

내가 해본 것을 남겨두는 노트

생활 · 업무 · 창작 / 대표 세 과제 워크북

모든 칸을 채울 필요는 없습니다. 내가 확인한 것과 다음에 쓸 곳을 한 줄씩만 남겨도 됩니다. 직접 쓰거나 말로 설명하고 도움받아 적어도 괜찮아요. 개인정보나 실제 조직의 내부 내용을 적지 마세요.

이 노트의 순서

내가 넣을 것 → 받은 결과 → 확인하고 고친 것 → 저장하고 다시 쓸 것

오늘 해보고 싶은 과제

어떤 결과를 어디에 쓰고 싶나요?

교재의 준비된 자료로 연습해도 됩니다. 이 PDF는 인쇄용이며 직접 입력하는 전자 양식은 아닙니다. 웹 실습북에서는 바로 입력할 수 있어요.

안내 읽기 · 내 내용 정하기

긴 안내에서 내가 할 일 찾기

이번에 남길 것

할 일·기한·준비물·물어볼 점이 담긴 메모 하나

예시 원문

생활 기록 글쓰기 모임 참가 안내. 일상에서 기억하고 싶은 일을 짧은 글로 남겨보는 모임입니다. 글쓰기가 처음인 분도 참여할 수 있습니다. 모임은 10월 23일 오전 10시부터 12시까지 2층 배움실에서 열립니다. 진행자가 예시를 보여준 뒤 각자 글을 쓰고, 원하는 사람만 함께 읽어봅니다. 신청은 10월 20일 오후 6시까지 온라인으로 받습니다. 정원은 12명이며 참가비는 5천 원입니다. 필기도구를 가져오세요.

내 자료로 바꾸려면 아래에 핵심만 적어요.

무엇을 알고 싶나요? 예: 참가하려면 무엇을 해야 하나요?

자료 선택: 준비된 예시 / 내 자료 입력 방식: 직접 쓰기 / 말하기 / 도움받기
AI에 보낼 수 있는 자료인지 먼저 확인했나요?

안내 읽기 · 보내고 받아보기

요청문과 답변을 구분해요.

웹 실습북의 'AI에 보내기'에서 보낼 글 전체를 복사합니다. 아래에는 요청에 넣은 중요한 조건과 결과의 핵심만 남겨도 됩니다.

내 요청에 꼭 들어가야 할 조건

진행한 방식에 표시해 주세요.

외부 AI 실행 / 준비된 예시 / 직접 작성·편집

받은 답변 또는 결과의 핵심

AI가 답한 내용만 가져옵니다. 요청문을 다시 적지 않아요. 예시로 입력을 바꿨다면 같은 탭에서 '예시 선택 전 내용 되돌리기'로 복구할 수 있습니다.

안내 읽기 · 확인하고 고치기

중요한 것부터 짚어보세요.

확인 / 미확인 신청 마감과 모임 시간을 원문에서 찾아 대조했어요.

확인 / 미확인 금액·장소·준비물이 원문과 맞는지 확인했어요.

확인 / 미확인 주차·잔여 자리처럼 안내에 없는 정보는 확인할 점으로 남겼어요.

안내문과 답변에서 신청 마감을 각각 찾아보세요. 모임이 열리는 날짜와 헛갈리지 않았나요?

원문·그림에서 확인한 부분 또는 더 확인할 점

그대로 둘 것

바꿀 것

예: 신청 마감이 원문과 같아요. 주차는 따로 물어봐야 해요.

내 자료나 그림을 썼다면 내 조건을 기준으로 확인하세요. 고칠 것이 없다면 수정 칸은 비워도 됩니다.

안내 읽기 · 가져가서 다시 쓰기

오늘 만든 결과와 다음 활용

내 선택: 확인한 범위에서 쓰기 / 확인 전 보류

그대로 쓰거나 고친 이유, 또는 보류한 이유

받은 파일 이름과 찾은 위치 / 글을 붙여넣은 곳

직접 확인: 파일을 다시 열었어요 / 파일 찾기에 도움이 필요해요

다음에는 누구에게, 어떤 상황에 써보고 싶나요?

다음에 바꿀 입력과 다시 확인할 부분

다음에 안내를 넣기 전에, 내가 알고 싶은 것부터 한 문장으로 정해보세요.

메모 정리 · 내 내용 정하기

흩어진 메모를 전달할 글로 정리하기

이번에 남길 것

완료·미확인·부탁할 일을 구분한 공유 글 하나

예시 원문

행사 안내 자료 초안은 작성함. 표 두 개의 숫자는 아직 확인 못 함. 숫자 검토를 맡은 팀원에게 목요일 오전까지 확인해 줄 수 있는지 물어봐야 함. 금요일 오후에 자료를 공유하려고 하지만 아직 확정하지 않음.

내 자료로 바꾸려면 아래에 핵심만 적어요.

누구에게 전달하나요? 예: 숫자 검토를 맡은 팀원

무엇을 전하고 싶나요? 예: 진행 상황을 알리고 검토를 부탁하고 싶어요.

자료 선택: 준비된 예시 / 내 자료 입력 방식: 직접 쓰기 / 말하기 / 도움받기
AI에 보낼 수 있는 자료인지 먼저 확인했나요?

메모 정리 · 보내고 받아보기

요청문과 답변을 구분해요.

웹 실습북의 'AI에 보내기'에서 보낼 글 전체를 복사합니다. 아래에는 요청에 넣은 중요한 조건과 결과의 핵심만 남겨도 됩니다.

내 요청에 꼭 들어가야 할 조건

진행한 방식에 표시해 주세요.

외부 AI 실행 / 준비된 예시 / 직접 작성·편집

받은 답변 또는 결과의 핵심

AI가 답한 내용만 가져옵니다. 요청문을 다시 적지 않아요. 예시로 입력을 바꿨다면 같은 탭에서 '예시 선택 전 내용 되돌리기'로 복구할 수 있습니다.

메모 정리 · 확인하고 고치기

중요한 것부터 짚어보세요.

확인 / 미확인 초안 작성과 숫자 검토 완료를 구분했어요.

확인 / 미확인 목요일 오전까지 확인해 줄 수 있는지 묻고, 이미 약속된 것처럼 쓰지 않았어요.

확인 / 미확인 금요일 공유는 아직 미확정임을 남겼어요.

메모에는 숫자를 아직 확인하지 못했다고 되어 있어요. 답변이 '검토 완료'로 바뀌지는 않았나요?

원문·그림에서 확인한 부분 또는 더 확인할 점

그대로 둘 것

바꿀 것

예: 숫자 검토는 아직 남았고, 목요일까지 가능한지 묻는 문장으로 고쳤어요.

내 자료나 그림을 썼다면 내 조건을 기준으로 확인하세요. 고칠 것이 없다면 수정 칸은 비워도 됩니다.

메모 정리 · 가져가서 다시 쓰기

오늘 만든 결과와 다음 활용

내 선택: 확인한 범위에서 쓰기 / 확인 전 보류

그대로 쓰거나 고친 이유, 또는 보류한 이유

받은 파일 이름과 찾은 위치 / 글을 붙여넣은 곳

직접 확인: 파일을 다시 열었어요 / 파일 찾기에 도움이 필요해요

다음에는 누구에게, 어떤 상황에 써보고 싶나요?

다음에 바꿀 입력과 다시 확인할 부분

글을 더 잘 쓴 것과 일이 더 진행된 것은 다릅니다. '아직'과 '예정'을 한 번 더 보세요.

