

找班主任“倾诉”的多起来

高考临近,不少考生、家长不堪重压

本报5月19日讯(记者 高倩倩) 高考临近,高考带来的压力已开始让不少高三学子不堪重负。不少学生乃至家长走进高三班主任的办公室进行“倾诉”。

“不管是家长还是学生,面对高考,压力很大。”德州二中高三年级主任孙老师说,他最近就

迎来很多“倾诉者”,学生们担心的问题也是五花八门。“我这次考好了,下次考不好怎么办?”“万一高考发挥失常怎么办?”……一点小事都可能导致学生神经绷紧。“学生的紧张情绪可以理解,但也不用刻意去减压。”孙老师告诉记者,他现在通

过放课间音乐、讲小故事等方法调节学生的学习氛围,“并不点明是要减轻压力,置身这样的氛围中,学生们自然而然地就会放松。”

记者在采访中了解到,除高三学生的紧张情绪日渐显现外,一些家长也开始紧张起来。“以前都一

两个月才来看我一次,现在几乎每周都来。”老家在乐陵的小李告诉记者,进入高三下学期以来,她爸妈几乎每周都来给她送吃的,“我倒没什么,他们看上去比我还紧张,要求我每天必须吃水果、喝牛奶。”

“刻意地去减轻压力,有时

反而会增加学生的压力。”德州二中高三年级的一名班主任告诉记者,有的家长临考前特意把住校的学生接到宾馆去住,突然改变环境对学生的情绪和心态反而会有影响,“顺其自然,平稳过渡,才是最好的调节方法。”

学生营养日 “食育”进课堂

本报5月19日讯(记者 高倩倩 通讯员 王立青) “这是我捏的香蕉、蘑菇、草莓和辣椒,它们含有丰富的维生素,能让我们的身体更健康,我特别爱吃。”18日,在长河小学三年级教室里,一名女生正用投影仪展示自己的橡皮泥作品。

19日,记者从德州市经济开发区教育局了解到,为增强学生健康意识,引导科学饮食行为,在5月20日“中国学生营养日”到来之际,经济开发区根据今年的活动主题“全面、均衡、适量——培养健康的饮食行为”,在部分校园组织开展了丰富多彩的“食育”活动。

“现在有些学生有‘早饭不吃、午饭凑合、晚饭暴食’的不良习惯。”长河小学的一位老师说道,学校安排班主任搜集有关素材,开办营养大课堂,讲授营养知识,教育学生不挑食、不偏食,合理安排一日三餐。

此外,经济开发区教育局还组织学前儿童学画“蔬菜组合”,并在教学楼走廊择优展览,帮助孩子认识水果蔬菜;组织小学生用橡皮泥制作各种各样的蔬菜水果,并借助投影仪进行生动的展示(如图),帮助学生了解蔬菜水果的营养价值。



营养品考前热销

专家提醒:营养均衡最重要

本报5月19日讯(记者 高倩倩) 临近高考,很多家有考生的家庭都在忙着给孩子“进补”。营养专家提醒,高考前的营养均衡最重要,“进补”的心理作用大于实质作用,切莫乱补。

18日上午,记者走访了德州市区的多家超市和药店发现,一些具有健脑、提高免疫力、活跃神经等功能的营养品受到家长们欢迎,销量大增。在湖滨路上一家药店,当记者表示家里有位高三考生时,工作人员向记者推荐了某品牌的“健脑素”,并推荐说搭配维生素吃效果会更好。记者在一家超市的营养品专柜看到,具有健脑、提高免疫力等功能的营养品价格都较高。工作人员说,现在家里有个考生,家长都舍得花钱。

营养师徐京涛表示,营养补充是一个长期积累和沉淀的过程,考前“进补”体现了家长的良苦用心,在效果方面,心理作用要比实质作用大。“考试前营养均衡最重要,可以多让考生吃些高蛋白、低脂肪、易吸收的食物,不要乱补。”徐医生建议道。