

2014 수능 준비물

by 오르비 클래스 최석호T

편집인 : 오르비 *libertas.*

<2014 수능 매뉴얼_준비물 by 최석호T>

* 공부할 책 가져가지 말것

2년 가까이 준비 한 시험인데 쉬는시간 10~20분 동안 머리속에 집어 넣는 것 보다 충분한 스트레칭 과 족잡으로 4교시 종치는 순간까지 최상의 컨디션으로 시험을 보는 것이 더 좋은 결과를 얻을 수 있다. 모의고사를 본 학생이라면 4교시 까지 앉아있는 것이 얼마나 체력적으로 큰 부담인지 스스로가 잘 알고 있을듯 쉬는시간 마다 10분씩 과격한 스트레칭은 조금이라도 우리의 집중력을 오래 지속 시켜줄 수 있다. 한해동안 공부한 것들을 믿고 마인드 컨트롤과 컨디션 유지에 전력

* 카페인

박카스, TOP. 칸타타 등 뚜껑있는 아메리카노 2개
 카페인 보충, 긴장, 집중력 유지 용 , 체 할수있는 프림x 우유x = 아메리카노
 한 모금씩 나눠먹을수 있도록 뚜껑있는 커피
 극도로 긴장을 하게되는 상황에서 아주 사소한것도 배탈을 야기할 수 있다.
 개인적으로 시험 날 만큼은 커피보다 박카스를 선호
 한번에 다 마시면 심장이 뛸 수 있으므로 매 시험 시작 5분 전 마다 한 모금씩 나누어 복용

* 혈당 보충

마켓오 워터비스켓. 마켓오 리얼브라우니. 약국 포도당 캔디
 쉬는 시간 마다 지속적으로 혈당을 유지해 줄 수 있는 위에 부담가지 않는 탄수화물 또는 당류

* 우황청심환

긴장하여 심장이 빠르게 뛸 경우를 대비 아주 심할 경우에만 1/4 정도 소량씩 나누어 복용.
 사실 효과에 대해서 논란이 많기는 한데 수능장에서 패닉을 겪어본 학생이라면 지푸라기라도 잡고 싶은 심정을 공감할듯. 무엇이던 준비해서 나쁠건 절대 없다.

* 고려은단 비타민 C 1000mg x4

비타민 보충 피로 회복. 졸음 방지
 매 시험 시간 전 복용

* 삼다수 500ml 2개

음료 만 가져가는 학생이 있는데 물도 필요

<2014 수능 매뉴얼_준비물 by 최석호T>

* 그 외 기타 의약품

가스활명수. 소화제. 경로환(설사약). 타이레놀(두통약). 졸리지않는 콧물감기약
휴지. 물티슈(책상 닦는 용도)
연고. 밴드 (종이에 베일경우)

모든것은 유통기한 확인 필수!!!

특히 시험 전 주변에서 받는 초콜릿, 엿, 떡 등은
매년 행사 이벤트 상품으로 유통기한이 오래된 경우가 많으므로
시험 전에는 남에게 받은 것은 절대 먹지 않는다.

* 도시락을 준비해야 할 경우

소화 잘되는것 . 채소 . 과일
짠것x 매운것x 지방. 기름기많은것x
유제품x 생선 상할 가능성있는것x

추천 식단 -

죽. 닭가슴살 샐러드. 참치샐러드(기름 짝 짜서) .두부

* 시험장은 더울 수도 추울 수도 있다.