그림 카드 · 내 내용 정하기

마음을 전하는 그림 카드 만들기

이번에 남길 것

그림과 내 문구를 합쳐 저장한 정사각형 카드 하나

어떤 카드인가요? 예: 감사 카드

그림에 무엇을 넣을까요? 예: 나무 탁자 위 찻잔 두 개와 작은 꽃병

어떤 분위기가 좋나요? 예: 따뜻하고 단정한 그림

자료 선택: 준비된 예시 / 내 자료 입력 방식: 직접 쓰기 / 말하기 / 도움받기
AI에 보낼 수 있는 자료인지 먼저 확인했나요?

그림 카드 · 보내고 받아보기

요청문과 답변을 구분해요.

웹 실습북의 'AI에 보내기'에서 보낼 글 전체를 복사합니다. 아래에는 요청에 넣은 중요한 조건과 결과의 핵심만 남겨도 됩니다.

내 요청에 꼭 들어가야 할 조건

진행한 방식에 표시해 주세요.

외부 AI 실행 / 준비된 예시 / 직접 작성·편집

그림에서 마음에 든 점과 바꿀 점

카드에 넣을 정확한 문구

준비된 그림을 선택해도 내 용도와 문구는 바뀌지 않습니다. 문구는 60자·4줄 이내로 적고, 중요한 그림이 글에 가리지 않는지 보세요.

그림 카드 · 확인하고 고치기

중요한 것부터 짚어보세요.

확인 / 미확인 원하는 사물과 개수가 맞고, 원치 않는 요소가 없는지 봤어요.

확인 / 미확인 문구가 잘리지 않고 배경에서 잘 읽히는지 봤어요.

확인 / 미확인 내가 사용할 수 있는 그림인지 살펴봤어요. AI 그림을 실제 사진이라고 설명하지 않아요.

미리보기에서 카드 문구를 읽어보세요. 글자가 잘리거나 중요한 그림을 가리지 않나요?

원문·그림에서 확인한 부분 또는 더 확인할 점

그대로 둘 것

바꿀 것

예: 문구가 잘 읽히고, 원치 않는 글자나 사물이 없어요.

내 자료나 그림을 썼다면 내 조건을 기준으로 확인하세요. 고칠 것이 없다면 수정 칸은 비워도 됩니다.

그림 카드 · 가져가서 다시 쓰기

오늘 만든 결과와 다음 활용

내 선택: 확인한 범위에서 쓰기 / 확인 전 보류

그대로 쓰거나 고친 이유, 또는 보류한 이유

받은 파일 이름과 찾은 위치 / 글을 붙여넣은 곳

직접 확인: 파일을 다시 열었어요 / 파일 찾기에 도움이 필요해요

다음에는 누구에게, 어떤 상황에 써보고 싶나요?

다음에 바꿀 입력과 다시 확인할 부분

내가 지킬 것과 바꿀 것을 함께 말하면, 수정할 방향이 더 분명해져요.

내가 할 수 있게 된 일

다른 사람과 비교하지 않고, 내 다음 걸음을 봅니다.

원하는 결과와 조건을 알려줄 수 있나요?

혼자 할 수 있어요 / 조금 도와주면 할 수 있어요 / 한 번 더 해보고 싶어요

AI가 만든 결과에서 확인할 부분을 찾을 수 있나요?

혼자 할 수 있어요 / 조금 도와주면 할 수 있어요 / 한 번 더 해보고 싶어요

바꿀 것과 유지할 것을 말할 수 있나요?

혼자 할 수 있어요 / 조금 도와주면 할 수 있어요 / 한 번 더 해보고 싶어요

저장한 결과를 다시 찾을 수 있나요?

혼자 할 수 있어요 / 조금 도와주면 할 수 있어요 / 한 번 더 해보고 싶어요

가장 쓸모 있었던 것 또는 가장 막혔던 것

일주일 안에 다시 해보고 싶은 일 하나

이 확인은 수업을 돌아보기 위한 것이며 지능·자격·독립 역량의 점수가 아닙니다. 후속 연락이나 공개 공유는 별도 동의 없이 진행하지 않습니다.

내가 해본 것을 한 줄씩 남겨요.

문자 · 체크리스트 · 포스터 / 인쇄용 워크북

모든 칸을 채울 필요는 없습니다. 확인한 것과 다음에 쓸 곳만 적어도 좋아요. 말로 설명하고 도움받아 적어도 됩니다. 개인정보나 내부 자료는 쓰지 마세요.

오늘 해보고 싶은 일

결과를 어디에 쓰고 싶나요?

이 PDF는 인쇄용이며 전자 입력 양식이 아닙니다. 웹 실습북에서는 바로 입력할 수 있습니다.

부탁·거절 문자 · 내 내용

부탁하거나 거절하는 문자 쓰기

가져갈 것

내 뜻과 상대의 선택권을 지킨 짧은 문자

예시: 토요일 점심 약속을 일요일 점심으로 바꿀 수 있는지 묻고 싶어요. 바꾸는 이유는 쓰지 않을 거예요. 아직 상대의 답은 받지 않았어요.

어떤 말을 전하고 싶나요?

누구에게 보내나요? 예: 친한 친구

어떤 말투로 쓸까요? 예: 편하게, 두세 문장으로

준비된 예시 / 내 자료 중 선택해요. 자료를 외부 AI에 보내도 되는지 확인했나요?

부탁·거절 문자 · 실행과 결과

요청과 답변을 구분해요.

진행 방식: 외부 AI 실행 / 준비된 예시 / 직접 작성·편집

내 요청에서 꼭 지킬 조건

받은 글의 핵심

내가 보낸 요청이 아니라 AI가 답한 글을 가져오세요. 내 조건과 맞는지 읽고 필요한 부분을 고칩니다.

부탁·거절 문자 · 확인과 수정

중요한 부분 하나부터 짚어보세요.

확인 / 미확인 바꾸고 싶은 시간이 내가 적은 내용과 같은지 봤어요.

확인 / 미확인 상대가 답하기 전에 변경을 확인한 표현은 없는지 봤어요.

확인 / 미확인 내가 말하지 않은 이유나 새 약속이 들어가지 않았는지 봤어요.

‘바꿀 수 있을까?’와 ‘바꾸자’를 비교해 보세요. 내 결과는 부탁인가요, 이미 정한 말인가요?

실제로 확인한 부분 또는 더 알아볼 점

그대로 둘 것

바꿀 것 (고칠 필요가 없으면 비워도 됩니다)

예: 시간은 맞고, 이유를 만들지 않았어요. 상대방에게 물어보는 문장이네요.

부탁·거절 문자 · 저장과 다음 활용

파일을 직접 열어보고 기록해요.

내 판단: 확인한 범위에서 사용 / 확인 전 보류

그렇게 판단한 이유

파일 이름·보관 위치 또는 글을 붙여넣은 곳

직접 파일을 열었어요 / 찾기에 도움이 필요해요

다음에 써볼 상황

다음에 바꿀 입력과 다시 확인할 점

누구에게, 무엇을 전할지, 넣지 않을 말은 무엇인지부터 정해요.

반복 업무 체크리스트 · 내 내용

반복되는 일을 체크리스트로 만들기

가져갈 것

실행 순서와 멈춰 확인할 때가 보이는 작업 카드

예시: 독서 모임을 준비해요. 먼저 예약 확인 메일에서 날짜와 장소를 봅니다. 예약이 확인되지 않으면 공지는 보내지 않고 예약 담당자에게 물어봅니다. 예약을 확인한 뒤 공지 초안의 날짜와 장소를 맞춥니다. 공지 초안을 운영자에게 검토받고, 확인 답변을 받은 뒤 모임 채팅방에 올립니다. 책과 필기도구를 챙깁니다. 예약 담당자와 운영자의 이름, 검토 기한은 아직 정하지 않았습니다.

