

# 张刚大篷车公益艺术团招募了

欢迎有才艺的个人或者是团体参加

本报讯(记者 王倩) “我们是退休工人,平时没事在社区里组织了一支舞蹈队,我们希望能有机会到敬老院、老年公寓等演出。”近日,一名社区居民找到本报记者,希望能够利用他们的特长为更多人服务。

为了帮助养老院、老年公寓的老人,丰富他们的精神文化生活,同时也给很多有才艺的老人、孩子、年轻人提供一个展示自我、志愿服务的平台,齐鲁晚报张刚大篷车即日起成立张刚大篷车公益艺术团,欢迎有才艺的您报名。

张刚大篷车公益艺术团宗旨是通过音乐艺术来慰问温暖社会各个行业

阶层,积极倡导关爱他人、携手同行的公益理念,弘扬仁爱、互助的优秀品质。公益艺术团成立之后,将不定期到各类敬老院、儿童村、残疾人学校、打工子弟学校、建筑工地、监狱、农村等各类社会机构进行免费的公益演出和其他各类社会公益活动,送上一分温暖,献上一分关爱。

同时,针对社会上有帮助需求的群体,公益艺术团还将组织专场募捐演出。在重大节日,公益艺术团也会组织专场演出,为市民送去欢乐和温暖。

在张刚大篷车公益艺术团成立之初,面向读者招募艺术团成员,如果您具

有歌唱、乐器、表演、武术等特长,欢迎您以个人身份加盟我们的公益艺术团,奉献爱心;如果您跟“小伙伴”已经组建了舞蹈队、合唱队等等,也欢迎组队加盟。

您可以拨打96706126电话加盟,或者是通过添加齐鲁晚报张刚大篷车微信(查找公众号“大篷车”或微信号“qiludapengche”)进行报名,请注明名字、电话、特长、是否组队参加、所居住社区等信息。



家有考生,父母别愁

# 做好后勤工作,给您支几招

再有几天就高考了,考试前夕,考生的学习压力大,合理的膳食安排、适当的情绪调剂对于考生顺利完成考试有一定的辅助作用。如何做好孩子的后勤工作,是每位家长关注的问题,为此我们专门请教营养学家和有经验的班主任,给大家提出几点建议。

本报记者 林媛媛



## 考前突击补营养不可取,不要突然改变饮食习惯

很多家长觉得孩子考试之前压力大,用脑量大,所以突击给孩子补充营养,其实这样的做法特别不值得提倡。千佛山医院营养学家杜慧真认为,考生在考前最好保持原有的饮食习惯,不要有太大的变化。

“首先要避免的就是突击补充营养给考生带来的身体不适,尤其是不要在考试之前给孩子吃没有吃过的保健品之类的补品,以防考生产生不良反应。”杜慧真建议说,大部分家长其实平时给孩子提供的膳食已经能够满足考生的营养

需求,没有必要在高考前特别补充。

营养学家认为,考生的大脑活动比较频繁,需要的能量多,因此考生应保证每天进食足量主食(粮谷类食物),同时多吃增强大脑记忆力的食物,如鸡蛋、瘦肉、猪肝、牛奶、大豆、花生米、葵花籽、核桃仁等。另外,每日多吃蔬菜、水果,从中补充维生素C、维生素B1、维生素B6,增强抵抗力,减轻疲劳,防止因学习过度紧张而引起便秘。

“其实,考生补营养最重要的是均衡。”杜慧真建议,家有考生的父母应好

好把握这一原则,清淡、营养、变化多样的日常饮食可以给考生带来最佳的营养补充。而针对现在网上很火的“状元食谱”,杜慧真并不推崇:“每个考生都有自己的饮食习惯,并非所有的孩子都适用于同一个食谱,如果强迫考生吃一些他们不爱吃的东西,会引发逆反心理。”

