# 孩子高考三天,家长花费近千

## 家长过分关注,吃住行、营养费等推高了高考成本

本报记者 孙慧瑶

**今天,2013年的全国高考拉开帷幕。高考,不管是对考生还是对家长来说,都是一个巨大挑战,体力、脑力、财力方面都要做出很多付出。一名淄博实验中学高三学生的母亲常女士算了一笔账,仅高考3天时间,在吃住行方面就要花费近千元。**

▶6日下午,家长陪同考生看考场。
本报记者 王鸿哲 摄

### 1 为照顾好孩子 家长请假陪考

“为了给孩子带来最好的考试环境,高考3天我请了假,专门陪考。”家住张店博大花园的常女士告诉记者,她的孩子就读于淄博实验中学,考前一周开始,她就发现孩子的心理压力非常大,一向开朗的儿子沉默寡言起来。为了给孩子营造最好的考试环境,常女士专门请了3天假来陪考。

在高考的这3天里,常女士已经规划好了孩子的食谱,接送孩子考试和考点周边道路交通状况的功课也做足了。常女士大体估算了一下,高考3天时间,孩子的吃住行、包括营养品等方面加起来要花费近千元钱。

而据常女士介绍,像她一样,专门请假陪考的家长并不在少数。“我孩子他们班,得有十来个家长专门请假陪考。高考是孩子一辈子的大事,做家长的必须得做好后勤保障。”

### 2 营养搭配成高三家长必修课

张女士家住人民西路市委附近,儿子在淄博十一中读书,谈到儿子备考的这一年时间里,她唏嘘不已。

“儿子上了高三,营养上一定不能缺少,每天菜、蛋、鱼、肉换着花样的补,并且维生素、钙片也要吃,加上买复习资料,上辅导班,一个月下来,孩子的花销得3000元左右。”

常女士也向记者介绍到,在儿子备考的时间里,她也一直在学习,一有闲暇时间就看营养食谱,每天饭菜不重样,营养搭配均衡,还得考虑是否适合孩子的饮食习惯,并且营养口服药、维生素片、钙片等营养品也不间断的给孩子补充。

“高三学生压力大,用脑过度,所以营养必须跟上。”张女士说,营养补充是现阶段学生最重要的,所以每天给孩子合理搭配营养是她的必修课。张女士还说,好在家离学校并不远,所以不用租学区房,每天张女士和丈夫轮换开车去接孩子就可以,否则孩子一个月的开销不止3000元。

### 3 吃住行、营养费推高成本

记者在采访中发现,高考生补充营养成为每位考生的重中之重。“为了提高孩子记忆力,我在药店买了一种增强记忆力的营养胶囊给孩子补充营养。”一位在淄博十一中门口接送孩子的家长介绍到。

记者在市场上发现,这种提高记忆里的营养胶囊一瓶要卖到近三百元,一瓶吃一个月的时间,一年下来需要好几千元的花费。据该家长说,除此之外,为了备战高考,从上高三开始,自己就给孩子报了周末辅导班,一对一补课,周末两天4个小时,一小时120元。“虽然这些花费有些吃不消,但是为了孩子还是非常愿意”。

“家长普遍有一种‘怕孩子输在起跑线上’的心态,觉得为孩子掏钱才能安心,这是一种盲目的焦虑。”山东理工大学心理学李教授说。李教授表示,正是由于很多家长太过于看重,让高考从“一次升学考试”演变成全民的消费,继而形成一个产业。这个产业包括保健品、补脑液、补习班、家教、营养餐、学区房、高考移民代理、高考房甚至考后的庆功宴和谢师宴等等。“正是这些,推高了高考成本。”李教授说。

“高考只是一次比较大型的考试,平时怎么考,高考就怎么考,不要刻意特殊化,这样不仅能降低高考成本,减轻家长负担,对孩子也有好处。”张店一中班主任张老师说道。

高考期间如何复习,淄博十八中高三老师给出建议:

# 复习回归基础,考后不要对答案

**本报6月6日讯(见习记者 唐宁)** 7日,准备许久的莘莘学子走上高考考场,进行人生的一次大战。那么,高考期间,考生应该如何复习准备呢?记者采访了淄博市十八中高三级部的任课老师,老师们建议:复习注意回归基础,考后不要对答案。

高三级部刘主任说,在备考期间,有很多同学还在看新知识,总希望再多学一点,这种复习方式是不恰当的,应当回归基础知识。拿数学来说,这个时候不建议再做新题,不要复习没见过的新东西,主要是看看错题本,有针对性地自主复习。高三2班的班主任刘老师建议,文科综合的复习注意今年热点,以前做错的选择题再翻一翻,与数学不同的是,文科综合的选择题临考前,可以适当做四五个,保持做题的状态。

两位老师都建议考后不要急着对答案。刘主任说:“对答案容易影响情绪,对答案后,如果碰巧和别人答案一致,就会兴奋,如果答案不一致,就会很失落,不论是哪一种,都有情绪起伏,都会影响情绪,不利于下一场考试。”

刘老师建议,考试这两天,要注意休息,注意饮食,但是千万不要打乱平常的规律。饮食上像平常一样,不要突然吃大鱼大肉,以免在考试中出现不适。作息也要像平常一样,不要睡得太早,在保持充足的睡眠的同时,也不要打乱了生物钟。

高三1班的语文老师王老师说,以一颗平常心面对高考,高考过后也不要过于放松,可以休息,也可以发展一下自己的兴趣爱好,听听自己喜欢的音乐,看看自己喜欢的电影,读读自己喜欢的书。

相关链接

### 乍进考场紧张 快速放松有法

刚一进入高考考场,很多考生都会紧张不安,那么考生出现这种慌乱时能有什么方法可以应对呢?下面给大家讲解考场快速放松的方法:

1、身体自然坐正,靠在椅背上,闭上眼睛。

2、做一次舒畅的深呼吸,徐缓、平静地呼气。呼气时,对自己说“放松”,想象着“紧张”随呼气排出了体外。

3、做深呼吸时放松,把手臂悬于体侧,感到温热的血流进入双手。想象着“紧张”也随之从指尖流了出去。

4、反复数次屈伸手指,放松手指肌肉,以促进血液循环。

5、轻微变换一下身体的位置,以便使更充足的血液依次流到全身各处。

6、舒展你的双臂、双腿和腰背。

7、再做一次深沉而徐缓的深呼吸,并在呼气时默念“放松”,然后开始做题。

以上这一过程大约在30秒钟或更少的时间内就能做完。通过这样的放松,可以解除考试中的怯场现象。

### 答题过程 掌握七项技巧

1、进场后,听从老师指挥,认真听老师讲解要求,要保持静坐,做考场镇静操,保持平静心态。

2、答题策略要根据自己的情况,由易到难,以不断得到鼓励,保持思维活跃。

3、利用第一印象,力争卷面干净,字迹工整,但不要因精雕细刻而速度放慢。

4、答题时既要提高准确率,又要重视复查,利用好有序的演草纸,把好最后一关,复查时要耐心、认真;为排除定势干扰,可换个角度反证,逆向对证等,没有100%的把握,不要修改已经做的题。

5、要科学支配时间,快而准;尤其不恋战,防止前松后紧;充分利用考试时间。

6、时间快到了,还有问答题或计算题未答完,只要还有时间,只要不倒扣分,选分数值高的试题攻解,能多做一步就多做一步.

7、检查时发现有错,先在旁边另写,不要急于把以前的画掉,确认无误后再更改。

齐鲁晚报车型推荐

捷豹 率享奢华0距离

即日起选购2013款全新捷豹XJ/XF,加入“捷豹零利率尊贷零享计划”,首付30%,即可尊享24期月供0利率,轻松驾驭极致奢华。

淄博宝信汽车销售服务有限公司
咨询电话:0533-6120599
地址:淄博市张店区金晶大道196号