

关注高考之

临阵磨枪

■张振宾



今天是高考前的最后一天,考生应该如何平稳度过,应该注意哪些事项?同样接受“考验”的考生家长应该如何做好全方位的后勤服务,让孩子健康、自信地上考场?专家为考生及其家长支着儿。

▷ 饮食篇

一日三餐有讲究

□早餐要吃饱

早餐不仅要让孩子吃饱,而且要保证吃好。应多吃一些补脑的食物,如鱼类、豆制品、瘦肉、鸡蛋、牛奶以及新鲜蔬菜、瓜果等,少吃肥肉、油炸食品。早餐应该有粮食,干稀搭配、主副食兼顾,比如粥和鸡蛋。考试当天的早餐不要让孩子暴饮暴食,否则会使大脑灵敏度降低,影响考试成绩。

□午餐注重营养

经过上午紧张的考试,考生体内的热量和营养消耗很大,午餐应摄入充足的热量

和各种营养素。同样做到有粮、有肉、有菜、有豆,干稀搭配。家长可安排些肉类、鸡蛋、豆制品等含能量较高的食品,还可准备一点清汤(如番茄蛋汤、紫菜蛋花汤、青菜肉丝汤等)。

□晚餐吃八分饱

考生即使是睡眠较迟,也不该吃过多的食物,尤其是不该吃油腻和不易消化的食物,以免导致消化不良,影响次日的考试。

科学家研究发现,吃得过饱会使大脑中一种叫“纤维芽细胞生长因子”的物质明显增加,该物质会使大脑节奏减慢,效率降低。

高考期间吃什么

□食谱吃出考生好状态

高考期间气候炎热,考生易出汗并消耗体内各种营养物质。天热也影响脾胃,如果加上睡眠不足,会大大减弱考生的食欲。考前和考试期间,家长给孩子安排饮食应以清补、健脾为原则。

□忌突然换食谱

有的家长喜欢在高考前夕和高考期间为孩子准备特别的饭菜,专家指出,考前大换食谱是考生饮食的大忌。原因在于,食谱大“变脸”,肠胃需要一定的适应期,这反而

容易影响身体状态。日常的生活规律不要改变,特别考试前一天不要突然吃一些不熟悉的食物或不经常吃的食品。此外,考前要少吃容易产气、产酸的食物,如韭菜、地瓜、碳酸饮料等。

□补充水分,注意卫生

高考前后要特别注意饮食卫生,生吃瓜果要用开水烫洗或消毒;家长在做凉拌菜时,调料中应加醋、蒜泥,既可杀菌又能增进孩子的食欲。

炎炎夏日,还应注意及时补充身体需要的水分。考生要多吃一些粥类、汤类的食品,但应少喝带气儿的饮料。

▷ 心理、学习篇

父母应该学会为孩子减压

武汉二中心理专职教师孙芳认为,缓解精神压力,考生和家长首先要正确认识高考。从本质上讲,高考与平时考试并无明显差异,只是作用和意义不同罢了。

因此,考试前一天保持平常的生活节奏可以让考生放松。如果突然改变生活节奏,必然会带来不适应。

如果的确需要释放情绪和压力,考生可以依据个人爱好进行适当的文娱活动,或者把紧张的感受告诉好友或亲人,在交谈中缓解紧张的心情。此外,洗澡也是缓解压力的有效方法。

对于家长来说,则应尽量避免过多讨论考试的事情,同时要使家庭气氛和谐平静,防止突发事件给考生带来不利影响。考前家长在言词上应该适度地“冷淡”孩子,从后勤保障上有意识地帮助孩子检查一下即可,要避免过多地叮嘱孩子和过分地照顾孩子,这样只会给孩子增加压力。

这一天,家长可以陪孩子散散步、聊聊天,轻松的话题,不要什么事情都不离考试。要注重以积极向上的情绪感染孩子,给他们一个宽松的空间,这对于孩子的心理和生理健康,以及创新思维的培养都是有利的。