很多营养学家还指出,对于压力大的考生来说,吃饭的时间是难得的休闲时间,家长应该利用这一时间跟孩子讨论一些轻松愉快的话题,尽量不要谈论学习等,让孩子感到压力。

## 考前时间合理安排,适量运动睡眠很重要

带过多届高考班的王玉华老师建议家长,在考试之前帮助孩子尽力将平日作息时间调整到与高考的时间一致。“但是我也提醒家长,就算调整不好,也没关系,只要考生在高考前的几天里身体健康,就会在考场上有所发挥。”

“睡眠是人整理学习记忆的过程,因此在考前几天,应保持良好的作息规律,保证充足的睡眠才能使人有良好的记忆力和清醒的头脑。”王玉华建议,不要熬夜复习到深夜一两点,否则晚上睡

不好、白天没精神,就容易形成恶性循环。

有的考生临近高考,压力很大,除了吃饭睡觉,就是拿着书本背,这样复习其实效率不高。“我建议考生在考前不要把节奏安排得太紧张了,可以选择适度的运动和休闲娱乐,放松一下紧绷的神经,这样学习起来事半功倍,效率更高。”王玉华说。

其实,在睡前进行低强度的体育锻炼,之后会很快入睡。全身心的运动会使身体加速新陈代谢,提高肺泡通气

量,增加血液含氧量,从而有助于改善大脑供血供氧,使人的反应速度加快,也能使人保持平和的心态。运动是最有效的情绪疏导工具,能减轻应激反应及其对生理的影响,有效释放压抑的情感,增强心理承受力。

因此,高三学生因合理安排学习与休息时间,劳逸结合,科学用脑,在保障每天8小时睡眠基础上,除去吃饭时间,每天至少休息、锻炼1小时,听听音乐,适量运动,不但可以缓解疲劳与紧张,还能调节内分泌,提高学习效率。

好心情考出好成绩,  
帮孩子维持好情绪

临近考试,很多考生都出现焦虑、紧张,情绪波动幅度大等一系列负性情绪的症状,父母更是有过之而无不及。家长在考试期间如何科学帮助孩子以最佳状态完成考试,这其中负性情绪的管理和调节尤为重要。

其实,家长的“平常心”才是缓解孩子焦虑的良性基础。若家长觉得压力大,可以与其他考生家长讨论调节的方法途径,必要时可以求助于心理学领域的专家进行科学解压。不可在孩子面前表现出来,以避免出现负性情绪的恶性循环现象发生。

除了要掌握孩子的学习状态和老师沟通交流以外,家长和孩子之间应该有通畅的沟通渠道,及时了解孩子的情绪状态和心理状态。尽可能的以朋友的身份理解孩子的喜怒哀乐,不宜以说教者的身份把交流过程当成自己教育孩子的课堂,应该站在孩子的角度出发,诚恳地与孩子聊聊现状,包括生活上的、学习上的、同学之间的遇到的愉快和不愉快的事情,让孩子多出门活动、听些轻音乐减压等。

要努力克服自身对负性情绪的恐惧,接纳和管理负性情绪。一般看来,负性情绪是应该被压抑或是被掩饰的,而这种态度是非常不合理的。我们需要接纳自身的负性情绪,也要理性地认识到负性情绪是正常。明白排解情绪要受到时间、地点、场合等多重条件的限制,应该在家庭的范围之内,恰如其分的时刻,积极关注孩子和自身的负性情绪,从而真正理解和接纳负性情绪。

最后,家长们应该认识到,在和孩子的沟通过程中,做个积极的听众就好,不要试图刨根问底,也不可扮演“调查者”和“审判者”的角色,就是不要做判断、评论,更不要批评。积极关注的倾听,适度的陪伴,也是一种接纳。当你接纳了孩子和自身的负性情绪时,孩子就不会因为自己的负性情绪而怀疑自己的能力,我们自身也不会因为在负性情绪状态中而错误地认识自己。