?

ATL 기술	드물게	때때로	자주	항상
의사소통 능력				
정보를 명확하고 흥미롭게 전달하기				
존중하는 태도로 소통하기				
다양한 청중과 효과적으로 소통하기				
구체적인 예시로 생각을 잘 전달하기				
ATL 기술				
행동에 대한 책임				
팀 활동에 공정하게 참여하여, 의사결정에 대한 책임				
팀원의 아이디어를 적극적으로 경청하며, 피드백을 주고 받기				
효율적인 협상과, 갈등을 관리하고 해결하며, 팀 내에 원활한 분위기 조성				
다재다능하며, 새로운 도전을 위해 적극적으로 참여				



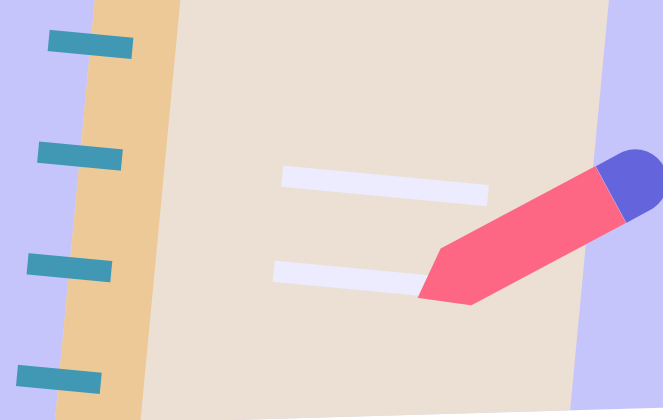
진술 할 수 있는

ATL 역량 개발을 고려해 보세요.

ATL 기술	드물게	때때로	자주	항상
사고 능력				
문제 해결에 있어 창의적인 아이디어를 제시합니다.				
다양한 분야의 지식과 기술을 연계하여 활용합니다.				
아이디어 및 가능한 해결책에 대한 명확한 분석을 제공합니다.				
다양한 관점을 고려하여 해결책을 도출합니다.				
연구 능력				
저는 수업 준비를 철저히 하고 필요한 모든 자료를 지참하여 제시간에 수업에 참여합니다.				
저는 수업에 집중하고 방해 요소를 잘 관리합니다.				
저는 자기 동기 부여, 자기 통제, 그리고 인내심을 통해 마음가짐을 유지합니다.				
저는 자신의 강점과 약점을 파악하고 개선을 위한 목표를 설정합니다.				
저는 시간을 효율적으로 관리하고 마감일을 준수합니다.				
자기 관리				
저는 연구 과제에 필요한 적절한 정보 출처를 찾아냅니다.				
저는 공표된 형식에 따라 효과적으로 출처를 인용합니다.				
저는 이미지의 윤리적 사용에 관한 저작권 지침을 준수합니다.				
저는 연구 과제에 적합한 정보를 효과적으로 해석, 분석 및 평가할 수 있습니다.				

진술 할 수 있는

ATL 역량 개발을 고려해 보세요.

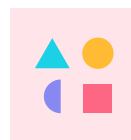


오늘 배운 단원에 대해 토론하고, 수업 시간에 함께 다음과 같은 주제를 생각해 봅시다.

- 이 단원의 탐구 목표를 어떻게 이해했는가?
- 이 단원을 진행하면서 어떤 기술을 사용했고, 앞으로 어떻게 개선할 수 있을까?
- 이 주제에 대해 아직 궁금한 점은 무엇인가?
- 더 자세한 정보는 어디서/어떻게 찾을 수 있을까?
- 이 단원을 진행하면서 어떤 학습자 특성을 보여주거나 발전시켰는가?
- 어떤 부분에서 어려움을 느꼈는가?



3~5분 동안 끊임없이 글을 써서 최대한 많은 아이디어를 적어보세요. 어떤 형태든 상관없습니다. 문단이나 마인드맵도 괜찮습니다. 하지만 수정하거나 지우는 과정은 절대 없어야 합니다. 오직 끊임없이 글을 쓰는 것이 중요합니다.



나중에 메모를 색깔별로, 형광펜으로 표시하거나, 표를 만들어 정리하세요.

- 학습자 프로필
- ATL
- Sol
- 글로벌 컨텍스트



학습자 프로필 및 학습 접근 방식 영역에서 앞으로 나아갈 계획을 세우세요. 무엇을 개선할 수 있을까요? 어떻게 개선할 수 있을까요? 이러한 개선을 어떻게 실현할 수 있을까요?



수업 시간에 함께 토론하여 향후 단원에서 중점적으로 다룰 수 있는 공통 영역이 있는지 살펴보세요.

저자 소개

리사 맥키온 조아생은 2008년부터 MYP 개인 및 사회 과목을 가르쳐 왔습니다. 그녀는 아이티와 스리랑카의 미국계 및 국제학교에서 16년간 가르쳤으며, 현재는 런던의 ACS 힐링턴 국제학교에서 재직 중입니다. 캐나다에서 중급/고급 프랑스어 및 역사 교사 자격증을 취득한 리사는 현재 중등학교 사회과목 및 DP 역사 교사이자 10학년 담임입니다. 그녀는 2013년부터 IB 워크숍 리더로 활동해 왔으며, 이전에는 MYP 코디네이터, ATL 리더, 학과장 등 여러 리더십 직책을 역임했습니다. 그녀는 다양한 학년의 교육과정을 아우르는 것을 좋아하며, MYP의 유연성을 높이 평가합니다.





마법을 만들어낼 교사 팀을 한데 모으세요

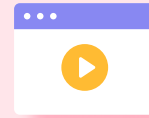
토들은 학교에서 10배의 변화를 가져올 수 있습니다.
직관적인 인터페이스 하나로 협업 계획, 진정성 있는 평가, 학생
주도성 함양, 가족 참여까지 모두 가능합니다!



협업 계획



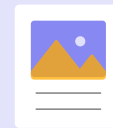
협업 계획



원격 학습



증거 수집



포트폴리오
및 프로젝트



가족 소통