

수능 전 컨디션 관리 방법, 어떻게 할까?

◆ 수능 일주일 전부터 과식은 금물

중요한 일을 앞두고 있을 때마다 항상 배탈이 난다는 학생들이 의외로 많습니다. 이렇게 쉽게 신경성 배탈이 나는 학생들이라면 적어도 수능 일주일 전부터 무엇이든 적당히 먹는 것이 중요합니다. 수능 날 최상의 컨디션을 유지하고 싶다면 일주일 전부터 속까지 편안하게 천천히 준비하도록 합니다.

◆ 생체 시계의 시간을 맞추기

수능은 전국 모든 수험생들이 같은 시간에 교실에 입실하고, 같은 시간 동안 문제를 풀게 되는 시험입니다. 아침 일찍 정해진 시간까지 입실을 마쳐야 하기 때문에 2주 정도는 생체 시계를 일명 '수능형 인간'에 맞추도록 노력해야 합니다. 예를 들어 평소보다 1시간 정도 일찍 일어나는 연습을 하고, 교과목 시간에 자습이 주어지면 그 시간에 맞는 수능 과목을 공부하는 것입니다. 올해에는 코로나 바이러스로 인해 수능 1주일 전부터 고등학교 3학년들이 등교를 하지 않으므로 이러한 환경을 잘 이용하는 것이 좋습니다.

◆ 수능 전날 준비

수능 전날 무리하게 공부하지 않는 것도 중요합니다. 수능은 12년간의 결실을 맺는 순간이기 때문에 밤늦게까지 공부를 했다가는 오히려 수능 당일 컨디션을 망치는 경우가 많습니다. 때문에 수능 전날에는 마무리 모의고사를 풀 뒤, 오답을 복습하고 일찍 잠자리에 들기를 권장합니다. 일찍 잠자리에 든다면 수능 당일에도 피곤하지 않고 기분 좋게 준비를 할 수 있을 것입니다.

★ 수능 당일 건강관리 Tip

- 수능 당일에는 시험시간 2시간 전에는 일어나도록 합니다. 잠에서 깬 뒤 2시간 정도 지나야 두뇌가 원활하게 활동하기 때문입니다. 아침식사는 평상시에 먹던 메뉴로 간단히 먹는 것이 좋습니다. 뇌 활동이 활성화되려면 영양분이 필요하기 때문에 아침은 소량이라도 꼭 먹고 집을 나서도록 합니다.
- 집중력을 향상시키는 음식을 섭취하도록 합니다. 또한 불안감과 긴장감을 완화시키고 집중력을 향상시키기 위해 바나나, 꿀, 초콜릿 등의 간식을 섭취하는 것도 도움이 됩니다. 그 중 초콜릿은 기분전환 및 두뇌회전에 좋습니다. (단, 과한 섭취는 좋지 않습니다.)
- 체온 유지와 활동성을 고려해 옷은 여러 겹 입는 것이 좋습니다. 너무 춥거나 더우면 집중력이 흐려질 수 있기 때문에 시험장 실내 온도에 맞춰 본인 스스로 조절이 가능하도록 얇은 옷을 여러 벌 겹쳐 입어야 합니다.

	월	화	수	목	금	
11월	23 전문대 2차 접수 시작 (~12.7.)	24	25 수능 유의사항 안내 격려 행사, 짐 정리 이후 교내 출입 불가	26 온라인 학습 전환 (~12.4.)	27 온라인 학습	대입 수능 시험 관련 - 준비물 : 사진 붙인 신분증, 아날로그 시계, 도시락 등 - 방역 지침 반드시 준수 : 점심식사는 본인 자리에서, 실내에서만 가능 - 부정행위 관련 : 반입 금지 물품은 1교시 시작전 반드시 제출하고 개인 소지 가능 물품인지를 확인 - 수험생 유의사항 파일을 꼼꼼하게 확인할 것. 교외체험학습 관련 12.8~22.(11일), 12.24.~30(4일), 2.1.~3.(3일) 체험학습 쓸 수 있음. - 가정체험학습(최대 24일) / 야외 답사활동(최대 10일) 2개로 구분 되어 있음. - 본인이 기존에 쓴 체험학습 일수를 빼고 나머지를 수능 이후 체험학습 으로 사용 가능 - 가정 및 군산을 벗어나는 날짜는 야외답사활동으로 작성하고, 가정 에서 머무를 예정인 기간은 가정 체험으로 작성 - 군산 지역 이외의 지역을 방문할 경우 담임에게 사전 연락 필수 - 교외체험학습 작성시 학부모 날인
12월	11.30. 온라인 학습	12.1 온라인 학습	2 예비소집 수험표 배부 -중앙 현관 (10:00~12:30) -대리수령 불가	3 대학수학능력시험	4 온라인 학습	
	7 전체 등교 -가채점 결과 전문대 2차 접수 마 감	8	9	10	11	
	14	15	16	17	18	
	21	22	23 전체 등교 -성적 통지표 배부	24	25	
	28 합격자 등록	29	30 합격자 등록 마감	31 전체 등교 -방학식		