

## 개학 전 알찬 준비 시간을 만들어 보요~!

(개학 연기에 따른 학습지원 안내)

전주여자고등학교 영란인 여러분의 건강을 기원합니다.  
개학 연기 기간이지만 꿈을 위해  
항상 열심히 노력하고 있는 영란인 여러분을 응원합니다.

꿈과 미래를 위해 노력하는  
영란인에게 도움을 드리기 위해  
건강과 학습지원에 대한 안내를 드립니다.

- ◎ 무엇보다 건강이 최고예요! (체육선생님이 추천하는 건강 관리)
- ◎ 손라인으로도 공부 할 수 있어요! (진로 및 학습지원 안내)
- ◎ 마음의 양식도 필요해요! (국어선생님이 추천하는 도서)

**무엇보다 건강이 최고예요!**  
(체육선생님이 추천하는 건강 관리)

진로·진학 준비와 고등학교 생활에서 가장 중요한 것은 무엇일까요?  
전주여고 선생님들 대부분 공통으로 말하는 내용이 바로 건강과 체력입니다.  
개학 전 활기찬 고등학교 생활을 위해 우리 함께 건강 관리를 해 볼까요?  
전주여고 체육선생님이 여러분을 위해 추천한 스트레칭과 코어 훈련에 도전해 보세요!

스트레칭 [https://www.youtube.com/watch?v=6\\_LYz\\_XxD-g](https://www.youtube.com/watch?v=6_LYz_XxD-g)  
코어운동 [https://www.youtube.com/watch?v=7eN\\_xK97SHs](https://www.youtube.com/watch?v=7eN_xK97SHs)

## 온라인으로도 공부 할 수 있어요!

### (진로 및 학습지원 안내)

전라북도교육청과 전주여고에서 추천하는  
진로 및 학습지원 사이트를 통해 공부해 볼까요?

#### 진 로 교 육

- 커리어넷 <https://www.career.go.kr>
  - 진로심리검사: 초·중·고 다양한 심리검사 실시
  - 진로상담서비스: 학령별 맞춤형 상담 운영
  - 직업정보, 학과정보, 진로 동영상, 진로교육자료 활용
- 워크넷 <https://www.work.go.kr>
  - 청소년용 심리검사(총8종) 실시, 직업 소개, 대학 학과 안내
  - 진로상담, 직업인 인터뷰, 직업 사전, 동영상 제공

#### 진 로 · 진 학 · 관 련

- 전북교육청 진로진학센터 <http://jinro.jbe.go.kr>
  - [대학진학] - [대입정보] - [입시자료실]
  - 각종 입시전략 및 입시분석자료
  - 입시설명회 자료
- 전북 공사다리 진로진학 상담밴드
  - '네이버' 에서 「전북 공사다리 진로진학 상담 밴드」 가입 후 진학 상담
- 대입정보포털 '어디가' <http://www.adiga.kr>
  - 대입정보 검색: 진로 · 대학 · 학과 · 전형 정보 확인
  - 학습진단: 성적관리 및 분석 · 대학별 점수산출
  - 대입 On-line 상담 및 전화상담(1600-1615)
- EBS 온라인 학습 지원 [www.ebsi.co.kr](http://www.ebsi.co.kr)
  - 1학기에 배울과목 온라인 동영상 무료제공
  - 전국연합학력평가 기출문제 제공
  - 6월, 9월 대수능 모의평가 기출문제 제공
  - 대학수학능력시험 기출문제 제공

## 마음의 양식도 필요해요! (국어선생님이 추천하는 도서)

책은 항상 우리 마음의 양식!  
우리의 마음과 생각을 성장하기 위한 독서를 추천합니다.  
더불어 독서를 통한 사고력 증진은 향후 수능에서도 그 힘을 발휘하게 될 겁니다.

전주여고 국어선생님이 추천하는 도서

순	도서명 저자	순	도서명 저자
1	금오신화 김시습	16	변신 프란츠 카프카
2	목민심서 정약용	17	연금술사 파울로 코엘로
3	조선왕조실록 설민석	18	클라우스 슈밥의 제4차 산업혁명 클라우스 슈밥
4	미움받을 용기 기시미 이치로 고가 후미타케	19	앵무새 죽이기 하퍼 리
5	왜 세계의 절반은 굶주리는가 장 지글러	20	코스모스 칼 세이건
6	이기적 유전자 리처드 도킨스	21	돈으로 살 수 없는 것들 마이클 샌델
7	정의란 무엇인가 마이클 샌델	22	오래된 미래 헬레나 노르베리 호지
8	멋진 신세계 올더스 헉슬리	23	수레바퀴 아래서 헤르만 헤세
9	사피엔스 유발 하라리	24	복원되지 못한 것들을 위하여 박완선
10	1984 조지 오웰	25	당신들의 천국 이철준
11	페르마의 마지막 정리 사이먼 싱	26	기생충, 우리들의 오래된 동반자 후마니타스/정준호
12	데미안 헤르만 헤세	27	과학시간에 사회공부하기 강윤재
13	엔트로피 제레미 리프킨	28	인문학으로 과학읽기 김보일
14	침묵의 봄 레이첼 카슨	29	조선의 9급 관원들 김인호
15	죽은 시인의 사회 N.H 크라임바움	30	광장 최인훈

\* 도서 후 독서소감록을 제출할 경우 생활기록부 기재 가능하며,  
전주여고 독서토론행사 참가 시에도 도움이 됩니다.

### ☺ 책 구하기 팁 (전북교육청 제공)

#### ■전라북도교육청 전자도서관 활용

<https://lib.jbe.go.kr/elib/index.do>

- 이용 자격: 전라북도교육청 소속 교육문화회관 · 도서관 대출 회원
- 가입 방법: 홈페이지에서 가입 신청 → 본인 인증 및 통합회원 동의(웹회원)  
→ 전라북도교육청 소속 인근 도서관 방문 → 도서관 자료실에서 본인 확인  
→ 이용자 승인 후 회원번호 부여 및 통합회원증 발급
- 대출 및 이용 규정
  - 전자책: 5권, 14일 이내 대출(이용시 뷰어 다운로드 필수)

#### ■전주 시립도서관 (사이버 콘텐츠 활용)

<http://lib.jeonju.go.kr/index.jeonju?contentsSid=228>

- 가입방법: 홈페이지에서 가입 신청
- 대출 및 이용 규정: 10권, 14일 이내 대출(이용 관련 사항 필독)