

S

스마트학원

SMART ACADEMY

학년별 월간 학습 체크리스트

초등 고학년 ~ 고3 수능 D-100 / 매월 루틴 / 2026년판

버전 1.0

총 15페이지 · 비매품 · 재학생/회원 전용

발행: 스마트학원 교재개발팀

학년별·시기별로 꼭 해야 할 학습 과제를 체크리스트 형식으로 정리했습니다. 매월 초, 해당 학년 페이지를 펼쳐 체크 박스를 확인하고 그 달의 목표로 삼으세요. 매월 말에 달성률을 자가 평가하고 다음 달 계획에 반영합니다.

체크리스트 활용 3단계

① 매월 1일: 해당 학년 리스트 읽고 우선순위 3개 선정 → ② 주간 단위로 세부 실행 → ③ 매월 말: 체크박스 스스로 표시, 달성률 계산, 다음 달 목표 조정.

- Part A. 초등 고학년 (5~6학년) — 학습 습관 형성기
- Part B. 중학교 1~3학년 — 기초 확립 및 심화 준비
- Part C. 고등학교 1학년 — 학습 전략 수립, 내신 관리
- Part D. 고등학교 2학년 — 내신 + 수능 병행 체계화
- Part E. 고등학교 3학년 — 수능 D-day별 월간 전략

학년별 월간 학습 체크리스트

초등 고학년 ~ 고3 수능 D-100 / 매월 루틴 / 2026년판

버전 1.0

총 15페이지 · 비매품 · 재학생/회원 전용
발행: 스마트학원 교재개발팀

Part A. 초등 고학년 (5~6학년)

이 시기는 점수보다 학습 습관이 훨씬 중요합니다. 매일 같은 시간에 같은 분량을 공부하는 일관성이 중학교 성적의 기반이 됩니다.

매일 해야 할 일

- [] 아침 10분 독서 (책 제목 기록)
- [] 수학 문제집 1~2쪽 (개념 단원)
- [] 영어 단어 10개 암기 + 예문 3번 읽기
- [] 일기 3~5줄 쓰기 (손글씨)
- [] 놀이/운동 30분 이상

매주 해야 할 일

- [] 독서 1권 완독 (150쪽 내외)
- [] 수학 단원 평가 1회 자가 풀이
- [] 영어 받아쓰기 5문장 (엄마/아빠가 불러주기)
- [] 주간 정리 노트 1쪽 (이번 주 배운 것)

매월 해야 할 일

- [] 이번 달 목표 3가지 종이에 적기 (월 초)
- [] 달성률 자가 평가 (월 말, % 표기)
- [] 도서관 방문 1회 (새 책 탐색)
- [] 부모와 학습 대화 30분 (목표·고민)

Part B. 중학교 (1~3학년)

중학교는 기초 확립기입니다. 특히 수학과 영어에서 구멍이 생기면 고등학교에서 회복이 어렵기 때문에, 이 시기에 반드시 기초를 완성해야 합니다.

중1 — 초중 적응기

학습 영역

- [] 매일 학교 수업 복습 30분 (공책 정리 포함)
- [] 수학: 개념 위주 문제집 1권 1학기 완주
- [] 영어: 어휘 하루 20개, 기초 문법 2개월 완성
- [] 국어: 주 2권 독서 (교과 연계 작품 우선)
- [] 과학/사회: 주말 2시간씩 총 정리

생활 영역

- [] 학교 준비물 스스로 챙기기 (체크리스트 작성)
- [] 등학교 시간 활용 계획 (독서/어휘)
- [] 친구 관계 / 선생님 관계 월 1회 부모와 점검

중2 — 중학 핵심기

학습 영역

- [] 수학 심화 문제집 도전 (유형 50개 이상)
- [] 영어: 어휘 누적 1,500개, 중학교 연계 문법 완성
- [] 국어: 문학 작품 15편, 비문학 주 2지문
- [] 과학: 실험 중심 학습, 실험보고서 스스로 작성
- [] 사회: 지도/연표 활용 시각화 학습

중3 — 고교 준비기

학습 영역

- [] 고교 수학 선행 (수학 상 / 하) 50% 이상 진도
- [] 영어: 고1 수능특강 어휘 1,000개 완성
- [] 국어: 고전 문학 주요 작품 10편, 비문학 매일 1지문
- [] 과학/사회: 중등 범위 총정리 문제집 1권 완주
- [] 내신 대비: 1학기/2학기 기말 각 90점 이상 목표

