



调节饮食起居,平常心最重要

高考倒计时:专家支招家长如何应对

高考即将来临,看着孩子辛苦备考,许多家长都有“想帮忙却帮不上”的感觉。为此,本报联系章丘市疾控中心的相关健康专家给您支招。专家表示,考前饮食应该保持均衡,不要迷信保健品。作息方面,建议每天花15-20分钟进行散步、慢跑等,给大脑一段放松休整的时间。

本报记者 石剑芳 通讯员 隋红玉

饮食篇>>

辅食再好

主食也必不可少

“复习帮不上什么忙,就给孩子做点好吃的吧。”精心安排可口饭菜是不少家长考前的“必修课”。可是,做什么又往往是一大难题。专家建议,主要还是应该均衡饮食,“因为每类食物提供的营养和所起的作用都不同,并非多吃某类食物就能替代另一类食物。”

在一顿饭中,尤其是大考前夕的餐桌上,主食的重要性往往被忽略,有的家长给孩子煲了靓汤或做了一桌好菜,让孩子少吃几口饭,多喝碗汤,多吃块肉。实际上,人体生理活动、体力和脑力活动所需的能量大部分是由碳水化合物供给,而食物中碳水化合物的主要来源就是各种主食,如米面及其制品等,“无论有多好的辅食,每顿的主食是必不可缺少的,而且要保证充足的分量。”

另外,早餐一定要吃好,不要忙着复习就不吃早餐或只喝一盒牛奶对付。早餐最好包括主食和含丰富优质蛋白的食物,如面包加牛奶或饺子、鸡蛋面条等。

专家建议,参加高考的学生

所需营养可以参照以下分量,一般来说,每顿饭2-3两的主食,每天150-200克肉类、1只鸡蛋、1盒牛奶、500克蔬菜、200克水果,就能包含一天人体所需的各大类营养物质。不要吃大鱼大肉、油腻油炸食物,可适量选择易消化的鱼肉、禽肉,海鱼富含DHA,可交替选用。在这个流感多发季节,新鲜蔬果里的维生素C、胡萝卜素有助于预防呼吸道感染,家长也可以把新鲜水果榨成果汁,既可调节孩子的胃口,也可补充维生素。

饮食均衡是一个动态平衡过程,偶尔一两顿胃口不好、少吃几口,影响不大。反倒是要提醒家长,遇到这种情况不需太紧张,应让自己和孩子都保持轻松的心境。

起居篇>>

复习再忙

也要抽空做运动

睡眠是人整理学习记忆的过程,因此在考试前夕,应保持规律的作息规律,保证充足的睡眠,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。

“有的学生到了这个阶段,除了吃饭、睡觉,就是拿着书本背,这样复习其实效率不高。”大

脑每天被公式、英文字母充斥,需要一段休息时间,哪怕只是每天15-20分钟的体操、慢跑、散步,让眼睛看看远处绿色的植物,身体稍微出汗。这段“不用脑”的时间可以让脑细胞,大脑皮层得到休整。假如确实没有完整的时间段,也可以把20分钟一分为二,早晚各一次,复习起来肯定事半功倍。

心理篇>>

特殊待遇

也是种无形压力

随着大考临近,学校里“还剩××天”的标语,同学们埋头复习的氛围,都容易使考生感到紧张、焦虑,甚至个别会有畏难情绪,想放弃考试。建议考生们从战略上“藐视”大考,抱着“打得赢得打,打不赢也要打”、“横竖都要一考”的心态来应对。而从战术上,可以根据个人情况调整一下学习方法,“比如,有的学生喜欢某个科目,在复习做题时这一科往往一做就做很久。这个时候就要考虑优势科目是不是可以少放一些精力,用剩下不多的时间攻克不够扎实的科目。”

部分考生家长的心理紧张在这段时间不亚于子女:“我回到家都不敢问他了,每天都得小



爱心助高考

高考在即,章丘市交通运输局出租管理办公室组建142辆出租车加入“送考大军”。爱心助考出租车前身或挡风玻璃上贴有红色的爱心助考标志,高考期间,考生可凭准考证优先乘坐,有特殊需求的考生可拨打电话81290000预约。 本报记者 支倩倩 通讯员 裴珊珊

心翼翼地看他的表情,揣测他的心情如何,信心多大。”专家提醒,父母和子女之间的情绪可以互相感染。家长嘴上说着“我不会给你压力!”可是平时突然百般呵护,又是炖汤,又是不敢看电视,这种特殊待遇实际上就是无形的压力。最好就是家长之前怎么对孩子,这段时间也继续保

持,最多是从生活细处提醒一下,比如天气变了,提醒孩子多穿件衣服,记得带伞。

关于学习的事情,说实话家长也确实帮不上什么忙,其实也不用多问,可以和孩子一起去散步,和孩子聊聊平时孩子感兴趣的话题,让孩子从学习中转换一下“频道”。



鲁中最具公信力中小学教育辅导机构
鲁中教育杰出贡献奖

暑假充电来捷程 开学领跑新年级



预祝中、高考考生 梦想成真 金榜题名



章丘首家专业 1 对 1 辅导机构

用“专业”“口碑”说明一切!!!

适宜学员	课程内容
备战 2015 高考“早准”特训 高二(新高三)学生	精准分析学生高一、高二学习现状,找准学习问题根源,针对性全面规划高考备考策略,提前结合学生特点进行有效一轮复习准备,重点学校名师亲自授课,查漏补缺知识盲点、难点,紧扣高考大纲和新政,保证学生从一轮开始把握整体复习节奏,确保最终胜局!
备战 2015 中考“冲高”特训 初二(新初三)学生	客观诊断学生初中学习整体现状,挖掘中考冲刺潜力,全面规划,进行针对性极强的备考策略制定,查漏补缺初中学习盲点,紧扣考纲,结合学生消化能力科学安排中考难点的提前衔接,明确中考目标,减轻中考备考压力!
备战 2016 高考“拔优”特训 高一(新高二)学生	全面分析学生高中后整体学习状态,深挖学生学习提升潜力,结合学生特点进行针对性极强的学习策略规划,纠正和优化高中学习态度、思路、方法问题,夯实高一基础,规划高二及高考方向,保证学生在后续分水岭年级中实现学习大逆转、大提升!
个性化夯实双基特训 新初二/初一学生	针对已学重点知识给予复习巩固,帮助学生提高总结能力,完善知识的衔接与递进,解决教材中重点、难点和疑点。在知识网络基础上,拓展单个知识深度,立足中考难度,全方位提高知识灵活性!拓展思维,优化策略,在后续“分水岭”年级,占据优势制高点!
个性化兴趣激发特训 (小学1-6年级学生)	结合学生年级和性格特点,进行针对性学习内容规划,互动启发式授课方式最大限度激发学习兴趣和学习潜能,授课内容灵活、形象、针对性强,配合课后自习跟踪管理,让孩子在快乐的氛围中吸收知识、养成良好习惯。

双山大街校区: 0531-83286699 83286669 地址: 章丘市明水鲁宏大道西首龙昌新座一层
全国免费咨询热线: 400-6767-002 网址: www.jcjycn.com



关注捷程微信
尽享教育信息