평소 어떻게 진행하나요?

특히 빠뜨리고 싶지 않은 것은? 예: 예약과 운영자 확인 전에는 공지를 보내지 않기

준비된 예시 / 내 자료 중 선택해요. 자료를 외부 AI에 보내도 되는지 확인했나요?

반복 업무 체크리스트 · 실행과 결과

요청과 답변을 구분해요.

진행 방식: 외부 AI 실행 / 준비된 예시 / 직접 작성·편집

내 요청에서 꼭 지킬 조건

받은 글의 핵심

내가 보낸 요청이 아니라 AI가 답한 글을 가져오세요. 내 조건과 맞는지 읽고 필요한 부분을 고칩니다.

반복 업무 체크리스트 · 확인과 수정

중요한 부분 하나부터 짚어보세요.

확인 / 미확인 예약 확인부터 공지까지 실제 순서와 맞는지 봤어요.

확인 / 미확인 예약 미확인·검토 답변 전에는 공지하지 않는다는 조건이 남아 있어요.

확인 / 미확인 담당자 이름이나 기한을 새로 만들지 않았는지 봤어요.

예약이 아직 확인되지 않았다고 가정해 보세요. 이 표를 따르면 공지를 멈추게 되나요?

실제로 확인한 부분 또는 더 알아볼 점

그대로 둘 것

바꿀 것 (고칠 필요가 없으면 비워도 됩니다)

예: 예약과 운영자 확인 전에 멈추게 되어 있고, 없는 기한도 넣지 않았어요.

반복 업무 체크리스트 · 저장과 다음 활용

파일을 직접 열어보고 기록해요.

내 판단: 확인한 범위에서 사용 / 확인 전 보류

그렇게 판단한 이유

파일 이름·보관 위치 또는 글을 붙여넣은 곳

직접 파일을 열었어요 / 찾기에 도움이 필요해요

다음에 써볼 상황

다음에 바꿀 입력과 다시 확인할 점

무엇을, 어떤 순서로 하고, 언제 멈춰 확인할지 적어요.

모임 포스터 · 내 내용

모임이나 활동을 알리는 포스터 만들기

가져갈 것

제목·일시·장소·참여 방법·비용을 담은 세로 포스터 PNG

모임 이름 예: 함께 읽는 저녁

언제 하나요? 예: 2026년 11월 14일 오후 7시

어디서 하나요? 예: 마을 배움실 2층

어떻게 참여 하나요? 예: 11월 10일까지 모임 채팅방에 참여 의사 남기기

참가비는 얼마인가요? 예: 참가비 없음

준비된 예시 / 내 자료 중 선택해요. 자료를 외부 AI에 보내도 되는지 확인했나요?

모임 포스터 · 실행과 결과

요청과 답변을 구분해요.

진행 방식: 외부 AI 실행 / 준비된 예시 / 직접 작성·편집

내 요청에서 꼭 지킬 조건

그림에서 마음에 든 점과 바꿀 점

포스터는 글자 없는 배경을 불러오고, 안내 글은 내 입력에서 따로 넣습니다.

모임 포스터 · 확인과 수정

중요한 부분 하나부터 짚어보세요.

확인 / 미확인 모임 이름·일시·장소·참여 방법·비용을 내가 넣은 정보와 대조했어요.

확인 / 미확인 작은 화면에서도 글이 읽히고 잘리지 않는지 봤어요.

확인 / 미확인 공개해도 되는 정보와 그림인지 확인했어요. 미확인 정보가 있으면 보류해요.

포스터에서 일시와 신청 기한을 각각 찾아 읽어보세요. 서로 바뀌지 않았나요?

실제로 확인한 부분 또는 더 알아볼 점

그대로 둘 것

바꿀 것 (고칠 필요가 없으면 비워도 됩니다)

예: 입력한 일시와 장소가 맞고, 다섯 항목 모두 잘 읽혀요. 예시라 공개하지 않아요.

모임 포스터 · 저장과 다음 활용

파일을 직접 열어보고 기록해요.

내 판단: 확인한 범위에서 사용 / 확인 전 보류

그렇게 판단한 이유

파일 이름·보관 위치 또는 글을 붙여넣은 곳

직접 파일을 열었어요 / 찾기에 도움이 필요해요

다음에 써볼 상황

다음에 바꿀 입력과 다시 확인할 점

그림이 예뻐도 날씨가 틀리면 안내가 아니에요. 다섯 가지 정보를 읽고 저장해요.

내 다음 걸음을 정해요.

점수 대신 실제로 해본 일을 돌아봅니다.

원하는 결과와 지킬 조건을 알려줬나요?

혼자 할 수 있어요 / 조금 도와주면 돼요 / 다시 해보고 싶어요

결과에서 중요한 사실이나 뜻을 확인했나요?

혼자 할 수 있어요 / 조금 도와주면 돼요 / 다시 해보고 싶어요

바꿀 것과 유지할 것을 말할 수 있나요?

혼자 할 수 있어요 / 조금 도와주면 돼요 / 다시 해보고 싶어요

저장한 결과를 다시 찾을 수 있나요?

혼자 할 수 있어요 / 조금 도와주면 돼요 / 다시 해보고 싶어요

가장 막힌 곳 또는 유용했던 점

일주일 안에 다시 해보고 싶은 일

내가 해본 것을 한 줄씩 남겨요.

하루 계획 · 자료 비교 · 사진 비교 / 인쇄용 워크북

모든 칸을 채울 필요는 없습니다. 확인한 것과 다음에 쓸 곳만 적어도 좋아요. 말로 설명하고 도움받아 적어도 됩니다. 개인정보나 내부 자료는 쓰지 마세요.

오늘 해보고 싶은 일

결과를 어디에 쓰고 싶나요?

이 PDF는 인쇄용이며 전자 입력 양식이 아닙니다. 웹 실습북에서는 바로 입력할 수 있습니다.

하루 계획 · 내 내용

내 조건에 맞는 하루 계획 짜기

가져갈 것

고정 일정·여유 시간·확인할 일을 나눈 하루 계획

예시: 집에서 오전 9시부터 하루를 시작해요. 오후 2시부터 3시까지 도서관 모임은 바꿀 수 없어요. 집에서 점심을 12시부터 1시까지 먹고 싶어요. 집에서 자료 읽기 40분, 동네에서 장보기 30분을 하고 싶고 20분은 쉬고 싶어요. 집에서 도서관과 가게까지 이동 시간은 아직 몰라요.

오늘 할 일과 정해진 시간

어떤 점을 지켜줄까요? 예: 모임과 점심시간은 바꾸지 말고, 이동 시간은 확인할 일로 남겨주세요.

준비된 예시 / 내 자료 중 선택해요. 자료를 외부 AI에 보내도 되는지 확인했나요?

하루 계획 · 실행과 결과

요청과 답변을 구분해요.

진행 방식: 외부 AI 실행 / 준비된 예시 / 직접 작성·편집

내 요청에서 꼭 지킬 조건

받은 글의 핵심

AI가 답한 글만 가져오세요. 일정은 내가 준 시간과, 비교 결과는 자료 A·B의 근거와 대조합니다.

하루 계획 · 확인과 수정

중요한 부분 하나부터 짚어보세요.

확인 / 미확인 모임과 점심의 고정 시간이 바뀌지 않았는지 봤어요.

확인 / 미확인 이동·영업시간을 아는 것처럼 정하지 않았는지 봤어요.

