

生活习惯延续为宜

距离高考不足三周时间。考生和家长们的大脑神经都绷得紧紧的,大

有时间不够用,一天分作两天过之感。但是,目前偏偏又是午饭后人容易犯困的时节。王自强一直有午饭后小睡半个小时的习惯。只是高考临近,他实在不愿再把这宝贵的半个小时时间用在睡觉上面了。于是他让妈妈给他买来了一大瓶咖啡,外加一瓶咖啡伴侣。午饭后,给自己灌上一大杯,用来提神,以提高复习功课的效率。

可是,情况并不像王自强期望的那样。午饭后学习时,脑子昏昏沉沉,身体也非常难受,索性想趴在桌上睡会儿,却又睡不着。大脑整个下午都是混沌、模糊状态,学习效率非常低。一连四天都是如此,王自强断掉了午饭后的咖啡,还是像往常一样,在宿舍小睡一会儿,休息后的王自强,整个下午都精神饱满,学习起来既愉快又高兴。

河洛中学校长蔡建民说,很多学生都有喝咖啡提神的习惯,如果是平时养成的习惯,大脑、身体已经适应了,这个习惯可以坚持。如果平时没有这个习惯,



绘图 仁伟

只是为了提高考前复习效率而喝咖啡,奉劝广大考生还是不喝的好。

蔡校长说,还有些考生会选择在临上考场前喝咖啡,以便考试时能精神兴奋,超常发挥。这个方法不可取,因为咖啡有很强的利尿功能,高

考考试时间大都在两个小时以上,如果考试期间产生尿意,会大大影响考生的做题状态。

蔡校长说,根据往年的经验,学校也搜集了部分营养专家的建议,考生考试前的饮食习惯也不要因高考临近而刻意改变,在临考前的一段时间及考试期间,饮

食量都不要比平时增加太多,尤其在考试期间饮食习惯不要做太大的变动,应和平时保持一致。主食不能减少。不要以为主食可有可无,只要多吃鱼类、肉类就能补够营养。要知道,大脑思维主要靠的是葡萄糖,只有主食才能转化为葡萄糖。专家强调:“不吃主食,人不仅会有饥饿感,而且还会影响大脑的思维能力。”

零食可适当吃些,但瓜子、花生应少吃或不吃,不利于肠胃消化。每天至少吃两个水果,菠菜、胡萝卜可增强记忆力,洋葱能改善大脑供血,帮助考生集中精神,这类食物可适当增加。

如果有些考生因压力过大而产生厌食感,家长可采用少食多餐的方法帮助考生补充营养。



文/本报记者 李喆 见习记者 高亚恒

孩子骗钱为哪般

蒙蒙(化名)的妈妈吕女士最近遇到了烦心事,几天都没能好好睡觉了。

原来,蒙蒙上初三了,街坊四邻都夸他懂礼貌,是一个乖巧听话的好孩子。可是在吕女士的眼中,蒙蒙是一个爱骗人的坏孩子,尤其爱骗妈妈的钱。从上初三开始,他就常以买作业本、买课外书等理由找妈妈要钱。

开始吕女士并不在意,随后在与老师的一次

闲聊中才得知,蒙蒙要10次钱,至少有8次挪作他用,且基本没有用在学习上。

据吕女士观察,蒙蒙拿到钱后主要去买零食或漫画书,还去网吧里玩过两次。最让吕女士生气的是,过年的500元压岁钱,蒙蒙在3天之内就花得精光。她苦恼不堪:虽然自己十分生气,但她又不敢揭穿蒙蒙的谎言,害怕伤害他的自尊心。吕女士说,这并不是钱多钱少的问题,她担心孩子总在骗人,品质有可能会变坏。

吕女士介绍,蒙蒙从上小学到初二,她没有给他固定的零花钱,孩子总是有需要了就找妈妈要钱。吕女士在这方面比较“抠门”,一次最多给孩子5角或者1元。

经过与吕女士的交流,洛阳学生心理健康指导中心的刘鹏老师发现了3点问题:

第一,家长忽略了蒙蒙的需求。在当今社会中,孩子没有任何金钱支出不现实的。而吕女士没有意识到孩子的需求,只是单纯从管理金钱的角度考虑问题。

第二,家长没有赋予蒙蒙管理金钱的权力。金钱管理与时间管理、学习管理同样是学生必备的能力。由于吕女士觉得孩子小,就没有给他管理金钱的机会与权力,导致孩子过分追求支配金钱的机会与权力。

第三,母子缺少真诚有效的沟通。吕女士在发现问题后一直回避,没有及时和孩子沟通,仅仅依靠主观推测,认为沟通会让孩子无法接受。

对此,刘鹏老师表示,家长除了一些必要的生活需求外,应主动帮助孩子添置一些合理的物品。家长要从小培养孩子管理金钱的能力,不要过分担心孩子花钱。家长要正确引导孩子学会合理支配钱。例如,可以让孩子提出每个月需要多少零用钱,如果孩子合理利用零花钱,家长还可以给予适当奖励,使乱花钱变成合理的“财务管理”。此外,家长要尊重、理解孩子,加强沟通,帮助孩子认识欺骗的危害。



夏季儿童多动症高发,家长需警惕

夏季是儿童多动症高发季节,其主要症状为儿童注意力不集中、活动过多、任性、冲动和学习困难,频繁挤眉眨眼、撅嘴、摇头、耸肩或不由自主说脏话、骂人、发出干咳嗽声。

多动症易导致孩子学习困难、焦

虑、自卑,甚至伤害自己,如不及时治疗,将严重影响孩子身心健康和学习生活。

金太阳学能开发中心的专家提醒家长:孩子若有多动症状,应规范就医,在药物治疗的同时进行感统训练、学能开发、理疗按摩、心理治疗等行为疗法。

详询:64601838



文/张月丽

孩子的心,你要听

听过这样一个笑话,父子俩各拿着一把大锄头和小锄头在田里锄禾,这时候村头传来迎亲曲和鞭炮声,那是有人在娶媳妇。儿子停下手里的活儿,说:“爸,我都20岁了。”爸说:“噢,那明天换个大锄头。”

对于一个读不懂孩子心的家长,一定会闹出类似的笑话。

现在的孩子多聪明,五六岁了,去超市,他会说,这个东西真好,或者说,我买来给妈妈吃。小家伙鬼得很,他知道如果直接索要,一定会被训斥,索性动了一下脑筋。这个时候你要怎么做?要是我,我会笑着说:“孩子,这个确实不错,但如果你明天吃饭前把小手洗净,我当然要奖励你。不信,明天你可以试一试哦。”

妈妈和孩子去书店看书,结果小孩子一下子拿了20多本书,哭着要妈妈买下来。妈妈怎么劝阻都不行。这时正好一位家庭教育专家走过来,他抚摸着孩子柔软的头发说:“我拿出4本,然后你从里面选出两本你最最喜欢的书,好吗?”孩子很配合地答应着,并作出了选择。妈妈在一旁看傻了,她问这位专家:“你怎么知道有两本书就能满足孩子呢?”专家解释说,孩子就是想买书,根本不在乎数量是多少。这就是孩子没有说出来的话,我们做家长的,有谁能耐心琢磨孩子真实的想法呢?孩子的心声,你听到了吗?隔着厚厚的衣服,你也能听到吗?