适当地看书、学习

考前最后一天看书,不会对考生有多少提高,但是为了保持状态,有老师建议,考生还是可以适当地看书进行调整。想一想简单的问题,使大脑处于一种较活跃、清醒的状态,但量不宜大,时间不宜长。也可以读一些

报纸杂志,看看电视,在放松情绪的同时丰富知识,也许还能为次日的作文开拓思路。

如果在这一天仍旧做大量的题或是索性什么也不做都是不合理的,前者不仅会使人更加疲倦,而且若遇到难题还会降低考生的自信心,增加紧张和忧虑;后者则容易让自己产生茫然和急刹车的的不适应感。

▷ 睡眠篇

两大绝招赶走考前失眠

如今,考生和家长最担心的事情就是高考前夜失眠怎么办?武汉市中南医院精神科教授章军建说,考前睡眠质量不高的原因不同,程度也不一,解决的方法因人而异。但是,他提醒,若不是过分焦虑导致的严重失眠,考生不要服用安眠药。

家长心中应该明确的是,考前能否睡好的关键在于平时培养孩子良好的睡眠习惯。如果到了临考前夜再来担心睡不着,或过度重视睡眠,千叮咛万嘱咐,反而会影响孩子的睡眠。并且,晚上不要让孩子睡得太早,比平时稍稍提前即可,否则的话容易打乱生物钟,反而睡不着。此外,也有一些考生由于环境的变化,例如平时一直在学校宿舍睡,在考试前晚被爸妈安排在家里空调房里睡,反而会因暂时不习惯而睡不好。因此,考生不要总是想“睡不着怎么办”的问题,这样的自我暗示容易导致真的失眠。

如果孩子真的睡不着,家长要安慰他以顺其自然的心态对待睡眠,也可以提醒孩子进行一些自我暗示或放松,并且要告诉孩子,即使失眠对第二天的考试也无多大影响。对于因考前焦虑而导致入睡困难的考生,心理教师孙芳建议考生可试试以下两种方法:

□第一种

上床后熄灯,躺下仰卧,做一次舒畅的深呼吸,然后缓缓地往外呼气。在第二次吸气时,默念数字“1”,呼气时默默地对自己说:“放松。”与此同时,试着想象你面前有一块黑板,你在黑板上写了“1”和“放松”这几个字。在下次吸气时,默念数字“2”,呼气时默默地对自己说“放松”,一直默念到数字“20”,每次深呼吸都要想象听到并看到了那些数字和“放松”这两个字。

这样做的目的是用一些不会引起自己情绪激动的词语和景象来占据自己的思想,避免考前焦虑。考生要注意的是,用这种方法不可急躁,不能急于求成。

□第二种

上床后熄灯躺下仰卧,先做3次~5次深呼吸,然后想象在黑暗中有一个不太亮的白点,并集中注意力控制这一想象中的白点进行缓慢的圆周运动50次,再换成缓慢地勾画五角星轨迹50次。如果感到改变不大,则重复上述意念运动程序数次,然后再进行两次深缓呼吸,每进行一次就对自己进行一次暗示:“我已经睡着了。”这样就可以起到良好的帮助入睡的效果。

无论采用哪种方法,均可以在睡前喝一杯牛奶,能够帮助考生尽快进入梦乡,保证考生在次日考试中精力充沛。

▷ 健康篇

备考学生四不宜

考生们要想取得好成绩,除了复习好功课外,还要注意四不宜。

一、不宜滥用滋补品

考生不必期待那些标榜提神醒脑的产品会产生“特异功能”。相反,过度服用滋补品只会伤身。甚至有些考生天真地以为喝了所谓的这“精”那“粉”,就不需要注意均衡饮食,其实这是一种误区。家长在这期间要多注意考生的三餐,合理搭配餐饮结构,同时少让孩子服用所谓的营养滋补品。

