



5日,永昌出租车公司的一位姐为自己的车系上绿丝带。本报记者 周青先 摄

家有学考生,也可领绿丝带

半数绿丝带已经送出,爱心送考车继续征集

本报6月5日讯(见习记者 修从涛 记者 陈伟 崔岩)自6月4日“绿丝带爱心送考行动”启动以来,短短两天时间,千条绿丝带已送出一半。为了让学考生也能顺利考试,活动范围将把学考生也纳入进来,家有学考生的市民即日起可来领取。

能否也给参加学考的孩子提供一些便利?5日,部分市民致电本报称,孩子马上要参加学考,担心路上堵车,希望能为学考生也开辟绿色通道。

为满足学考生及家长们的心愿,经本报与济南交警、济南交通广播协商,一致同意将学考生也纳入活动范围,考生家长可拨打热线索取绿丝带。

“两考”临近,“补脑”产品热销

专家提醒不可乱补,均衡饮食最重要

本报6月5日讯(记者 李钢)“两考”临近,在这最后的冲刺阶段,不少家长想方设法为孩子“补脑强身”,有的甚至不惜花费数千元为孩子购买保健品,以致近期保健品市场销售火爆。专家对此提醒,正处于成长发育期的孩子不需要额外补充脑类保健食品,均衡饮食最重要。

4日,记者在省城多家药房看到,针对考生的保健品都被摆到了明显位置,从抗疲劳的、改善睡眠的到增强记忆力的,各种保健品琳琅满目。“从3月份开始,为中高考孩子购买保健品的家长逐渐多了起来,抗疲劳的、改善睡眠的、增强记忆力的销量大增。”在纬二路一家药店,一位工作人员说,近期这

带。学考期间,济南交警将对配系绿丝带的送考车辆开辟绿色通道,优先放行。

“系上绿丝带,能够方便交警第一时间为考生提供及时准确的路况信息,引导分流交通流量,为考生服务。”据交警部门介绍,对于这些车辆,执勤民警将优先放行,社会车辆也会有针对性地让行。

继4日送出200多条绿丝带之后,5日当天,又有260多条绿丝带被领走。其中,除了部分热心的私家车主外,广大出租车司机成了爱心送考的主力。5日,96706126,寻求齐鲁志愿者一对一爱心送考。凡是系绿丝带的车辆,在考试期间,务必对考生招手即停,保证不拒载,安全、准时将考生送达考场。

能否也给参加学考的孩子提供一些便利?5日,部分市民致电本报称,孩子马上要参加学考,担心路上堵车,希望能为学考生也开辟绿色通道。

为满足学考生及家长们的心愿,经本报与济南交警、济南交通广播协商,一致同意将学考生也纳入活动范围,考生家长可拨打热线索取绿丝带。

“不过,中高考的孩子正处成长期,是身体最好的年龄段,只要均衡饮食,是不会缺少营养的。”

“一日三餐荤素合理搭配,保持营养均衡最重要。”济南市第五人民医院大内科主任梁韶春建议,可在考生饮食中增加一些富含脂肪、磷脂的食物,像黑芝麻、核桃仁、花生、小米、鱼类、红枣、玉米、香菇、金针菜、海藻类等,对增强记忆有一定帮助。

专家同时表示,现在市场上有一些不正规的保健品,其中可能含有兴奋剂类药物成分,长期服用不但不能帮助学生提高学习效率,反而会产生依赖性,导致失眠不安、心跳加速等不良后果。

“想靠增强记忆力的保健品短期内增强记忆力,提高学习成绩不太现实。”杜慧珍表示,部分保健品确实含有一些大脑所需的营养素,如果孩子缺少这种营养,服用后会起一定作用。

“每个家长都希望自己的孩子好,望子成龙、望女成凤是中国家长们的根本愿望。”山大附中心理辅导老师建议家长,心平气和地看待孩子,只要孩子做到自己的最好就可以了。

专家同时表示,现在市场上有一些不正规的保健品,其中可能含有兴奋剂类药物成分,长期服用不但不能帮助学生提高学习效率,反而会产生依赖性,导致失眠不安、心跳加速等不良后果。

“如果考生觉得题目太容易了,反而容易掉以轻心做错题,再就是感觉容易,其实不容易,只是没有想到。”孙晓雯说,面对有如此心理困惑的学生,她常常告诉他们,一份试卷,你觉得谁,别人肯定也觉得谁,有时候太容易了反而不是一件好事。