확인 / 미확인 휴식과 여유가 있고, 어려우면 미룰 일이 있는지 봤어요.

점심을 마친 뒤 모임에 갈 시간이 충분한가요? 아직 모른다면 확정된 일정처럼 쓰지 않았는지 보세요.

실제로 확인한 부분 또는 더 알아볼 점

그대로 둘 것

바꿀 것 (고칠 필요가 없으면 비워도 됩니다)

예: 모임 시간은 그대로예요. 출발 시각은 이동 시간을 확인한 뒤 정하려고 해요.

하루 계획 · 저장과 다음 활용

파일을 직접 열어보고 기록해요.

내 판단: 확인한 범위에서 사용 / 확인 전 보류

그렇게 판단한 이유

파일 이름·보관 위치 또는 글을 붙여넣은 곳

직접 파일을 열었어요 / 찾기에 도움이 필요해요

다음에 써볼 상황

다음에 바꿀 입력과 다시 확인할 점

고정 시간은 지키고, 모르는 시간은 비워둬요.

두 자료 비교 · 내 내용

두 자료를 비교하고 물어볼 점 찾기

가져갈 것

A·B의 차이와 근거 위치, 물어볼 질문을 담은 비교 메모

예시: A1. 모임은 11월 14일 오후 2시, 2층 배움실에서 진행합니다.

A2. 필기도구를 가져오세요.

A3. 신청 마감은 11월 10일입니다.

자료 A

예시: B1. 모임은 11월 14일 오후 3시, 온라인으로 진행합니다.

B2. 접속 링크는 참여자에게 따로 보냅니다.

B3. 준비물과 신청 마감은 적혀 있지 않습니다.

자료 B

무엇을 비교할까요? 예: 시간, 진행 장소·방식, 준비물, 신청 마감

준비된 예시 / 내 자료 중 선택해요. 자료를 외부 AI에 보내도 되는지 확인했나요?

두 자료 비교 · 실행과 결과

요청과 답변을 구분해요.

진행 방식: 외부 AI 실행 / 준비된 예시 / 직접 작성·편집

내 요청에서 꼭 지킬 조건

받은 글의 핵심

AI가 답한 글만 가져오세요. 일정은 내가 준 시간과, 비교 결과는 자료 A·B의 근거와 대조합니다.

두 자료 비교 · 확인과 수정

중요한 부분 하나부터 짚어보세요.

확인 / 미확인 A와 B의 내용·근거 줄이 뒤섞이지 않았는지 봤어요.

확인 / 미확인 적혀 있지 않은 내용을 취소나 불필요로 단정하지 않았는지 봤어요.

확인 / 미확인 작성일·확정 여부가 없으면 최종안을 담당자에게 묻게 되어 있어요.

준비물 항목의 근거를 A2와 B3에서 직접 찾아보세요. '없음'이 '필요 없음'으로 바뀌지 않았나요?

실제로 확인한 부분 또는 더 알아볼 점

그대로 둘 것

바꿀 것 (고칠 필요가 없으면 비워도 됩니다)

예: B에 없는 준비물을 불필요라고 쓰지 않았어요. 최종 안내는 담당자에게 물으려고 해요.

두 자료 비교 · 저장과 다음 활용

파일을 직접 열어보고 기록해요.

내 판단: 확인한 범위에서 사용 / 확인 전 보류

그렇게 판단한 이유

파일 이름·보관 위치 또는 글을 붙여넣은 곳

직접 파일을 열었어요 / 찾기에 도움이 필요해요

다음에 써볼 상황

다음에 바꿀 입력과 다시 확인할 점

다르다는 사실과 바뀌었다는 판단은 달라요.

물건 사진 다듬기 · 내 내용

내가 찍은 물건 사진을 소개 이미지로 바꾸기

가져갈 것

원본과 대조한 소개 이미지, 사용 또는 보류 이유

어떤 물건인가요? 예: 손뜨개 파우치

어떤 특징을 그대로 둘까요? 예: 남색 바탕, 크림색 가로 줄 한 개, 갈색 단추 한 개, 뜨개 무늬와 덮개 모양

어디를 바꿀까요? 예: 주변 소품을 없애고 배경만 밝은 아이보리로 정리하기

준비된 예시 / 내 자료 중 선택해요. 자료를 외부 AI에 보내도 되는지 확인했나요?

물건 사진 다듬기 · 실행과 결과

요청과 답변을 구분해요.

진행 방식: 외부 AI 실행 / 준비된 예시 / 직접 작성·편집

내 요청에서 꼭 지킬 조건

그림에서 마음에 든 점과 바꿀 점

원본을 외부 AI에 직접 첨부합니다. 수정본을 원본과 비교하고, 원본을 쓰거나 보류해도 됩니다.

물건 사진 다듬기 · 확인과 수정

중요한 부분 하나부터 짚어보세요.

확인 / 미확인 원본과 결과에서 색·무늬·단추 수·형태를 하나씩 비교했어요.

확인 / 미확인 흠집이나 없는 장식·구성품이 지워지거나 생기지 않았는지 봤어요.

확인 / 미확인 용도에 맞게 써도 되는지 판단했어요. 다르면 원본을 쓰거나 보류해요.

원본과 결과를 번갈아 보며 줄과 단추 수, 덮개 모양을 확인하세요. 같다고 자동 판정하지 않습니다.

실제로 확인한 부분 또는 더 알아볼 점

그대로 둘 것

바꿀 것 (고칠 필요가 없으면 비워도 됩니다)

예: 배경은 정리됐지만 세부 무늬가 달라 보여서 원본을 쓰려고 해요.

물건 사진 다듬기 · 저장과 다음 활용

파일을 직접 열어보고 기록해요.

내 판단: 확인한 범위에서 사용 / 확인 전 보류

그렇게 판단한 이유

파일 이름·보관 위치 또는 글을 붙여넣은 곳

직접 파일을 열었어요 / 찾기에 도움이 필요해요

다음에 써볼 상황

다음에 바꿀 입력과 다시 확인할 점

바꾼 것은 배경뿐인지, 원본과 함께 봐요.

내 다음 걸음을 정해요.

점수 대신 실제로 해본 일을 돌아봅니다.

원하는 결과와 지킬 조건을 알려줬나요?

혼자 할 수 있어요 / 조금 도와주면 돼요 / 다시 해보고 싶어요

결과에서 중요한 사실이나 뜻을 확인했나요?

혼자 할 수 있어요 / 조금 도와주면 돼요 / 다시 해보고 싶어요

바꿀 것과 유지할 것을 말할 수 있나요?

혼자 할 수 있어요 / 조금 도와주면 돼요 / 다시 해보고 싶어요

저장한 결과를 다시 찾을 수 있나요?

혼자 할 수 있어요 / 조금 도와주면 돼요 / 다시 해보고 싶어요

가장 막힌 곳 또는 유용했던 점

일주일 안에 다시 해보고 싶은 일

내가 해본 것을 한 줄씩 남겨요.

낯선 말 · 짧은 발표 · 경험 이야기 / 인쇄용 워크북

모든 칸을 채울 필요는 없습니다. 확인한 것과 다음에 쓸 곳만 적어도 좋아요. 말로
설명하고 도움받아 적어도 됩니다. 개인정보나 내부 자료는 쓰지 마세요.

오늘 해보고 싶은 일

결과를 어디에 쓰고 싶나요?

이 PDF는 인쇄용이며 전자 입력 양식이 아닙니다. 웹 실습북에서는 바로 입력할 수 있습니다.