另外,考生忌喝刺激性饮料如浓茶、咖啡等,尤其有些考生空腹饮用这些饮料更容易伤身,如果导致胃痛更无法专心备考。

二、生活作息不宜违背自然规律

考前生活,第一要符合自然规律。每天至少要保证6小时以上的睡眠。如果晚上温习功课的时候,眼睛发涩,困乏不堪时,尽量不要靠咖啡、茶来提神,小睡一会儿是最好的解决办法。

其次是要把休息时间排入你的复习计划中,不要吝惜给自己休息时间。有些考生分秒必争,连吃饭、上厕所的时间也要省,其实都是不可取的。每天吃过晚饭,看看电视新闻或翻翻报纸,不仅可达到休息、放松心情

的目的,同时还可以了解一些社会焦点、热点问题,有助于高考答题。

三、迎考不宜放弃体育锻炼

目前考生为了迎考,紧张复习,大有一刻值千金之感。可是,如果连必要的体育锻炼都停止了,对考生考取良好的成绩却是不利的。因为长时间看书、复习、做作业,会造成大脑皮层和身体某一部位的疲劳,这就需要通过适当的活动、休息来调节和恢复。从生理科学的角度来看,兴奋和抑制是大脑皮层的活动规律。譬如当你看书复习时,大脑皮层中视力、理解、记忆、听力区域的脑神经就处于兴奋的工作状态,如果复习时间过久,这一区域的脑神经就会转入消极的抑制状态,使人头昏脑涨,记忆力减退,理解能力下降,注意力难以集中,进而影响学习效果。如果复习一段时间后,进行10分钟~20分钟的体育锻炼,使脑神经得到很好的锻炼和恢复,再进行复习,学习效率便会明显提高。

四、备考之时不宜滥用药物

夏季有些人易患感冒,考生吃了感冒药后,会觉得昏沉沉的,通常这是由于其中某些药品影响中枢神经所致。还有一些止咳药也会引起头昏、嗜睡。所以考生生病用药,特别是临上场用药时一定要注意药品的不良反应。考试期间如果生了病请先请教医生,选择不会产生嗜睡等副作用的药品。

▷ 细节篇

考生亲手准备考试用品

考前,最好由考生亲手准备次日要用的东西,因为在这个过程中,考生可以自然地想象考试的常规环节,逐步认可并愉快地迎接考试。需要准备物品包括:

一、准考证、身份证 准考证和身份证是进入考场的有效证件,要妥善保存。一些有经验的老师建议,可以找一条喜欢的丝带把准考证挂在脖子上,以防丢失、遗忘。

二、文具 2B铅笔、书写蓝(黑)颜色的钢笔、签字笔、直尺、圆规、三角板、橡皮等。特别提醒:涂答题卡使用的铅笔如削得太细,会延长涂卡时间,建议把铅笔削成扁扁的“鸭嘴”形,涂卡时一抹就可覆盖选项。

三、手表 考试时最好带一块手表合理安排时间。不用挑剔,只要准确就行,太贵重的手表反而会担心丢失、损坏。

四、饮用水 很多经历过高考的同学反

映,考试时很少感觉口渴。不过遇到卡壳的题,也可象征性地喝口水,让自己放松一下。

五、雨具 考试前一天考生或家长应注意天气预报,了解高考当天的天气情况,如果有雨,提前准备好雨具。

六、着装 如果高考当天温度较高,应准备舒适、宽松、透气性好的衣服,如棉、麻质地,避免考场中暑。

七、眼镜 戴眼镜的同学最好准备一副备用眼镜,要提前试戴是否舒服。戴隐形眼镜的同学要准备好一副框架眼镜和明目眼药水。

八、自行车和零钱 如果骑自行车去考场,此时应给自行车胎打足气。准备乘公共汽车或出租车的考生,应将所需零钱放入书包里。