与王欣然相比,考生宋思兵的情况则更加严重。我一考试就呕吐,以前吐过许多次。”日前,宋思兵走进心理辅导老师的办公室,寻求老师的帮助。“你每次考试都

考试临近,部分家长比学生还焦虑

“想帮孩子却不知道怎么帮”

本报6月5日讯(记者 徐洁)“关心过度怕给孩子压力,漠不关心又不放心。”6月5日,一位初三考生的妈妈说,快考试了,她反而不知该如何与孩子相处。在帮助考生进行心理调试的同时,不少学校发现,家长的焦虑情绪甚至重于学生。对此,有的学校还专门开课,为家长进行心理减压。

每个家有考生的家庭具体情况各不相同,但焦虑是他们共同的情绪。一位家长孙女士说,快考试了,孩子回到家照样看电视,好像一点也紧张不起来,而她却催也不敢催,心里干着急。“孩子学习的时候,我进去送杯牛奶,她都会烦。”孙女士说,但作为妈妈,她又做不到不管不顾,“这段时间,突然觉得不知该如何和孩子相处了。”

山大附中的老师发现,目前,很多学生的情绪都能保持稳定,但是有些家长反而不如家长们淡定,家长们考虑问题更多,因此表现得更加焦虑。该校心理辅导老师认为,家长的焦虑情绪主要表现在“想帮孩子却不知道怎么帮”,还有的家长认为孩子没有压力,不时地催促孩子,恨不得让孩子1分钟当成10分钟用。

“家长应当认识到,考前几天,想在学业上帮助孩子确实做不到。”该校心理辅导老师建议家长,一定不要埋怨孩子,否则会引起孩子的反感心理,更不知道如何身处。另外,要像平时一样保持正常的生活起居,该做什么就做什么,“要相信孩子可以安排好考试,考前几天,留给孩子充足的时间反思学业。”

此外,还有的家长纠结于帮孩子填报的志愿是不是高了或者低了,“报高了担心孩子考不上,报低了又后悔,怕孩子埋怨自己。”对此,济南一所初中学校的老师告诉家长,现在选择都尘埃落定了,不如接受已选择的现实,全力准备考试,千万不要把焦虑情绪传递给孩子。

“一日三餐荤素合理搭配,保持营养均衡最重要。”济南市第五人民医院大内科主任梁韶春建议,可在考生饮食中增加一些富含脂肪、磷脂的食物,像黑芝麻、核桃仁、花生、小米、鱼类、红枣、玉米、香菇、金针菜、海藻类等,对增强记忆有一定帮助。

专家同时表示,现在市场上有一些不正规的保健品,其中可能含有兴奋剂类药物成分,长期服用不但不能帮助学生提高学习效率,反而会产生依赖性,导致失眠不安、心跳加速等不良后果。

“想靠增强记忆力的保健品短期内增强记忆力,提高学习成绩不太现实。”杜慧珍表示,部分保健品确实含有一些大脑所需的营养素,如果孩子缺少这种营养,服用后会起一定作用。

“每个家长都希望自己的孩子好,望子成龙、望女成凤是中国家长们的根本愿望。”山大附中心理辅导老师建议家长,心平气和地看待孩子,只要孩子做到自己的最好就可以了。

专家同时表示,现在市场上有一些不正规的保健品,其中可能含有兴奋剂类药物成分,长期服用不但不能帮助学生提高学习效率,反而会产生依赖性,导致失眠不安、心跳加速等不良后果。

“如果考生觉得题目太容易了,反而容易掉以轻心做错题,再就是感觉容易,其实不容易,只是没有想到。”孙晓雯说,面对有如此心理困惑的学生,她常常告诉他们,一份试卷,你觉得谁,别人肯定也觉得谁,有时候太容易了反而不是一件好事。

与王欣然相比,考生宋思兵的情况则更加严重。我一考试就呕吐,以前吐过许多次。”日前,宋思兵走进心理辅导老师的办公室,寻求老师的帮助。“你每次考试都



▲学考临近,济南二十七中初三全体同学在操场上接受考前心理辅导讲座。本报记者 李飞 通讯员 何乐 摄

▶6月5日,距学考还有一周时间,济南二十中的初三考生正在做最后的冲刺复习。本报记者 李飞 通讯员 宋圣廷 摄

准备不充分,心理专家表示,备考考生应学会

一考试就呕吐
自我放松

向不错的她挫败感顿生,自信心一下子削减了不少。回到家,她把书包往沙发上一扔,偷偷地哭了:“为什么我努力过,付出过,却没有相应的好结果?”