목 넓은 면티 - 극도로 긴장 하면 목이 조이는 느낌이 들 수 있으므로 딱 조이는 옷 x
얇은 면 짙업 후드티 (시험장 상황에 따라 대처)
면 트레이닝복 바지
식사 후 세수하고 갈아입을 여분 티셔츠 +1

* 금지 품목

플라티 x (목 조름)
화려한 색, 체크무늬 x
(하루 종일 고개 숙이고 집중력을 유지해야 한다 미친놈 같겠지만 착시 및 멀미 유발)
손목 시계 2개 줄 제거하고 알맹이만 책상위에 두고 사용 (시험장 입장 가능제품 확인)
컴퓨터 싸인펜 2개 (시험장 지급되는것은 오전용 1개 오후용 1개 스페어)
샤프 2개 샤프심 1통 샤프심 샤프에 잘 들어가는지 꼭 확인

* 파버카스텔 그립플러스 0.7mm 샤프심은 B 추천

* AIN 빨간 지우개 2개 - 시험지 찢어지지 않게 부드러운 재질

* 수정테이프 - 비상용 위급상황 아니면 제공되는 스티커 이용

- 원칙적으로는 제공되는 필기구를 사용하여야 하지만 대부분 감독관에게 미리 확인 받고 사용이 가능
(인생이 걸린 시험에서 아주 사소한 것도 큰 차이를 낼 수 있음)

<2014 수능 매뉴얼_준비물 by 최석호T>

* 시험 7일전

언, 외

- 시간 배분이 결정적인 언어와 외국어는 모의고사로 시간 연습만.
이 시기에는 배우는 것보다는 감각이 점수에 더 큰 영향을 끼치기 때문에
채점 중 틀린것 몇개씩만 빠르게 훑어보고 채점 및 복습은 굳이 안하는 것이 좋다
나머지 시간 전부 수리, 탐구 복습에 올인

수, 탐

- 수리. 탐구 틀렸던것 오답노트 읽기
40초 안에 풀이 방법 기억나는것 위주로 빠르게 1년간 공부한 것 에센스만 다독
수리는 시험 전날 한번만 시간 연습

* 시험 전날

10시 40분 취침
따뜻한 미음 반컵 따뜻한 우유 반잔 (찬것 x) 마시고 잘것
모기 확실하게 잡고 매트 켜고 잘것 (가득이나 예민한데 새벽에 모기때문에 깨는경우 사망)
잠 안와도 절대 일어나거나 수면제 복용 x

* 시험 당일

8시 10 분 입실 커트 7:40 분 도착
근처학생 발 떨어나 펜 돌리기 심할경우
사건 일으키지 않도록 간단하고 정중히 부탁

0. 매 쉬는시간 공부 x

1. 쉬는시간 시작 후 화장실 부터 다녀온후
2. 복도에서 최대한 길게 격한 스트레칭 (3~4교시 허리아픔 어깨결림 방지)
친구 만나거나 시험얘기 절대 금물
3. 매 시험 시작 16분전 입실
4. 크래커. 초콜릿 (당분섭취) 한조각만 많이 먹지 말것.
한 교시 소모할 칼로리 정도 만
5. 커피 또는 박카스 (카페인) 매시간 한 두모금 씩 나눠 복용
6. 눈 피로 풀기위해 5분간 눈감고 취침
7. 10분전 시험지 나눠주기 시작하면 눈으로 보기 시작

<2014 수능 매뉴얼_준비물 by 최석호T>

* 청심환 손 떨리거나 긴장 많이 될 경우만
카페인 복용 줄이면서 1/4 씩 나눠 상황 보가며 복용

* 시험지 나눠주는 시간

분위기봐서 얌전히 풀거나 손 놓고 눈으로 만
교사 지시 따로 있을경우 절대 따를것 (0점 처리 간혹 있음)
탐구 안보는과목시 가능할경우 바닥에 다음과목 시험지 두고 가능하다면 눈치껏 1~4번 미리 봐두기

* 언. 수. 시험 시간이 길어 늘어질수 있으므로

시험 중간 30초 정도 눈감고 스트레칭 심호흡 으로 흐름 한번 끊고 다시 시작
쉽다고 긴장 풀리면 시간 모자름

* 답안 적어오기는 안해도 됨 하더라도 마지막1초까지

OMR카드 마킹 확인 및 꼼꼼하게 덧칠 하고
카드 걸으면 그때부터 옮겨 적을수있는 만큼만