고교 진학 준비

- [] 희망 고등학교 2~3개 조사 (위치/수준/교과과정)
- [] 자기소개서 초안 작성 연습 (특목고 지원시)
- [] 겨울방학 계획표 작성 (3월 개학 대비)
- [] 고1 교재 구입 및 예습 시작 (1월 말부터)

중학생 부모를 위한 팁

중학교 시기는 사춘기와 겹쳐 성적이 흔들리기 쉽습니다. '왜 이렇게 못하냐'는 말은 역효과. 대신 '지난달보다 어떤 점이 나아졌는지'를 찾아 구체적으로 칭찬하세요. 긍정 피드백 1개당 부정 피드백 5개까지 상쇄된다는 심리학 연구 결과가 있습니다.

Part C. 고등학교 1학년

고1은 학습 전략 수립기입니다. 내신 관리와 더불어 '내 공부법'을 찾아야 하는 중요한 1년입니다. 막연히 열심히보다 '어떻게' 열심히 할지를 고민하세요.

1학기 중간고사 전 (3~4월)

- [] 첫 모의고사 후 취약 영역 3가지 파악
- [] 과목별 학습 플래너 작성 (주간/월간)
- [] 고1 수학 (수학 상) 70% 이상 개념 완료
- [] 영어 단어장 1권 선택, 매일 30개씩 진행
- [] 내신 대비 과목별 정리 노트 시작

1학기 기말 전 (5~6월)

- [] 기말고사 내신 90점 이상 목표 (전과목)
- [] 학교 시험 기출 3년치 분석
- [] 수학: 학교 교재 + 문제집 1권 완주
- [] 영어: 학교 독해 교재 + 수능특강 유형별 학습

여름방학 (7~8월)

- [] 2학기 선행 학습 (수학 하, 영어 문법)
- [] 1학기 오답 전면 재정리
- [] 고2 진급 대비 학습량 30% 증대 시작
- [] 독서 3~5권 (진로 관련 포함)
- [] 진로 탐색 워크숍/체험 1회 이상

2학기 (9~12월)

- [] 9월 모의고사 응시 후 성적표 분석
- [] 2학기 중간·기말 내신 1학기보다 향상
- [] 수능 영어 어휘 2,000개 누적
- [] 학생부 비교과 활동 3가지 이상 기록
- [] 고2 개학 대비 겨울방학 30일 학습 계획 작성

Part D. 고등학교 2학년

고2는 내신과 수능의 병행 체계화가 관건입니다. 대부분 학생이 '둘 다 하려다 둘 다 망한다'고 말하는데, 실제로는 시간 배분만 잘하면 양립 가능합니다.

1학기 (3~6월)

- [] 내신 과목 90% 이상 목표 (전과목 평균)
- [] 수학: 미적분 / 확률과 통계 중 선택과목 시작
- [] 영어: 수능 독해 유형별 전략 2회독
- [] 국어: 문학·비문학 기출 5년치 완주
- [] 과학탐구 2과목 확정 (진로 고려)
- [] 사회탐구 2과목 확정 (진로 고려)
- [] 주간 학습 시간 40시간 이상 달성

여름방학 (7~8월)

- [] 6월 모의고사 기준 취약 영역 집중 보완
- [] 수학 심화 문제집 1권 (고2 수준)
- [] 영어 모의고사 80분 실전 5회
- [] 국어 비문학 지문 하루 3개씩 (유형별)
- [] 탐구 개념 2회독 완성
- [] 고3 선행 학습 20% 진도 (여유 있다면)

2학기 (9~12월)

- [] 2학기 내신 1학기 수준 유지
- [] 주 4회 모의고사 실전 모드 풀이
- [] 과목별 오답노트 체계화
- [] EBS 수능특강 1회독 이상
- [] 학생부 종합 전형 준비 (자소서 초안)
- [] 수시 전형 3~5개 대학 조사

고2의 핵심

고2가 가장 실수하기 쉬운 것은 '고3에 몰아서 하자' 마인드입니다. 실제로 수능에서 1등급을 받는 학생 대부분은 고2 여름방학부터 본격적인 수능 모드에 진입합니다. 지금 시작한 한 달이 고3의 석 달과 맞먹습니다.

Part E. 고등학교 3학년 (수능 D-day 기준)

고3은 월별 전략이 달라집니다. 아래 리스트를 매월 1일에 해당 월 페이지를 펼쳐 그 달의 우선순위를 반드시 확인하세요.