对此,长期担任班主任的山东师范大学第二附属中学孙晓雯老师认为,这种心理困惑首先可以排除生理因素,是感冒或吃坏肚子造成的。对于遇到类似麻烦的考生,她建议考生,睡不着的时候不如理一下学习思路,多对自己进行积极的自我暗示,想想轻松愉快的事情。

此外,孙晓雯也提供了简单的自我放松方法:想象放

呕吐吗?”老师问。宋思兵想了一会儿说,也不是,准备很充分的时候就不会吐。

对此,济南中学心理老师周秀琴表示,类似的身体反映首先可以排除生理因素,是感冒或吃坏肚子造成的。对于遇到类似麻烦的考生,她建议考生,睡不着的时候不如理一下学习思路,多对自己进行积极的自我暗示,想想轻松愉快的事情。

与王欣然相比,考生宋思兵的情况则更加严重。我一考试就呕吐,以前吐过许多次。”日前,宋思兵走进心理辅导老师的办公室,寻求老师的帮助。“你每次考试都

松法,大脑中模拟一个自己喜欢的环境,比如一大块草坪、头上是蓝天白云,想象着自己的烦恼都被白云带走了。她送给备考考生八个字:“顺其自然、为所当为”。她希望考生明白,压力不可怕,失眠不可怕,偶尔失眠不会对第二天的考试带来太大影响。她建议考生,睡不着的时候不如理一下学习思路,多对自己进行积极的自我暗示,想想轻松愉快的事情。

“英语作为学考的最后一门,起着画龙点睛的作用。在考前,考生们一定不要放松警惕。铭记:坚持到底,才能胜利。”周秀琴表示。

在备考策略上,周秀琴建议,英语最后一周的复习应该

回

归课本。

“英语知识点繁多,但万变不离其宗。因此在最后一周,学生要把视线再次聚焦在课本上。”周秀琴说,考生可以看一看课本中每单元的题目以及 Grammar Focus;读一

遍

预习,带着问题听,准确率会更

高。”周秀琴说,学考阅卷时,只要写出句子,就会得到相应的分数。考生们可以积累一些作文常用表达句。如:One day, it was sunny. Suddenly, he came up with a good idea. What a good boy!“除此之外,准备两篇作文范文:一篇为好人事例作文,一篇为环保类作文。”

从答题技巧方面,周秀琴建议考生做听力前,要浏览听力的选项,对将可能听到的內容进行预测,带着问题听,准确率会更

高。”周秀琴说,学考阅卷时,只要写出句子,就会得到相应的分数。考生们可以积累一些作文常用表达句。如:One day, it was sunny. Suddenly, he came up with a good idea. What a good boy!“除此之外,准备两篇作文范文:一篇为好人事例作文,一篇为环保类作文。”

从答题技巧方面,周秀琴建议考生做听力前,要浏览听力的选项,对将可能听到的內容进行预测,带着问题听,准确率会更

高。”周秀琴说,学考阅卷时,只要写出句子,就会得到相应的分数。考生们可以积累一些作文常用表达句。如:One day, it was sunny. Suddenly, he came up with a good idea. What a good boy!“除此之外,准备两篇作文范文:一篇为好人事例作文,一篇为环保类作文。”

从答题技巧方面,周秀琴建议考生做听力前,要浏览听力的选项,对将可能听到的內容进行预测,带着问题听,准确率会更

高。”周秀琴说,学考阅卷时,只要写出句子,就会得到相应的分数。考生们可以积累一些作文常用表达句。如:One day, it was sunny. Suddenly, he came up with a good idea. What a good boy!“除此之外,准备两篇作文范文:一篇为好人事例作文,一篇为环保类作文。”

从答题技巧方面,周秀琴建议考生做听力前,要浏览听力的选项,对将可能听到的內容进行预测,带着问题听,准确率会更

高。”周秀琴说,学考阅卷时,只要写出句子,就会得到相应的分数。考生们可以积累一些作文常用表达句。如:One day, it was sunny. Suddenly, he came up with a good idea. What a good boy!“除此之外,准备两篇作文范文:一篇为好人事例作文,一篇为环保类作文。”

从答题技巧方面,周秀琴建议考生做听力前,要浏览听力的选项,对将可能听到的內容进行预测,带着问题听,准确率会更

高。”周秀琴说,学考阅卷时,只要写出句子,就会得到相应的分数。考生们可以积累一些作文常用表达句。如:One day, it was sunny. Suddenly, he came up with a good idea. What a good boy!“除此之外,准备两篇作文范文:一篇为好人事例作文,一篇为环保类作文。”

