



记者 巩悦悦 实习生 王雅婷

每天换着花样做饭,给孩子加油鼓劲 考生背后的“后勤部长”

记者 孔媛媛

调整孩子生物钟 做孩子坚强后盾

上考场之前,老师们常会说“保持平常心,发挥出正常水平就可以”。对家长们来说亦是如此,在衣食住行上,日常的就是最好的。

济宁一中的邵宝震作为今年的一名高考考生,即将奔赴考场,她的妈妈张秀民为了孩子备考也没闲着。“像往常一样,为孩子准备一些清淡的饮食,帮助孩子打印卷子、复习资料,并检查一下文具证件。”张秀民介绍,“高考这几天就当平日日子来过就行,祝福一下孩子,送他出门就够了,相信自己的孩子能气定神闲考出正常水平!”

秣马厉兵迎高考,枕戈待旦显雄心。邵宝震每天都会学习到晚上12点左右才休息。为了让孩子有一个好的精神状态迎战高考,张秀民在作息上也让孩子进行了调整。“在高考前一周,将睡觉时间调整为晚上10:30,把生物钟调整到最佳状态。”张秀民介绍,为了保障孩子良好的睡眠,家里人也尽量不在孩子休息时做动静太大的家务活或者跟

十年寒窗磨一剑,一朝出鞘试锋芒。万千学子奔赴考场,在这场没有硝烟的战役里,考生们全力备战上战场,是主力部队!家长就是考生的后勤部队,为考生做好后勤准备,用心用力为高考“护航”。



张秀民在陪着孩子学习。受访者供图

孩子谈论学习的问题。

高考不仅是对考生的一场考验,也是对家长的考验,不安和焦躁的情绪其实是会传染的。“在高考前的复习阶段,孩子难免会有压力过大、心烦意乱的阶段,如果这时候孩子抱怨学习,家长也表现出很烦躁的情绪的话,就会让孩子更加郁闷。”张秀民说,孩子找不到宣泄压力的途径,而家长也因为孩子复习不进去焦虑,这样对双方都没有好处。“要让孩子知道家长永远都是他坚强的后盾,结果怎么样都不重要,他只要尽力就好,不临时‘过分’关心孩子情况。”

“其实家长更应该把心态放平,要相信孩子能行。”张秀

民表示,“罗马不是一天建成的,孩子高考能有怎样的结果和平日努力的情况分不开。高考时也不会有那么多意外,即便是孩子忘记带什么了,还有那么多为高考服务的工作人员呢,大家都会想尽一切办法保障考生能正常考试。”

家长状态稳了 孩子也就心安了

万千莘莘学子背后,有万千个高考妈妈。

每天换着花样做饭,给孩子加油打气……三年前,曾彦红儿子高醒鹏如愿考入了济宁一中,她和丈夫果断地暂别舒适的家,

在学校附近租了一套房子,全力以赴照顾儿子的生活起居。

每天早上不到6点,曾彦红已为儿子准备好了早餐。米浆、米糊……天天变着花样,待儿子起床,吃完早餐去学校,她才赶往单位上班。“儿子每天晚上10点左右下晚自习回到家,又继续学习一会儿,一般到晚上11点左右睡觉。”曾彦红坦言,人生就是一场马拉松,高考固然重要,但也只是人生的一个阶段。“孩子只要身体好、心态好,正常发挥就行。”

让孩子吃好、睡好,是陪读妈妈最基本的诉求。“陪读能最大限度照顾孩子的生活,保障孩子的一日三餐,营养均衡;也能随时注意到孩子的情绪和心理,为孩子提供及时的帮助和引导;虽说不能辅导孩子作业,但能从学习方法、学习状态调整,搜集考试资料等方面帮助孩子,让孩子学得更轻松。”曾彦红表示,“我知道孩子也有压力,作为一个高考妈妈,要管住自己,尽量不打扰孩子,要保持平常心,你有稳定的状态,孩子看到才心安。”

正如许多考生妈妈所言,面对高考,家长要信任孩子,“响鼓不用重锤敲”,做好后勤保障工作即可,让孩子可以充分发挥自己的能力。

已经进入高考时间,高考这四天,考生如何把状态调整到最佳,家长又要注意些什么?济南一中副校长刘波建议,家长对孩子的呵护不要过分,不要加倍,该上班的还是要正常上班,平平常常最好。饮食上要以清淡为主,可以适当增加点蛋白质。饭后,家长还可以和孩子散散步、聊聊天,放松一下身心。

“高考期间,午休一定要保证,晚上可以提前半小时进入休息状态。”刘波认为,经过三年的努力和拼搏,学生们的知识储备和对高考的把握已经达到了一定高度,高考期间,家长首先要放松起来,用一种舒缓、平和的情绪来带动孩子。

“之前高考生离校的时候,学校不仅开辟了专门的答疑自习室,还给学生精心印制了考前复习要点。”刘波指出,每一科开考前,学生们可以对各科目考前要点进行查漏补缺,其次要像消灭台账一样,把错题地再练一遍,有重点地再练一遍,“从2020年8月24日来学校报到,到现在已经接近三年时间了,孩子们已经做得非常好、非常优秀了。接下来放平心态,奋力一搏就可以了。”

高考期间,考生如何调整自己的情绪呢?济南西城实验中学心理教师李哲指出,如果你感到心情愉快、信心满满,请给自己点个赞,你的状态很不错。如果你感到压力山大,紧张不安,可以试着轻轻拍拍自己的双臂,给自己一点力量,这种感受也特别正常。

面对充满未知的挑战,有高中生表示很担心、很紧张。这时,考生该如何优化心态呢?