낯선 말 배우기 · 내 내용

모르는 말을 배우고 써보기

가져갈 것

상황에 맞는 쉬운 뜻풀이와 내가 직접 쓴 문장 하나

예시: 모임 안내문 초안을 올렸어요. 금요일까지 피드백을 주세요.

낯선 말이 나온 문장

배울 말과 써보고 싶은 상황 예: 피드백이 무슨 뜻인지 알고, 모임 안내문에 의견을 주는 답장을 쓰고 싶어요.

준비된 예시 / 내 자료 중 선택해요. 자료를 외부 AI에 보내도 되는지 확인했나요?

낯선 말 배우기 · 실행과 결과

요청과 답변을 구분해요.

진행 방식: 외부 AI 실행 / 준비된 예시 / 직접 작성·편집

내 요청에서 꼭 지킬 조건

받은 결과의 핵심

내가 직접 써본 문장

예: 모임이 끝나는 시간도 적어주시면 좋겠어요.

AI 답변만 가져온 뒤, 뜻풀이는 내 문장으로 써보고 발표 초안은 읽거나 재생해 확인하세요.

낯선 말 배우기 · 확인과 수정

중요한 부분 하나부터 짚어보세요.

확인 / 미확인 앞뒤 문장에 맞는 뜻인지 살펴봤어요.

확인 / 미확인 설명을 베끼지 않고 내 문장 하나를 써봤어요.

확인 / 미확인 헛갈리면 사전이나 원문 작성자에게 확인할 점을 남겼어요.

설명 상자를 잠깐 가리고, 내가 의견을 주는 문장 한 개를 써보세요. 비난만 해야 한다는 뜻으로 쓰지는 않았나요?

실제로 확인한 부분 또는 더 알아볼 점

그대로 둘 것

바꿀 것 (고칠 필요가 없으면 비워도 됩니다)

예: 초안을 보고 개선할 의견을 주는 뜻이에요. 끝나는 시간을 적어달라는 문장으로 써봤어요.

낯선 말 배우기 · 저장과 다음 활용

파일을 직접 열어보고 기록해요.

내 판단: 확인한 범위에서 사용 / 확인 전 보류

그렇게 판단한 이유

파일 이름·보관 위치 또는 글을 붙여넣은 곳

직접 파일을 열었어요 / 찾기에 도움이 필요해요

다음에 써볼 상황

다음에 바꿀 입력과 다시 확인할 점

뜻풀이를 읽은 뒤, 내 문장 하나로 써보세요.

짧은 발표 만들기 · 내 내용

내 내용을 짧은 발표로 바꾸기

가져갈 것

내 사실을 지킨 발표 초안과 읽거나 재생한 뒤의 확인 기록

예시: 동네 독서 모임에서 다음 달 책 교환 활동을 제안하려고 해요. 각자 읽은 책 한 권을 가져와 짧게 소개하고 서로 바꾸는 방식이에요. 날짜와 장소는 아직 정하지 않았어요. 관심 있는지 물어보고 싶어요.

발표할 내용

듣는 사람과 말할 시간 예: 독서 모임 회원에게 1분 안팎으로 제안하고 싶어요.

준비된 예시 / 내 자료 중 선택해요. 자료를 외부 시에 보내도 되는지 확인했나요?

짧은 발표 만들기 · 실행과 결과

요청과 답변을 구분해요.

진행 방식: 외부 AI 실행 / 준비된 예시 / 직접 작성·편집

내 요청에서 꼭 지킬 조건

받은 결과의 핵심

읽는 데 걸린 시간과 고칠 부분

예: 약 35초. “각자 읽은 책” 앞에서 잠깐 쉬어 읽으려고 해요.

AI 답변만 가져온 뒤, 뜻풀이는 내 문장으로 써보고 발표 초안은 읽거나 재생해 확인하세요.

짧은 발표 만들기 · 확인과 수정

중요한 부분 하나부터 짚어보세요.

확인 / 미확인 원래 메모의 사실과 미정인 부분을 지켰어요.

확인 / 미확인 발표 초안만 읽거나 의사소통 도구로 재생해 시간을 확인했어요.

확인 / 미확인 전달하기 어려운 문장이나 겹치는 말을 살펴보고 필요하면 고쳤어요.

날짜·장소가 확정된 것처럼 바뀌지 않았나요? 발표 초안만 읽고 실제 걸린 시간을 적어보세요.

실제로 확인한 부분 또는 더 알아볼 점

그대로 둘 것

바꿀 것 (고칠 필요가 없으면 비워도 됩니다)

예: 날짜와 장소를 미정으로 남겼어요. 직접 읽고 긴 문장을 나눴어요.

짧은 발표 만들기 · 저장과 다음 활용

파일을 직접 열어보고 기록해요.

내 판단: 확인한 범위에서 사용 / 확인 전 보류

그렇게 판단한 이유

파일 이름·보관 위치 또는 글을 붙여넣은 곳

직접 파일을 열었어요 / 찾기에 도움이 필요해요

다음에 써볼 상황

다음에 바꿀 입력과 다시 확인할 점

발표 시간은 추측하지 말고, 직접 읽거나 재생해서 확인해요.

이야기와 그림 남기기 · 내 내용

내 경험을 짧은 이야기와 그림으로 남기기

가져갈 것

짧은 이야기 TXT. 원하면 그림과 제목을 PNG로 따로 남길 수 있어요.

예시: 봄에 작은 화분을 들었어요. 물 주는 날을 메모해 두었어요. 어느 날 새잎 하나를 보고 기뻐요.
정확한 날짜는 기억나지 않아요.

기억나는 일과 그때 느낌

누구에게 어떻게 남길까요? 예: 나 혼자 간직할 기록. 사실을 추가하지 않고 4~6문장, 담백한
말투로 써주세요.

준비된 예시 / 내 자료 중 선택해요. 자료를 외부 AI에 보내도 되는지 확인했나요?

이야기와 그림 남기기 · 실행과 결과

요청과 답변을 구분해요.

진행 방식: 외부 AI 실행 / 준비된 예시 / 직접 작성·편집

내 요청에서 꼭 지킬 조건

받은 결과의 핵심

사실과 그림 표현을 구분한 한 줄

예: 그림을 썼다면 기억과 표현의 차이를 적어요. 글만 남겼다면 “그림 없이 글만 보관해요”라고 써도 됩니다.

이야기를 확인한 뒤 별도 그림 요청으로 삽화를 만듭니다. 그림 없이 글만 남겨도 됩니다.

이야기와 그림 남기기 · 확인과 수정

중요한 부분 하나부터 짚어보세요.

확인 / 미확인 내 기억에 없던 날짜·사람·대화가 실제 일처럼 들어가지 않았어요.

확인 / 미확인 그림을 쓴 경우, 실제 사진이 아닌 삽화임을 구분했어요.

확인 / 미확인 제목과 내용이 내 경험에 맞고 사생활을 드러내지 않아요. 그림이 있으면 함께 확인했어요.

원래 기억과 이야기를 대조해보세요. 그림 속 화분은 실제 물건과 같다는 뜻이 아니에요. 기록과 표현을 나눠 봅니다.

실제로 확인한 부분 또는 더 알아볼 점

그대로 둘 것

바꿀 것 (고칠 필요가 없으면 비워도 됩니다)

예: 날짜와 다른 사람을 새로 만들지 않았어요. 그림은 경험을 표현한 삽화로 남겼어요.

이야기와 그림 남기기 · 저장과 다음 활용

파일을 직접 열어보고 기록해요.

내 판단: 확인한 범위에서 사용 / 확인 전 보류

그렇게 판단한 이유

파일 이름·보관 위치 또는 글을 붙여넣은 곳

직접 파일을 열었어요 / 찾기에 도움이 필요해요

다음에 써볼 상황

다음에 바꿀 입력과 다시 확인할 점

경험의 사실과 그림의 표현을 나눠 확인하세요.