3월 (D-245일) — 진단과 계획

- 3월 학평 응시 및 성적표 철저히 분석
- 취약 영역 3가지 선정 → 집중 보완 플랜
- 수시 6장 전형 윤곽 1차 확정
- 일일 학습 계획표 작성 (과목별 시간 배분)
- EBS 수능특강 1과목 이상 시작

4~5월 (D-200일) — 내신 마지막 집중

- 내신 마지막 시험 90점 이상 목표 (수시 반영)
- 수학 기출 7개년 1회독
- 영어 연계 교재 완주
- 한국사/탐구 개념 완성
- 자기소개서 완성본 3차 수정 (수시 지원자)

6월 (D-150일) — 모의평가 응시

- 6월 모의평가 실전 모드 응시 (80분 정속)
- 성적표 기준 전형 (정시/수시) 비중 재조정
- 오답 100% 정리 후 유형별 재학습
- 수시 원서 접수 마음가짐 정리

7~8월 (D-100일) — 여름방학 고비

- 하루 12시간 이상 학습 루틴 확립
- 주 3회 실전 모의고사 (시간 엄수)
- 연계 교재 2회독 이상 (수능특강/완성)
- 수시 원서 작성 (9월 접수 대비)
- 체력 관리 (운동 주 3회, 수면 7시간)

9월 (D-60일) — 마지막 모의평가

- [] 9월 모의평가 실전 모드 응시
- [] 수시 원서 접수 (9월 초)
- [] 수시 학종 면접 준비 시작
- [] 오답노트 최종 정리 체계

10월 (D-30일) — 실전 모드

- [] 수능 시간표 맞춰 기상/학습 (오전 8시~)
- [] 주 5회 실전 모의고사 (전과목)
- [] EBS 연계 교재 최종 정리
- [] 자주 틀리는 유형 플래시카드 제작
- [] 건강 관리 (감기 예방, 체온 관리)

11월 수능 주 — 컨디션 관리

- [] 수능 전 주: 새로운 교재 시작하지 않음
- [] 수능 전날: 오답노트만 가볍게 읽기
- [] 수능 전날: 22:00 취침, 6:30 기상
- [] 수능 당일: 평소 식단 유지, 따뜻한 물
- [] 수능 당일: 1교시 전 10분 심호흡/명상
- [] 수능 당일: 쉬는 시간 다음 과목만 준비

수능 후 ~ 12월 (D-day+n) — 정시/수시 대응

- [] 수능 가채점 즉시 실시
- [] 정시/수시 최종 전략 재수립
- [] 정시 원서 12월 접수 준비
- [] 수시 논술/면접 응시 (해당자)
- [] 합격 발표 대비 후속 계획

마지막 한 마디

수능은 '1년 공부의 결과'가 아니라 '고등학교 3년 + 중학교 3년의 총결산'입니다. 하지만 마지막 한 달의 집중과 컨디션 관리로 충분히 2~3등급을 끌어올릴 수 있습니다. 포기하지 마세요. 스마트학원이 함께합니다.

부록 A. 월간 달성률 집계표

매월 말, 그 달의 체크리스트 항목 중 실천한 것의 비율을 계산해 아래 표에 기록합니다. 3개월 누적 그래프로 학습 성실도 추이를 한눈에 파악하세요.

월	총 항목 수	달성 항목 수	달성률 %	자가 코멘트
1월				
2월				
3월				
4월				
5월				
6월				
7월				
8월				
9월				
10월				
11월				
12월				

달성률 해석 기준

90% 이상: 완벽. 더 도전적 목표 수립. 70~89%: 양호. 미달성 항목 원인 분석. 50~69%: 보통. 계획 현실성 재점검 필요. 50% 미만: 경고. 목표 과다 or 실행 전략 부재. 학원 선생님과 상담.

부록 B. 내신/모의고사 성적 추이표

과목별 성적을 시기별로 기록하여 약점 과목과 향상 과목을 시각화합니다. 모의고사와 내신을 구분해 각각 작성하세요.

내신 성적 추이 (점수)

시기	국어	영어	수학	과학/사회	평균
1학년 1학기 중간					
1학년 1학기 기말					
1학년 2학기 중간					
1학년 2학기 기말					
2학년 1학기 중간					
2학년 1학기 기말					
2학년 2학기 중간					
2학년 2학기 기말					
3학년 1학기 중간					
3학년 1학기 기말					

모의고사 성적 추이 (등급)

시기	국어	영어	수학	탐구1	탐구2
고2 3월					
고2 6월					
고2 9월					
고2 11월					
고3 3월					

고3 4월					
고3 6월					
고3 7월					
고3 9월					
고3 10월					

부록 C. 학부모용 월간 체크리스트

자녀의 학습 성공에는 부모의 일관된 지지가 큰 역할을 합니다. 아래 리스트는 학부모가 매월 실천하면 좋은 활동입니다.