李哲认为,大家首先要积极解读焦虑,“在我的心理辅导室里,常遇到希望‘赶走’焦虑的同学。但其实,紧张和焦虑很有价值。从进化心理学来说,紧张焦虑是人类基因中自带的应激反应。远古时期,面对狩猎的危险,处于紧张的状态才能更好地发挥自己的本领。”正因此,李哲认为紧张焦虑其实是一种进化优势,让大家在面对一项挑战和任务时,能够更投入、更有动力。“心理学上非常著名的倒U曲线就告诉我们,适度的紧张焦虑水平最有利于学习效果的提高以及考试的发挥。”

“考前的很多情绪都来源于对考试种种不确定的担忧,本质上是一种失控的表现。因此,大家可以通过增加其他方面的控制感,来平衡和缓解对未知考试的失控感。比如为自己制作每日的小任务表格,在完成的行动上打个钩,用这种力所能及的掌控帮自己重新找回稳定感和踏实感。”李哲说。

“我想对考生们说,高考很重要,但是当我们把它放到生命的长河里时,它又不那么重要。它并非人生成功的唯一,也不能决定我们的未来。它的意义是培养和锻炼我们应对挑战的良好反应。”李哲建议考生,要把考试当成一次认真而巨大的作业,当以平常心面对它,潜能就能最大发挥。

保持适度紧张更有助于发挥

面对充满未知的挑战,高中生如何优化心态

临门一“饺”

6月6日下午,烟台青华中学校全体高三老师、家长代表、部分学生代表和餐厅师傅一起包了10001个饺子,寓意万众一心、万里挑一,为600余名高三学子高考壮行,祝福考生们金榜题名,成为天之“骄子”。

多年来,该校一直有高三师生考前同吃饺子的传统。简单的包饺子活动能够有效缓解学生们的备考压力,同时营造出家的温馨氛围,让同学们在紧张忙碌的学习中感受到温暖和力量!饺子送骄子,这临门一“饺”蕴含着老师们的美好祝愿。

记者 吕奇 李楠楠 摄影报道



元宇宙高考招生咨询会·“麒麟座”上线

齐鲁晚报独家打造,开启互联网+教育“元上时代”

记者 翟元昊 巩悦悦

6月6日,齐鲁晚报·齐鲁壹点正式推出国内首个线上元宇宙高招会岛屿——“麒麟座”。这是齐鲁晚报·齐鲁壹点大踏步迈入元宇宙赛道后,再次推出的创新元宇宙综合文化社区,以技术引领赋能教育产业,开启互联网+教育的“元上时代”。

元宇宙高考招生咨询会,由齐鲁晚报·齐鲁壹点技术团队独立研发打造,以3D沉浸式平行数字空间,在“麒麟座”中搭建近30个高校品牌馆。值得一提的是,在每个品牌馆内,均进行了虚拟实景搭建,展示学校的发展历

程、办学特色、招生计划等。据了解,这是“麒麟座”在教育行业元宇宙大世界场景的首次亮相。

在“麒麟座”,考生和家长可一键直达各个场馆,轻松查看该学校简章;用户还可以直接获取学校的联系方式及报考问题解答,实现在线互动和交流。本次元宇宙高招会还融入了low poly的潮流设计风格,支持多人在线漫游。

此次元宇宙高招会将为考生和家长带来耳目一新的体验,场馆内提供专业的学校在线展示以及在线咨询功能,可一键直达“名校招办主任面对面”直播场馆,支持高招会现

场活动实时直播。为控制信息透出密度,采用“主岛屿+分场馆”的“1+n”场景形式,主岛屿负责全局介绍,分岛屿负责详细内容展示,保障产品流畅运行的同时,承载更多信息。

近年来,齐鲁晚报·齐鲁壹点加快深度融合转型,贯彻落实智媒矩阵战略,坚持以先进技术引领驱动融合发展,做优做强“传媒+技术”业务模式。2022年8月,齐鲁壹点在前期研发推出壹点链、壹点数藏、数字人等前沿技术应用产品的基础上,抢先布局元宇宙赛道,研发上线自有元宇宙平台“壹点天元”,已推出“云祭孔”元宇宙发布会、齐鲁国

际车展元宇宙展厅、元宇宙房展、元宇宙元宵节灯谜会及元宇宙营养周健康科普答题等,大大拓展了媒体业务的边界和深度,打造了众多全新业态模式。

自2022年获批省重点实验室以来,山东省新型智慧媒体重点实验室着力开展理论与应用技术研发工作。充分利用大数据、人工智能、区块链、虚拟现实技术等,在基于自然语言处理智能创作关键技术研究,基于虚拟现实的新媒体技术研究,基于大数据技术的主流价值观研究、视频智能分析与处理技术的研究、基于区块链技术的版权确权研究等5个方向取得突破性进展。