내 다음 걸음을 정해요.

점수 대신 실제로 해본 일을 돌아봅니다.

원하는 결과와 지킬 조건을 알려줬나요?

혼자 할 수 있어요 / 조금 도와주면 돼요 / 다시 해보고 싶어요

결과에서 중요한 사실이나 뜻을 확인했나요?

혼자 할 수 있어요 / 조금 도와주면 돼요 / 다시 해보고 싶어요

바꿀 것과 유지할 것을 말할 수 있나요?

혼자 할 수 있어요 / 조금 도와주면 돼요 / 다시 해보고 싶어요

저장한 결과를 다시 찾을 수 있나요?

혼자 할 수 있어요 / 조금 도와주면 돼요 / 다시 해보고 싶어요

가장 막힌 곳 또는 유용했던 점

일주일 안에 다시 해보고 싶은 일

나에게 필요한 만큼만 적어도 괜찮아요.

학습 S01 · 마음 대화 M01 / 인쇄용

학습편은 내 설명과 다시 풀어본 답을 남깁니다. 마음 대화편은 가상 사례를 사용하거나 읽기만 해도 됩니다. 개인적인 내용을 제출하지 않아도 됩니다.

오늘 해보고 싶은 활동

도움이 필요한 동작: 입력 / 복사 / AI 화면 전환 / 저장

이 PDF는 인쇄용입니다. 실습북에서 전자 입력할 수 있습니다. 마음 대화의 기록은 선택이며 수업에서 수거하지 않는 것을 원칙으로 합니다.

이해하고 내 말로 설명하기 · 준비

한 번에 막힌 부분 하나만.

연습용 자료

연습용 독서 기록: 다섯 사람이 읽은 쪽수는 10, 10, 10, 10, 60쪽입니다. 평균은 모두 더한 값을 사람 수로 나눈 값입니다. 이 기록의 평균은 20쪽입니다. 중앙값은 크기순으로 놓았을 때 가운데 값이며 여기서는 10쪽입니다.

어디가 헛갈리나요?

외부 AI에 보내도 되는 자료인지 확인한 점

이해하고 내 말로 설명하기 · 대화

내 차례를 남겨요.

진행 방식: 준비된 가상 대화 / 외부 AI 대화 / 읽기만 하기

AI가 물어볼 수 있는 질문

평균 20쪽이면 모두 20쪽씩 읽었다고 말해도 될까요?

내가 먼저 답해보기

피드백을 받고 고친 점

AI 답변이 자료와 다르면 근거를 확인하고 미확인으로 남겨도 됩니다.

이해하고 내 말로 설명하기 · 확인

독서 기록 예시 전용입니다. 내 자료라면 문제도 바꿔 적으세요.

내 말로 설명: 평균과 중앙값의 차이

다른 모임의 독서량은 5, 5, 5, 5, 30쪽입니다. 평균과 중앙값은 각각 얼마일까요? 평균만 보고 모두 그만큼 읽었다고 말할 수 있을까요?

새 문제의 내 답

교재 풀이 또는 내 원자료와 비교해 고칠 점

이해하고 내 말로 설명하기 · 마무리

다음에 다시 써볼 곳을 정해요.

지금 상태: 확인한 내용을 노트로 남기기 / 아직 헛갈려 다시 확인하기

다음에 물어볼 질문

저장한 파일 이름이나 보관 위치

다음에 배워보고 싶은 내용

일·감정·바람을 나눠보기 · 준비

가상 사례만 써도 됩니다.

연습용 상황

모임에서 내 이야기를 하려는데 다른 주제로 넘어가서 서운했어요.

참여 방법: 가상 사례 읽기 / 가상 대화 연습 / 편한 만큼 내 내용 쓰기 / 건너뛰기

AI에게 바라는 방식 (선택)

예: 해결책부터 말하지 말고, 한 가지씩 물어봐 주세요. 이름이나 민감한 내용은 쓰지 마세요.

일·감정·바람을 나눠보기 · 대화

내 차례를 남겨요.

진행 방식: 준비된 가상 대화 / 외부 AI 대화 / 읽기만 하기

가상 질문

지금 그 상황에서 가장 아쉬웠던 점은 무엇인가요?

가상 사례의 답을 써봐도 좋아요 (선택)

AI 요약에서 고치거나 빼고 싶은 말 (선택)

예: 상대가 나를 무시했다고 단정하지 말아 주세요. 내 실제 경험을 자세히 적지 않아도 됩니다.

일·감정·바람을 나눠보기 · 확인

정답이나 감정 점수를 매기지 않습니다.

가상 사례에서 있었던 일

그 사람이 느꼈다고 말한 감정

그 사람이 바랄 수 있는 것

상대의 속마음은 아직 모른다고 구분했나요? 개인 마음을 쓰는 대신 가상 사례만 살펴봐도 됩니다.

일·감정·바람을 나눠보기 · 마무리

남기지 않고 끝내도 됩니다.

내 선택: 아무것도 남기지 않기 / 가상 사례의 한 줄만 남기기 / 내가 고른 한 줄만 개인 보관

남기고 싶을 때만 쓰는 한 줄 (선택)

이 페이지를 제출하지 않아도 됩니다. 다 썼더라도 저장하거나 공유할 의무는 없습니다.

마칠 때 확인

실습북의 내용 지우기는 외부 AI 대화·클립보드·다운로드 파일까지 지우지 않습니다. 공용 기기에서는 필요한 정리를 따로 하세요.

내용을 공개하지 않고도 사용법을 돌아볼 수 있어요.

짧은 자기 점검

첫 요청과 이어 보낼 요청을 구분할 수 있나요?

혼자 할 수 있어요 / 조금 도와주면 돼요 / 다시 해보고 싶어요

AI의 답이 틀리거나 나와 다르면 고치거나 거절할 수 있나요?

혼자 할 수 있어요 / 조금 도와주면 돼요 / 다시 해보고 싶어요

저장하지 않고 마치는 방법을 찾을 수 있나요?

혼자 할 수 있어요 / 조금 도와주면 돼요 / 다시 해보고 싶어요

사용 중 가장 막힌 동작 (개인 대화 내용은 쓰지 않아요)

AI가 맞장구쳤다는 사실만으로 원인이나 상대 의도가 사실이 되는 것은 아닙니다. 필요할 때는 사람의 도움으로 연결하세요.

먼저 내 답을, 마지막 선택도 내 뜻대로.

S02 · M02 인쇄용 워크북

학습편은 첫 답을 남기고 근거를 본 뒤 다시 씁니다. 마음 대화편은 가상 사례로 해도 되고, 아무것도 적지 않아도 됩니다.

오늘 해보고 싶은 활동

도움이 필요한 동작: 입력 / 복사 / 화면 전환 / 저장

혼자 보관하는 연습

이 PDF는 인쇄용입니다. 화면 입력은 모바일 실습북에서 합니다. 마음 대화 페이지의 개인 내용은 발표·제출·수거하지 않습니다.

일찍 끝내도 괜찮습니다. 속도·정답 수·감정의 깊이로 사람을 평가하지 않습니다.

S02 · 짧게 읽고 준비

준비된 예시 또는 내 자료를 선택하세요.

가상의 도서관 안내

[연습용 도서관 안내 — 가상의 규칙입니다]

- ① 한 사람은 책을 한 번에 3권까지 빌릴 수 있습니다.
- ② 대출 기간은 빌린 다음 날부터 14일입니다.
- ③ 반납일 전에 한 번, 7일 연장할 수 있습니다. 다만 다른 사람이 예약한 책은 연장할 수 없습니다.