매월 1회 (월 초)

- [] 자녀와 30분 학습 대화 (비난 없이, 듣기 위주)
- [] 지난 달 성취 3가지를 구체적으로 칭찬
- [] 이번 달 목표를 함께 정리 (종이에 써서 붙이기)
- [] 학원/학교 선생님께 안부 연락 (진행 상황 공유)
- [] 학습 공간 정리 함께 하기 (책상, 서랍, 파일)

매주 (주 1회)

- [] 주간 성적/활동 점검 15~20분 (토요일 저녁 권장)
- [] 새로운 학습 방법 1가지 시도 제안
- [] 함께 식사 최소 3회 (대화 위주)
- [] 운동/산책 함께 1회 (30분 이상)

해서는 안 되는 행동 (자녀의 학습 동기를 꺾는 것들)

- [X] 다른 집 자녀와 비교하기
- [X] 성적이 떨어졌을 때 즉시 질책
- [X] 자녀가 공부할 때 TV/동영상 크게 틀기
- [X] 갑작스런 진로 강요 (부모 기대 → 자녀 반발)
- [X] 공부하는데 간식/잔심부름 시키기 (집중 방해)

학부모에게

사춘기 자녀의 '짜증'은 반항이 아니라 스트레스의 신호입니다. 즉각 대응 대신 24시간 후 대화를 시도하세요. 그 사이 자녀도, 부모도 감정이 정리됩니다. 장기적으로 보면 이 '기다림'이 가장 효과적인 교육법입니다.

부록 D. 학습 번아웃 조기 발견 체크리스트

자녀가 아래 항목 중 5개 이상에 해당된다면 학원/가정에서 즉각 대응이 필요한 상태입니다. 매월 1일 학부모가 체크하세요.

- 평소보다 30분 이상 일찍 혹은 늦게 자는 일이 2주 이상 지속
- 아침에 일어나기 어려워 지각이 잦다
- 공부 시간 확보는 비슷한데 성적이 떨어졌다
- 평소 좋아하던 활동 (게임, 스포츠)에도 흥미를 잃었다
- 짜증/눈물/침묵이 평소보다 눈에 띄게 많아졌다
- 식욕이 급격히 변했다 (많이 먹거나 못 먹거나)
- 두통/복통 등 신체 증상을 자주 호소한다
- 친구와의 만남을 피하려 한다
- '모르겠다' '아무거나' 등 무기력한 답변이 증가
- 자기 방에만 오래 있고 가족과 대화를 피한다
- SNS/게임 시간이 통제 불가능할 만큼 늘었다
- 학원 가는 것을 거부하거나 궤변을 부린다

대응 프로토콜

5~7개 체크: 학원/학교 상담 권장. 학습량 일시 감축. 8~9개 체크: 전문 상담사 1회 방문. 주말 완전 휴식일 도입. 10개 이상 체크: 정신건강의학과 전문의 진료 권장. 학업 일시 유예 고려.

— 스마트학원 입시전략팀 & 학부모 지원센터 —

부록 E. 학년별 하루 공부시간 권장 가이드

학년별로 하루에 투입해야 하는 최소 학습 시간 가이드입니다. '시간만 채우기'가 아닌 '집중 있는 학습 시간'을 기준으로 합니다.

학년	하루 권장 공부 시간	학습 중점
초등 5-6학년	1~1.5시간	습관 형성이 목표. 집중 < 꾸준함
중1	1.5~2시간	교과 기본 + 독서
중2	2~2.5시간	수학·영어 기반 다지기
중3	2.5~3시간	고교 대비 선행 포함
고1	3~4시간	내신 + 수능 병행 시작
고2	4~5시간	수능 기본기 완성기
고3	5~8시간	실전 중심, 체력 관리 필수
재수생	8~10시간	실전 + 오답 반복

시간보다 질

8시간 앉아 있지만 집중 2시간만 하는 학생보다, 3시간을 온전히 몰입하는 학생이 더 좋은 결과를 냅니다. 집중 시간을 늘리는 방법은 ① 스마트폰 분리 ② 25+5 뽀모도로 ③ 충분한 수면 3가지입니다.