





主办: 希鲁晚报,今日菏泽

菏泽市亿联置业有限公司

别过度关爱孩子,不要刻意放大紧张感,及时调整"生物钟",高考临近.

:需"减压",家长也别紧张

本报记者 李凤仪

家长过度关爱会给考生带来更多压力

还有一个月就要 高考,学生们的心理 压力也与日俱增,高 考考验的不仅是学生 对知识的掌握,同时 也是对学生甚至家长 的一次心理考验。

专家称,稳定情 绪,平静心理,做好迎 接考试的各项准备, 对考生成绩发挥至关 重要。记者采访了解 到,除了考生需要"减 压"外,家长也需要"减压",这样才能帮 助考生更好备考。

聊天,转移孩子注意力,不能让 孩子压力太大。"张女士说,以前 自己会经常追问孩子"考的怎么 样"、"你班你能拿第几名"之类 的问题,导致孩子逆反心理,"咨 询了教育界的朋友后,不那么 '关注'孩子的成绩,孩子反而状

"我下班后会陪孩子散步、 态更好了,学习也更积极了。"

菏泽市教育局招生办相关负 责人表示,家长关注考生成绩等可 以理解,但在高考前最后一段时 间,应把握好度,不可过分关爱、过 分关注、过分期待,不然只会给孩 子造成心理压力和情绪波动。

"这段时间,家长尤其不要

责令考生一定要考好,要帮助考 生消除思想压力,避免不良的精 神刺激。"该负责人表示,经过多 年的学习,考生已经具备了应考 的基本素质和能力,考场上只要 正常发挥即可。

此外,在饮食上,家长应注 意考生饮食营养多样化,但也要

确保营养的均衡。无论家长在做 辅食上花了多少心思,都不要忽 略主食的重要性,因为主食中的 碳水化合物是大脑活动的主要 能量来源。另外,也不要迷信保 健品,如果考生因心情紧张导致 胃口不佳,均衡营养比补蛋白粉 更合适。

B12

考前15天,考生应注意调整"生物钟"

"高三阶段,许多学生习 高考合拍。 惯了在晚上进行大量的练习。 导致一到夜间就来了精神,但 是白天特别是上午总是有点 昏昏沉沉。"菏泽一中高三级 部班主任王老师表示,考前15 天,考生应注意调整自己的 "生物钟",使自己的兴奋点和

王老师建议,最后半个月 里, 考生可以在6点30分左右起 床进行适度锻炼,8点30分开始 温习功课,9点可以安排一次大 约两个半小时的模拟练习,中午 休息一小时左右,下午3点安排 两个半小时的集中训练,晚上10

午、下午两个时段需要集中精力 完成练习外,其他时间尽量不要 安排大量的、高强度的学习任

同时,在最后阶段,考生还 应尽量将以前学过的知识在脑 子里进行梳理,特别是对各门

点多准备睡觉。一天中,除了上 功课中的重点章节、主要公式 定律等进行归纳。适当的休息、 运动会使考生精神倍爽、效率

> 此外,家长们可以在5月下 旬模拟高考中午的时间安排,进 人备战状态。但是不能让孩子知 道,避免引起考生焦躁。

考前感觉紧张很普遍,找准"诱因"很关键



记者采访了解到,考前紧 张在高考学生中普遍存在,只 是每个人出现这种现象的"诱 因"不同,考生需要找到解决这 种心理现象的方法,尽快让这 种现象消失,而不是一直困扰 着自己

专家建议,无论什么原因引 起这样心理现象的发生,首先要 正确认识这种现象,不要将其视 为"洪水猛兽",要分清这种现象 的"诱因",不要随便责怪自己或 者责怪别人。

同时,家长和老师还要为学 生创造好的外部环境,进而帮助 学生营造一个好的心理环境。这 个时期,千万不要轻易"触动"那 些容易让学生"心理敏感"的内

容,让他们静静地学习。

专家提醒,父母和子女之间 的情绪可以互相感染。家长嘴上 说"我不会给你压力!"但如果突 然对孩子百般呵护,"又是炖汤. 又是不敢看电视,反而更容易给 孩子压力。因为这种特殊待遇本 身就带有压力。'



─中小学作文培训专**家**

美丽的春天

奇乐作文学员朱子姝 菏泽市实验小学 三年级九班

有人喜欢凉爽的秋天,有 人喜欢炎热的夏天。我,喜欢美 丽的春天。

走进公园,抬头一看,天空 脸上,像一只小猫在给我挠痒 痒。柳条在微风的吹动下,像一 个少女在悠闲地荡秋千,又像 一位芭蕾舞演员在跳着优美的 舞蹈。看到这种情景,我情不自 加选美比赛。我走近一闻:清

禁地吟道:不知细叶谁裁出,二 月春风似剪刀。

公园里各样的花争奇斗艳 人都浸在香海中了 地开着。当其他花还在香甜的 湛蓝湛蓝的,像一块用清水洗 睡梦中时,迎春花就早早地醒 过的蓝玉一样。一阵春风吹在 了,吹着鹎黄色的小喇叭喊着: "春天来了!春天来了!"粉色的 桃花你不让我,我不让你,争先 恐后地绽开笑脸。梨花也睁开 眼睛,梳洗打扮一番,准备去参

香、醇香、浓香……这时候,连 风打的旋都香气扑鼻,我整个

走着走着,我低头一看,惊 讶地发现:小草破土而出。微风 吹过,小草像一个调皮的娃娃 东看看、西瞧瞧。放眼望去,一 片草坪像毛绒绒的绿地毯,我 真想躺在上面舒舒服服地睡上

春天真美啊!我爱春天。



红黄蓝美术学校学生崔硕(9岁)国画作品《田野》

李启福 男 6岁 砂纸画《蝴蝶》

我们班的"三大天王"

奇乐作文学员雷梓庭 菏泽学院附小 四年级四班

夜也讲不完。

身子,有一百多斤,走起路来一个劲地笑,老师拿他一点 摆一摆的。他最大的特点就是 办法都没有,最后把老师 胃口好,没见他住过嘴,今天吃 都气笑了。 方便面,明天吃牛肉干。就算上 课的时候也一只手在上面,一 天王"池大帅。我敢说世 只手在桌洞里,趁老师不注意 界上最马虎的人他称第 迅速抓一把放到嘴里,怕老师 二,没人敢称第一。就说 看见不敢抬头,低着头偷偷大 他穿衣服吧,不是穿反了

李双志了。他黑黑的皮肤,无论 看成76+95,我们都被他

说起我们班的"三大天 干什么事总是乐呵呵的。有一 秒杀了,最后的得分可想而知。 王",可以说是无人不知,无人 次老师让他回答问题,他不会 他因为马虎被批评过无数次, 不晓啊!他们的故事讲三天三 还站在那里笑,老师还以为他 可他依然是老样子。 故意的呢。下了课就被"请"到 先来给你讲讲"偷吃天王"了办公室,老师问他知道自己 王",你们说他们够不够格? 贾畅吧!他红红的脸蛋,胖胖的 错在哪里了吗?结果他还是一

最后上场的是"马虎 就是扣错扣子了。有一次 接下来就该讲"傻笑天王"考试,他居然能把67×59

这就是我们班的"三大天



本栏目由奇乐作文特约供稿