내가 기억하고 싶은 점

내 자료로 바꾼다면 자료 이름과 사용 허용 여부

이 안내는 실제 규칙이 아닙니다. 먼저 읽은 뒤 이 페이지를 덮고 다음의 문제를 풀어보세요.

S02 · 먼저 답해봐요.

정답은 교재 7쪽. 먼저 풀고 나서 보세요.

1. 한 사람이 한 번에 빌릴 수 있는 책은 최대 몇 권인가요?

내 첫 답

자료·답을 안 보고 씀 / 보고 씀

근거 확인 후 다시 쓴 답

2. 대출 기간은 언제부터 며칠인가요?

내 첫 답

자료·답을 안 보고 씀 / 보고 씀

근거 확인 후 다시 쓴 답

내 판단: 맞았어요 / 일부 고쳤어요 / 아직 다시 확인해야 해요

S02 · 예외도 기억했나요?

세 번째 문제와 근거 확인

다른 사람이 예약한 책도 7일 연장할 수 있나요? 이유도 말해보세요.

내 첫 답

자료·답을 안 보고 씀 / 보고 씀

정답의 근거가 되는 문장

해설을 가리고 다시 쓴 답

내 판단: 맞았어요 / 일부 고쳤어요 / 아직 다시 확인해야 해요

S02 · 다음에 다시 볼 질문

퀴즈를 다 못 풀었어도 남길 수 있어요.

답을 가리고 다시 풀어볼 질문 한 개

언제 다시 해볼까요? 예: 내일 저녁 식사 후 5분

나중에 실제로 복습한 날짜와 내 답 (지금은 비워둬요)

자동 알림은 없습니다. 휴대전화 알람은 직접 등록하세요. 먼저 질문만 보고 답한 뒤 교재나 앞의
근거와 대조합니다. 복습 계획과 복습 완료는 다릅니다.

M02 · 가상 사례로 시작

개인 경험을 적거나 제출할 필요가 없습니다.

연습용 상황

다음 주 처음 가는 교육장에서 길을 못 찾을까 봐 걱정돼요. 주소와 시작 시간은 안내문에 있지만 이동 시간은 아직 확인하지 않았어요.

참여 방식: 가상 사례 읽기 / 가상 대화 연습 / 편한 만큼 내 내용 쓰기 / 건너뛰기

바라는 대화 방식 (선택)

예: 걱정이 없어질 거라고 약속하지 말고, 확인할 수 있는 작은 일 하나를 고르도록 도와주세요.

M02 · 한 번만 주고받아도 돼요.

가상 사례에 답해봐도 됩니다.

AI가 물어볼 수 있는 말

오늘 확인해볼 수 있다면, 어디서 출발할지와 가는 방법 중 무엇부터 정하고 싶나요?

내 답 또는 가상 사례의 답 (선택)

AI의 말에서 고치거나 빼고 싶은 표현 (선택)

예: "절대 늦지 않을 거예요"처럼 결과를 보장하는 말은 빼주세요. 실제 위치나 시간은 믿을 만한 자료에서 따로 확인해요.

M02 · 내가 고르는 한 걸음

모든 칸은 선택입니다.

확인된 일

아직 모르는 일

내 선택: 작은 일 하나 / 쉬기·보류 / 사람에게 도움 요청 / 정하지 않고 마치기

고른다면 무엇을, 언제, 어느 정도만 할까요?

다른 사람의 행동을 바꾸거나 걱정을 반드시 없애는 목표를 세울 필요는 없습니다. 실제 위험은 실습 대신 사람의 도움으로 연결하세요.

M02 · 남기지 않아도 괜찮아요.

내가 고른 한 줄만 개인 보관

내 선택: 아무것도 남기지 않기 / 가상 사례의 한 줄만 / 내 한 줄만 개인 보관

남기고 싶을 때만 적는 한 줄

저장하기 전에

이 한 줄에 개인정보나 다른 사람의 사생활이 없는지 다시 확인하세요. 실습북은 원문·AI 대화·정리 칸을 자동으로 내보내지 않습니다.

이 페이지는 제출하지 않아도 됩니다. 실습북에서 지워도 외부 AI 기록·클립보드·다운로드 파일은 따로 남을 수 있어요.

무엇을 할 수 있게 됐나요?

개인 대화 내용은 적지 않아도 됩니다.

정답을 보기 전에 내 답을 남길 수 있나요?

혼자 가능 / 조금 도움 필요 / 다시 연습하고 싶음

AI의 판정을 원자료의 문장과 대조할 수 있나요?

혼자 가능 / 조금 도움 필요 / 다시 연습하고 싶음

AI의 제안을 거절하거나 저장하지 않고 끝낼 수 있나요?

혼자 가능 / 조금 도움 필요 / 다시 연습하고 싶음

사용 중 가장 막힌 동작

이 확인은 성적표나 기억력·정신건강 검사 결과가 아닙니다. 다음 실습에서 어떤 도움이 필요한지 찾는 용도입니다.

먼저 말해보고, 내 뜻에 맞게 고쳐요.

S03 · M03 인쇄용 워크북

학습편은 같은 상황의 첫 시도와 고친 말을 비교합니다. 마음 대화편은 가상 사례로만 해도 됩니다. 개인 내용을 쓰거나 실제로 메시지를 보내지 않아도 됩니다.

오늘 해보고 싶은 과제

도움이 필요한 동작: 입력 / 복사 / 화면 전환 / 저장

보관 안내

이 PDF는 인쇄용입니다. 화면 입력은 모바일 실습북에서 합니다. 마음 대화의 개인 기록은 수거하지 않고, 작성하지 않아도 불이익이 없습니다.

실습북에서 저장한 TXT는 다운로드 목록에서 열어 확인하세요. 입력 내용이 이 PDF에 자동 반영되지는 않습니다.

S03 · 상황을 한 가지로

첫 시도와 재시도에 같은 조건을 씁니다.

가상 상황

가상의 독서 모임입니다. 원래 모임은 토요일 오후 2시입니다. 나는 이번에 오후 3시부터 갈 수 있습니다. 모임 진행자에게 시간 조정이 가능한지 물어보려고 합니다. 다른 사람들의 가능 시간은 아직 모릅니다.

내 상황으로 바꾼다면 역할과 꼭 지킬 사실

이번에 연습하고 싶은 말

AI는 실제 상대가 아닙니다. 상대의 반응을 예측하거나 실제 약속을 대신하지 않습니다.

S03 · 처음 해본 말

먼저 쓰고, 나중에 피드백을 봅니다.

상대 역할의 한마디

저는 가상의 모임 진행자 역할입니다. "이번 토요일 모임 시간과 관련해서 하실 말씀이 있나요?"

내 첫 시도 (고친 말은 다음 쪽에)

작성 방식: 예시 답 보기 전 직접 씀 / 예시를 참고함

고칠 점 한두 가지 또는 다시 확인할 점

사실·부탁·상대의 선택 여지만 살피요. 성격이나 지능을 평가하는 과제가 아닙니다.

S03 · 같은 상황에서 다시

시간이나 조건을 바꾸지 않습니다.

내가 고친 말

첫 시도에서 무엇을 바꾸었나요?

- ☐ 원래 상황의 시간과 사실을 바꾸지 않았어요.
- ☐ 무엇을 부탁하는지 상대가 알 수 있게 썼어요.
- ☐ 상대의 거절이나 다른 제안이 가능하도록 표현했어요.