从答题技巧方面,周秀琴建议考生做听力前,要浏览听力的选项,对将可能听到的內容进行预测,带着问题听,准确率会更

高。”周秀琴说,学考阅卷时,只要写出句子,就会得到相应的分数。考生们可以积累一些作文常用表达句。如:One day, it was sunny. Suddenly, he came up with a good idea. What a good boy!“除此之外,准备两篇作文范文:一篇为好人事例作文,一篇为环保类作文。”

从答题技巧方面,周秀琴建议考生做听力前,要浏览听力的选项,对将可能听到的內容进行预测,带着问题听,准确率会更

高。”周秀琴说,学考阅卷时,只要写出句子,就会得到相应的分数。考生们可以积累一些作文常用表达句。如:One day, it was sunny. Suddenly, he came up with a good idea. What a good boy!“除此之外,准备两篇作文范文:一篇为好人事例作文,一篇为环保类作文。”

从答题技巧方面,周秀琴建议考生做听力前,要浏览听力的选项,对将可能听到的內容进行预测,带着问题听,准确率会更

高。”周秀琴说,学考阅卷时,只要写出句子,就会得到相应的分数。考生们可以积累一些作文常用表达句。如:One day, it was sunny. Suddenly, he came up with a good idea. What a good boy!“除此之外,准备两篇作文范文:一篇为好人事例作文,一篇为环保类作文。”

从答题技巧方面,周秀琴建议考生做听力前,要浏览听力的选项,对将可能听到的內容进行预测,带着问题听,准确率会更

高。”周秀琴说,学考阅卷时,只要写出句子,就会得到相应的分数。考生们可以积累一些作文常用表达句。如:One day, it was sunny. Suddenly, he came up with a good idea. What a good boy!“除此之外,准备两篇作文范文:一篇为好人事例作文,一篇为环保类作文。”

从答题技巧方面,周秀琴建议考生做听力前,要浏览听力的选项,对将可能听到的內容进行预测,带着问题听,准确率会更

高。”周秀琴说,学考阅卷时,只要写出句子,就会得到相应的分数。考生们可以积累一些作文常用表达句。如:One day, it was sunny. Suddenly, he came up with a good idea. What a good boy!“除此之外,准备两篇作文范文:一篇为好人事例作文,一篇为环保类作文。”

从答题技巧方面,周秀琴建议考生做听力前,要浏览听力的选项,对将可能听到的內容进行预测,带着问题听,准确率会更

高。”周秀琴说,学考阅卷时,只要写出句子,就会得到相应的分数。考生们可以积累一些作文常用表达句。如:One day, it was sunny. Suddenly, he came up with a good idea. What a good boy!“除此之外,准备两篇作文范文:一篇为好人事例作文,一篇为环保类作文。”

从答题技巧方面,周秀琴建议考生做听力前,要浏览听力的选项,对将可能听到的內容进行预测,带着问题听,准确率会更

高。”周秀琴说,学考阅卷时,只要写出句子,就会得到相应的分数。考生们可以积累一些作文常用表达句。如:One day, it was sunny. Suddenly, he came up with a good idea. What a good boy!“除此之外,准备两篇作文范文:一篇为好人事例作文,一篇为环保类作文。”

从答题技巧方面,周秀琴建议考生做听力前,要浏览听力的选项,对将可能听到的內容进行预测,带着问题听,准确率会更

高。”周秀琴说,学考阅卷时,只要写出句子,就会得到相应的分数。考生们可以积累一些作文常用表达句。如:One day, it was sunny. Suddenly, he came up with a good idea. What a good boy!“除此之外,准备两篇作文范文:一篇为好人事例作文,一篇为环保类作文。”

从答题技巧方面,周秀琴建议考生做听力前,要浏览听力的选项,对将可能听到的內容进行预测,带着问题听,准确率会更

高。”周秀琴说,学考阅卷时,只要写出句子,就会得到相应的分数。考生们可以积累一些作文常用表达句。如:One day, it was sunny. Suddenly, he came up with a good idea. What a good boy!“除此之外,准备两篇作文范文:一篇为好人事例作文,一篇为环保类作文。”

从答题技巧方面,周秀琴建议考生做听力前,要浏览听力的选项,对将可能听到的內容进行预测,带着问题听,准确率会更

高。”周秀琴说,学考阅卷时,只要写出句子,就会得到相应的分数。考生们可以积累一些作文常用表达句。如:One day, it was sunny. Suddenly, he came up with a good idea. What a good boy!“除此之外,准备两篇作文范文:一篇为好人事例作文,一篇为环保类作文。”

从答题技巧方面,周秀琴建议考生做听力前,要浏览听力的选项,对将可能听到的內容进行预测,带着问题听,准确率会更

高。”周秀琴说,