

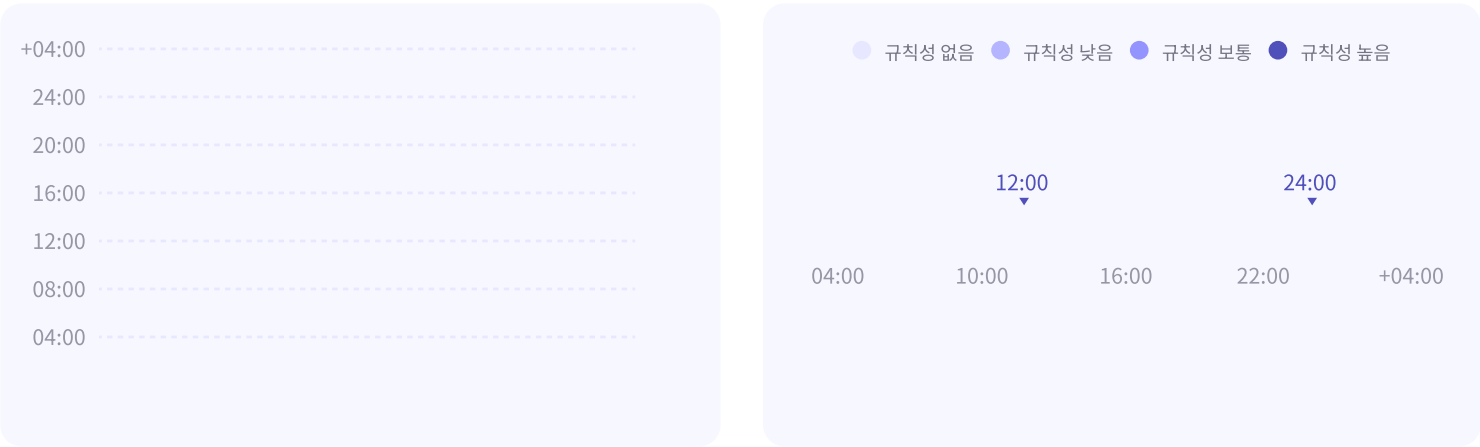
공부 규칙성이란?

공부는 언제 하는 게 가장 좋을까요? 정답은 없지만 규칙적인 시간에 공부를 하는 것은 매우 중요합니다. 공부 습관을 형성함으로써 우리의 뇌를 최적의 공부 준비 상태로 만들 수 있기 때문이죠. 공부 규칙성은 얼마나 규칙적인 공부 패턴을 갖고 있는지 나타내는 지표입니다. 포커스메이트 사용 기록을 바탕으로 분석하며, 이를 통해 공부 습관이 얼마나 잘 형성되고 있는지 확인할 수 있습니다.

- 규칙성 없음은 일주일 동안 같은 시간대를 기준으로, 30분 이상 공부한 날이 1일 이하임을 의미합니다.
- 규칙성 낮음은 일주일 동안 같은 시간대를 기준으로, 30분 이상 공부한 날이 2일임을 의미합니다.
- 규칙성 보통은 일주일 동안 같은 시간대를 기준으로, 30분 이상 공부한 날이 3~4일임을 의미합니다.
- 규칙성 높음은 일주일 동안 같은 시간대를 기준으로, 30분 이상 공부한 날이 5일 이상임을 의미합니다.

※ 시간대는 정각 기준입니다.

공부 규칙성



※ +는 자정 이후를 의미합니다.

분석 결과

공부 규칙성

공부 규칙성이 중요한 이유

모차르트, 베토벤, 빅토르 위고와 같은 위인들에게는 공통적인 특징이 있습니다. 각자 자신만의 루틴이 있었다는 것입니다. 시간대는 다르더라도 작업하는 시간과 쉬는 시간이 명확하게 구분이 됩니다. 뛰어난 스포츠 선수들도 최고의 퍼포먼스를 내기 위해 자신만의 루틴을 개발하기도 하죠. 공부도 마찬가지입니다. 규칙적인 시간에 공부를 함으로써 뇌가 그 시간대에는 최적의 공부 상태가 될 수 있죠. 또 다른 이유로는 기본 공부 시간을 확보한다는 점입니다.