아직 어렵다면 다시 확인할 점만 남겨도 됩니다. 고친 말의 예시는 교재 7쪽에서 첫 시도 뒤에 확인하세요.

S03 · 다음에 써볼 곳

노트는 능력 인증서가 아니라 연습 기록입니다.

지금 상태: 내 기준으로 확인함 / 다시 연습하거나 확인할 점 있음

다음에 연습하고 싶은 상황

원래 조건과 확인 기준을 어떻게 정할까요?

저장한 파일 이름 또는 위치

실제 상대가 동의했는지는 별개입니다. 연습 노트를 공유하기 전 개인정보가 없는지 다시 확인하세요.

M03 · 가상 사례로 시작

개인 사정을 적을 필요는 없습니다.

연습용 상황

요즘 할 일이 겹쳐 마음이 복잡해요. 믿을 만한 친구에게 잠깐 이야기를 들어달라고 하고 싶어요. 자세한 사정은 아직 말하고 싶지 않아요.

참여 방식: 가상 사례 읽기 / 가상 대화 연습 / 편한 만큼 내 내용 쓰기 / 건너뛰기

부탁할 대상의 유형과 원하는 도움 (선택)

실명·전화번호·계정은 적지 않습니다. 예: 믿을 만한 친구에게 이번 주 10분 정도 이야기 들어달라고 부탁하기.

M03 · 원하는 도움 하나

짧게 답하거나 답하지 않아도 됩니다.

AI가 물어볼 수 있는 말

자세한 사정은 쓰지 않고도 부탁할 수 있어요. 친구에게 지금 가장 바라는 도움을 한 가지만 꼽는다면 무엇인가요? 답하지 않고 마쳐도 괜찮아요.

내가 바라는 도움 또는 가상 사례의 답 (선택)

AI 문구에서 고치거나 빼고 싶은 점 (선택)

내가 말하지 않은 진단·사정·급박함은 빼세요. 상대가 반드시 응답할 것이라는 보장도 넣지 않습니다.

M03 · 공개 범위도 내가 선택

아래 칸은 모두 선택입니다.

부탁할 도움과 시간 범위

보낼 말에서 제외할 내용의 범위

민감한 내용을 다시 쓰기보다 "자세한 사정"처럼 범위만 적어도 됩니다.

답을 못 받으면 생각해볼 다른 방법

안전이 위험한 상황에서는 답을 기다리지 말고 즉각적인 사람·기관의 도움을 받습니다. 이 워크북은 위기 대응 수단이 아닙니다.

M03 · 내가 선택한 요청문

쓰거나 보내지 않고 마쳐도 됩니다.

남기고 싶은 문구만 적어요 (선택)

☐ 내가 말하지 않은 사정이나 개인정보를 뺐나요?

☐ 어떤 도움을 어느 정도 부탁하는지 보이나요?

☐ 복사가 발송은 아니며, 실제 받는 사람·내용·시간은 따로 확인하나요?

내 선택: 아무것도 남기지 않기 / 문구만 개인 보관 / 실제 발송 여부는 나중에 결정

이 페이지를 제출하지 않아도 됩니다. 외부 AI·클립보드·파일은 따로 관리하세요.

내용을 공개하지 않고 사용법만 돌아봐요.

짧은 자기 점검

첫 시도를 남기고 같은 상황에서 고친 말을 비교할 수 있나요?

혼자 가능 / 조금 도움 필요 / 다시 연습하고 싶음

AI가 보탠 사정이나 잘못된 사실을 빼고 고칠 수 있나요?

혼자 가능 / 조금 도움 필요 / 다시 연습하고 싶음

최종 문구만 골라 복사하거나, 저장 없이 끝낼 수 있나요?

혼자 가능 / 조금 도움 필요 / 다시 연습하고 싶음

가장 막힌 동작 (개인 대화 내용은 적지 않습니다)

실제 발송 여부나 감정 상태를 제출하지 않습니다. 이 점검은 다음 실습에 필요한 도움을 찾기 위한 것입니다.

수업 후, 필요한 도구 하나

첫 수업에 추가하는 과제가 아닙니다. 아래 이름으로 찾으세요.

시작 화면에서 '수업 후 도구 찾기'를 여세요. 배우면서 따라하려면 실습북, 내 일에 바로 쓰려면 '내 내용으로 바로 쓰기'를 고릅니다.

L01 긴 안내에서 내가 할 일 찾기 · 부록 3~4쪽

L02 부탁하거나 거절하는 문자 쓰기 · 부록 5~6쪽

W01 흩어진 메모를 전달할 글로 정리하기 · 부록 7~8쪽

W04 반복되는 일을 체크리스트로 만들기 · 부록 9~10쪽

C01 마음을 전하는 그림 카드 만들기 · 부록 11~12쪽

S01 어려운 내용을 내 눈높이로 배우기 · 부록 13~14쪽

L03 내 조건에 맞는 하루 계획 짜기 · 부록 19~20쪽

L04 모르는 말을 배우고 써보기 · 부록 21~22쪽

W02 두 자료를 비교하고 물어볼 점 찾기 · 부록 23~24쪽

W03 내 내용을 짧은 발표로 바꾸기 · 부록 25~26쪽

S02 퀴즈로 확인하고 기억하기 · 부록 27~28쪽

S03 AI와 역할극으로 연습하기 · 부록 29~30쪽

C02 모임이나 활동을 알리는 포스터 만들기 · 부록 35~36쪽

C03 내가 찍은 물건 사진을 소개 이미지로 바꾸기 · 부록 37~38쪽

C04 내 경험을 짧은 이야기와 그림으로 남기기 · 부록 39~40쪽

M01 마음이 복잡한 날, 내 마음을 말로 정리하기 · 부록 41~42쪽

M02 걱정에서 오늘 할 일 찾기 · 부록 43~44쪽

M03 사람에게 도움을 청할 말 준비하기 · 부록 45~46쪽

링크가 열리지 않으면 배포 폴더의 수업후도구찾기.html을 열고 도구 이름을 검색하세요. 공개 웹주소나 QR은 아직 정해지지 않았습니다.

수업 뒤 활용 안내

이 페이지는 수업 후 참고용입니다.

필요한 일 하나만

문자·발표·사진처럼 일상적인 말을 검색하세요. 가상 예시로 먼저 살펴봐도 됩니다. 실습북의 입력은 도구함에 자동으로 옮겨지지 않으므로 필요한 내용만 직접 옮깁니다.

보내고 확인하기

내 정보를 넣고 요청문을 복사해 외부 AI에 전송합니다. AI 답변은 원자료와 비교합니다. 복사만으로 AI가 실행되지는 않습니다.

그림은 따로 만들고 저장하기

첫 답변의 이미지 제작 요청 부분을 복사해 외부 AI의 이미지 기능에 보냅니다. 사진 편집은 원본 사진도 첨부합니다. 실제 그림을 확인하고 이미지 파일을 따로 저장하세요. TXT에는 그림이 포함되지 않습니다.

마음 돌봄은 선택하기

진단·치료·긴급 상담을 대신하지 않습니다. 사연을 쓰거나 제출할 의무가 없고, 가상 사례로 하거나 중단해도 됩니다. 직접 고른 문장만 동의 후 저장합니다. 외부 AI 대화·다운로드·클립보드 기록은 별도로 관리하세요.

다음 학습

TASKFLOW 기초 연결에서 목적·자료·조건·확인 기준을 스스로 정하는 연습을 합니다. 무료 결과 보관에 정식 과정 등록은 필요하지 않습니다.

함께 열기: 수업후도구찾기.html / toolbox18/help.html / toolbox18/learn.html