

제 2019 - 109호



誠實 · 勤勉
和合 · 奉仕
創造 · 開拓

가 정 통 신 문

전주한일고등학교

<http://hanilgo.hs.kr>
전주시 완산구 백제대로 442
교무실 ☎063-274-2162
행정실 ☎063-274-2161

학부모님께

오늘로서 수능이 13일 남았습니다. 3학년 교과목의 모든 진도를 오늘 중으로 끝내게 되어 다음주 4일(월요일)부터 12일(화)까지 7일간은 수능 시험시간표대로 운영하려고 합니다. 학생들이 아침 기상에서 밤 취침까지의 하루 일정을 시간대별로 해야 할 일과 공부 방법 그리고 마인드 컨트롤 시간 등을 기록한 유인물을 오늘 아침에 배부하였으며 시간 운영에 대한 취지와 협조를 당부하였습니다. 학부모님께서도 유인물을 첨부하여 보내드리오니 우리 학생들이 실제 수능 시험을 본다는 마음가짐으로 최종 마무리할 수 있도록 격려해 주시고 돌봐주시길 부탁드립니다. 부디 그동안 배우고 익힌 실력을 최대한 발휘할 수 있기를 기원합니다.

시간	해야 할 일과 공부 방법
오전 6:00 ~8:00	수험생마다 교사장의 위치에 따라 개인차가 있겠지만, 미리 걸리는 시간을 예상해 보고 기상하는 시간을 정해서 몸이 익숙해지도록 한다. 수능시험 당일의 생활 패턴을 예상하며 밥 먹는 시간, 화장실 이용 시간 등 세세한 부분까지 시험 당일과 동일하게 행동한다.
오전 8:00 ~8:30	수능시험장에 도착하여 EBS 수능 연계 교재 등에 나온 작품들을 다시 한 번 목차를 중심으로 정리한다. 수능 시험 전까지 시간이 얼마 남지 않았으므로 모르는 작품을 공부하기보다는 이미 알고 있는 작품들을 다시 훑어 보는 기분으로 정리한다.
오전 8:40 ~10:00	[1교시 국어 영역 시간] 지금까지 공부해온 국어 영역을 종합 정리하는 것으로 시작한다. 화법과 작문, 독서와 문법, 문학 등 여러 교과목이 있겠지만, 특히 독서와 문학의 단원을 중점적으로 살펴본다. 문학은 꼭 한 번 다시 정리하여 그 작품 내용의 유기적인 관계를 파악해야 한다. 더불어 각 지문에서 지금까지 나왔던 문제들이 무엇인지 살펴보고 어떻게 풀었는지 생각한다. 모의고사 문제도 이와 같은 방법으로 정리한다.
오전 10:30 ~12:10	[2교시 수학 영역 시간] 지금까지 공부한 수학 영역 파이널 문제집 중 구성이 가장 맘에 드는 문제집 한 권을 골라서 정리한다. 수학 영역 파이널 문제집들은 수학의 전체적인 내용 가운데 중요한 것들만 담고 있어 효율적으로 정리할 수 있고, 수능시험형 문제를 다뤄봄으로써 실전감각도 높일 수 있다. 특히 틀린 문제나 어려운 문제가 있다면 다시 한 번 풀어보면서 그 문제를 푸는데 필요한 모든 공식들을 잊지 않도록 주의한다.
오전 12:10 ~1:00	[점심 식사 시간]
오후 1:10 ~2:20	[3교시 영어 영역 시간] EBS 연계 교재나 그 동안 보아온 모의고사 문제를 중심으로 정리한다. 특히 수능 모의 평가나 학력평가에서 틀렸던 문제들을 중점적으로 공부한다. 지문 하나하나를 빠르게 살펴 보면서 아직까지 모르는 어휘가 있는지 체크를 하고, 틀렸던 문제는 왜 틀렸는지도 회상한다. 이 시간에는 듣기를 제외한 문제에 집중하고, 듣기 영역은 5교시까지 모두 끝난 다음에 시간을 정해 정리하며 공부한다.
오후 2:50 ~4:32	[4교시 한국사와 탐구 영역 시간] 한국사 영역보다 탐구 영역에 집중한다. 이때 탐구 영역은 EBS연계 교재나 그 동안 보아온 참고서와 모의고사를 바탕으로 정리한다. 특히 응시하는 과목의 교재의 단원이 모두 생각나는지 다시 떠올려 보고, 각 단원에서 중요하게 다룬 중심 내용이 무엇이었는지 머릿속으로 그려본다. 그리고 그 동안 보아온 파이널 문제집이나 모의고사 문제, 오답 노트 등을 보면서 전체적으로 정리한다.
오후 5:00 ~5:40	[5교시 제2외국어/한문 영역 시간] 5교시 시험을 보는 수험생이라면 대부분 정리된 노트나 문제집을 가지고 있을 것이다. 이것을 눈으로 보면서 제대로 기억하고 있는지 체크하면서 정리한다.
오후 6:10 ~7:00	[저녁 식사 시간]
오후 7:00 ~11:30	[마무리 정리 시간] 저녁을 먹고 난 후부터는 오늘 본 내용에 대한 보충 공부를 하되, 순서는 수능시험과 동일하게 국어 - 수학 - 영어 - 탐구 영역 순으로 한다. 또한 EBS 연계 교재나 파이널 문제집의 구체적인 문제들을 보면서 오늘 공부한 내용들을 다시 훑어본다.
오후 11:30 ~12:00	[마인드컨트롤 시간] 잠자리에 들기 전에 반드시 수능시험 당일의 행동 패턴을 머릿속으로 그려보면서 정신을 바로잡는 마인드컨트롤을 한다. 이때 마인드컨트롤은 어려운 것이 아니라 자신이 수능시험장에 있을 모습을 상상하는 것이다. 실제 수능시험장에 있는 모습을 반복적으로 그려보는 마인드컨트롤은 자신의 신체가 시험 당일의 과도한 긴장으로 실력 발휘를 하지 못하는 것을 방지해 줄 뿐만 아니라 최상의 컨디션을 유지할 수 있게 해주는 방법이다.
밤 12:00	[취침 시간] 취침 시간은 개인별로 차이가 있겠지만, 오전 6시에 기상하는 것을 기준으로 한다면 밤 12시에는 수면에 들어 최소한 6시간을 자도록 한다. 충분한 수면을 취해야만 뇌세포가 활발하게 움직여 다음날 공부에 지장을 받지 않는다. 이 점 꼭 잊지 않았으면 한다.