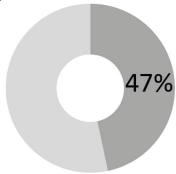


인지역량 결과확인

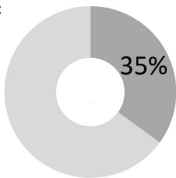
- 당신의 4가지 인지 역량을 확인해 보세요.
- 시험 결과와도 밀접한 관련이 있습니다.

I 장기기억역량



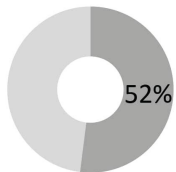
장기기억역량은 당신이 새롭게 배운 내용을 오랫동안 기억하기 위해 노력한 정도를 나타내는 것입니다. 단순 암기를 통해 외운 내용은 곧 잊히기 마련입니다. 50%를 넘지 못하고 있다면 우선, 당신에게 맞는 암기 방법을 찾기 위해 노력해 보시기 바랍니다. 50%를 넘었다면 당신은 보통의 사람들 보다 훌륭한 습관과 방식을 체득하고 있는 것입니다.

II 메타인지역량



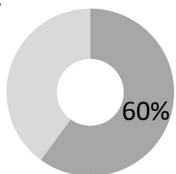
본 검사의 메타인지역량은 당신이 '아는 것과 모르는 것을 구분할 수 있는 능력'을 수치로 보여주는 것입니다. 48%-53%의 수치가 일반적입니다. 수치가 낮은 사람들의 특징은 배우거나 공부한 내용이 무슨 뜻인지 정확히 알지 못했는데 잘 알고 있다고 착각하는 경우가 종종 있다는 것입니다. 학생의 경우 시험에서 실수가 잦을 수 있고 일반인은 의사소통에 문제가 있을 수 있습니다.

III 사고역량



사고역량은 생각하는 힘이라고 할 수 있으며 문제해결력과도 밀접한 관계가 있습니다. 추론 능력, 비판력, 분석력 등 다양한 분야의 능력이 종합적으로 작용하는 역량입니다. 사고역량이 50%보다 낮은 사람은 단순 암기와 관련된 공부를 선호하는 경향을 보이기도 합니다. 관심분야를 설정하여 지금보다 조금 더 깊이 생각해 보는 습관을 길러보세요.

IV 문제해결역량

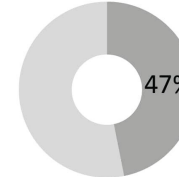


문제해결역량은 어렵게 느껴지는 상황을 극복하거나 어려운 문제를 풀이기 위해 다양한 관점에서 시도해보는 노력을 의미합니다. 문제를 체계적으로 분석하고 기존의 방식으로 해결하기 어렵다면 새로운 방식을 생각해 내는 능력이므로 사고 역량과 관계가 많습니다. 50%보다 낮지만 성적이 우수하다면 문제 풀이력이 좋은 것일 수 있습니다.

비인지역량 결과확인

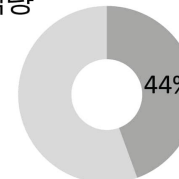
- 당신의 3가지 비인지 역량을 확인해 보세요.
- 미래의 성공 가능성과도 밀접한 관련이 있습니다.

I GRIT



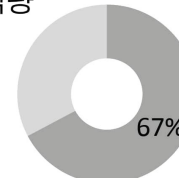
GRIT은 흔히 '마음 근력'이라고 합니다. 포기하지 않고 역경을 극복해 자신의 목표를 성취한 많은 사람들의 공통점이 바로 GRIT 지수가 높다는 것입니다. 열정과 끈기의 결합체라고 볼 수 있으며 '오랫동안 꾸준히 노력할 수 있는 능력'입니다. 공부에서 유전적인 부분을 극복하는데도 필수 요소입니다.

II 자기주도역량



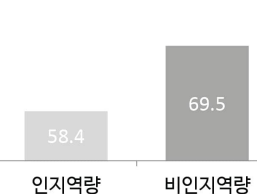
자기주도역량은 자신이 원하는 것을 정확히 알고, 스스로 동기를 불러 일으켜 책임을 다 하기 위해 노력할 수 있는 능력입니다. 보통은 성인들도 자기주도적이지 어렵다고 하므로 수치에 너무 민감하게 반응하실 필요는 없습니다. 다만 50% 미만이라면 자신의 적성과 능력에 대해 잘 파악해보고 작은 계획부터 실천하여 자신감을 찾아가세요.

III 소통공감역량



주변에 '분위기 못 맞추는' 사람을 본 적이 있으요? 만약 50% 미만이라면 당신도 그중 한 명일 수 있으니 신경 쓰셔야 합니다. 다른 사람의 감정을 이해하고 잘 파악하기 위해서는 우선, 상대방의 말에 귀를 기울여 '경청'하기 시작하면 됩니다. 신입생이나 직원을 선발하는 과정에서도 최근에는 중요한 요소로 작용합니다.

종합결과확인



비인지역량 > 인지역량
시험에서 꾸준히 성적을 유지할 수 있어요. 다만 현재 성적이 좋지 않다면 공부시간이 부족하거나 외부요인에 의한 것일 수 있습니다.

비인지역량 < 인지역량
학생의 경우 학년이 올라갈수록 성적이 떨어질 수 있습니다. 비인지 역량 강화를 소홀히 하시면 안 됩니다. 적성 파악을 위해 꾸준히 노력해주셔야 합니다.



보완방법확인

- 7가지 역량을 보완할 수 있는 여러가지 방법이 있습니다.
- 계획을 세워 역량을 강화해보세요.

장기기억역량

배운 내용을 정리하고 3일 이내에 복습하는 것을 3번 이상 실천하겠습니다.
 평소 생활을 하면서 올바른 자세를 유지하고 편식하지 않도록 하겠습니다.
 암기하는 방법 중 나에게 잘 맞는 방법을 찾아 꾸준히 연습하겠습니다.
 잠자리에 들기 전에 휴대폰, 컴퓨터 사용을 자제하고 충분한 수면을 취하겠습니다.

메타인지역량

배운 내용을 정확히 이해한 것인지 다른 사람에게 설명하는 연습을 주기적으로 실천하겠습니다.
 배운 내용을 확실히 아는 것, 확인이 필요한 것, 잘 모르는 것 등으로 구분하여 정리하겠습니다.
 학습 중 방해가 되는 요소(소음, 휴대폰 등)를 최대한 없애고 집중하는 시간을 서서히 늘려가겠습니다.
 배운 내용을 따로 정리하는 노트를 만들어 단권화하는 연습을 꾸준히 하겠습니다.

사오역량

관심 있는 주제를 정해 자신의 생각을 짧은 글로 작성하는 연습을 꾸준히 하겠습니다.
 어려운 문제의 해설이나 정답을 보기 전에 3번 이상 다시 풀어보는 시도를 꼭 하겠습니다.
 관심 분야의 책을 정해서 한 달 이상의 시간을 두고 생각하며 천천히 읽기를 실천하겠습니다.
 목표를 정하고 내용을 요약하고 정리하는 연습을 하면서 꾸준히 독서를 실천하겠습니다.
 영화나 TV를 볼 때 앞으로의 내용을 예상해가며 보는 습관을 기르겠습니다.

문제해결역량

마인드 맵 등을 활용하여 문제를 시각화하는 연습을 꾸준히 하겠습니다.
 문제풀이를 하기 전에 전체적인 풀이 방법과 과정을 간단히 정리하는 시간을 갖겠습니다.
 문제 풀이를 하면서 가능하다면 다양한 방법을 생각해보고 두 가지 풀이 방법을 정리하겠습니다.
 토론 및 토의 활동에 적극적으로 참여하고 나의 생각을 한 번 이상 발표하겠습니다.

GRIT

성취할 수 있는 작은 목표부터 하나씩 설정해서 계획표를 만들어 실천하겠습니다.
 공부나 일을 할 때 앞으로는 우선순위를 정하고 체크리스트를 만들어 하나씩 실천해 나가겠습니다.
 공부나 일을 할 때 지금 하고 있는 것의 목표가 무엇인지 확인할 수 있도록 메모해 두고 잊지 않겠습니다.
 내가 선택한 일을 목록으로 작성하여 마무리하려고 노력하고 그렇지 못한 것은 이유를 꼭 작성하도록 하겠습니다.
 내가 맡은 작은 일도 정확하게 마무리 하기 위해 꾸준히 노력하겠습니다.

자기주도역량

나의 적성과 흥미에 대해 고민하고 관심 있는 분야를 하나씩 조금 더 깊이 있게 정리해 나가겠습니다.
 나의 장점을 파악한 후 활용할 수 있는 활동에 참여하여 자신감을 얻고 정점을 더욱 발전시키겠습니다.
 1주, 1달, 3개월, 6개월, 1년으로 기간을 정해서 목표를 세우고 계획표를 작성하고 실천하겠습니다.
 매일 또는 일주일에 한번씩 생활을 되돌아보는 시간을 정하고 성찰의 시간을 꼭 갖겠습니다.

소통공감역량

다른 사람의 말을 끝까지 경청하고 생각해주는 연습을 지속적으로 하겠습니다.
 나의 생각을 말하기 전에 상대방의 입장을 생각해보는 습관을 갖도록 하겠습니다.
 화가 나는 상황에서 말을 할 때는 최대한 작은 목소리로 말하는 연습을 하겠습니다.
 취미나 공부 관련 모임에 가입해 여러 사람과 의견을 나누는 연습을 하겠습니다.
 폭력적인 영화, 게임 등을 멀리하고 일상생활에서도 은어나 비속어의 사용을 자제하겠습니다.



RAINBOW

학습역량검사

김바론

메디치고등학교

1 학년 1 반 5 번

RAINBOW 학습역량검사란?

레인보우 학습역량검사는 총 19가지 소분류 영역에 대한 답변을 분석하여 인지 영역 4가지, 비인지 영역 3가지의 결과를 제시합니다.
 또한 자신의 강점과 단점을 각각 우선순위로 3가지씩 제시하여 역량 강화에 도움을 주고자 했습니다.

학생뿐만 아니라 일반인도 필요한 분야의 학습역량을 확인하고 강화하는데 활용할 수 있으며 7가지 역량의 보완 방법을 각각 제시하여 구체적인 계획을 수립할 수 있습니다.

주기적인 검사를 통해 역량의 변화를 확인해 보신다면 자신감을 찾아 목표 달성에 큰 도움이 될 수 있습니다. 여러분의 꿈이 이루어지길 응원합니다.

