

导读

▶.....C02

网友看学校

市直八小:
武术进校园
提升精气神

▶.....C03

在课外

学生爱上说英语

▶.....C04

新高考

化解高三学生
惧考心理

▶.....C05

观察哨

学生写字能力退化
令人担忧

▶.....C06

作文秀

食疗小专家
护蛋行动

▶.....C08

好家长

培养孩子的兴趣
因势利导是关键

航达教育
地址:涧西区安徽路万国银座B座508
电话:65263399 15236205755

高考是一场综合赛,想要金榜题名,心理、身体、知识三方因素缺一不可——

最后两周: “立体化”备战高考

□ 记者 杨寒冰 通讯员 奚逸杰

十几年努力,考场见分晓。再过两周时间,考生将步入考场,决战高考。备考是全方位的,心理需要调节,身体需要调理,知识需要夯实。

把焦虑统统“撕毁”

临近高考,分秒如金,市四十六中、市二中等学校领导“狠心”拿出一下午时间,请来心理咨询师,为高三考生做考前心理疏导,足见心理素质对高考的影响有多大。

太在意,就会太紧张。在市四十六中,师范学院心理老师李燕问学生:“在博弈中,你拿瓦盆当赌注,会不会很紧张?”学生回答:“不会!”“如果换成万两黄金呢?”李燕问。学生回答:“一定会超紧张!”

同一场博弈,赌注变了,博弈者的心理也随之变化。为什么?因为博弈者不太在意瓦盆,却非常在意黄金。高考也一样,考生太在意了,不自觉地就会紧张。

适度紧张,状态最好,过分在意,不利于高考正常发挥,更不易超常发挥。那么,当紧张情绪袭来,心感焦虑之时,该怎么办?

焦虑对高考是没有任何帮助的,不如把这些焦虑统统“撕毁”。怎样“撕毁”?李燕说,考生可以把焦虑的内容写出来,或者把焦虑时的状态描述出来,进行宣泄之后,再撕掉。这样不仅可以帮助缓解焦虑,而且有利于提高作文水平,一举两得。

另外,适度进行体育锻炼,适当听听音乐,或找老师、同学聊一些轻松的话题,也可以缓解焦虑,愉悦身心。

家长要保持一颗平常心,不要一副如临大敌的样子。家长的紧张情绪会投射到孩子身上。洛阳理工高考实验学校教导主任、特级教师常明光说,家长的不安,比如皱眉头、叹气、来回走动等,都会将紧张气氛传递给孩子。

家长对孩子过度关注,会让孩子无端地紧张。吃饭就是吃饭,睡觉就是睡觉,家长不要在吃饭时说“多吃点儿好的,好好学,考一个好大学”之类的话,也不要再在孩子临睡前过分地嘱咐“睡吧,睡个好觉,明天有精力学习”。

对于住校的考生,家长也不要表现出过分的关注,如一天打好几个电话,或跑到学校送吃送喝,这样只会加重孩子的心理负担,不利于备考。

考前食谱不宜大变

身体是革命的本钱,想要高考成功,身体也需“备考”。

营养要均衡,不宜换食谱。洛阳市医学会营养专业委员会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞建议家长,高考前注意考生饮食平衡即可,不可更换食谱进行大补。

备考期间,考生身体能量消耗很大,需要充足的热量、蛋白质、维生素及微量元素等。

蔬菜不能少,早餐备上蔬菜,不仅能够维持血液酸碱度平衡,减轻胃肠道压力,还能引起考生食欲,为身体及时提供维生素。

午餐要配上冬瓜、苦瓜、豆腐汤等。考生备考紧张,极易造成肝火上升,苦瓜和冬瓜是清肝泻火的最佳食品。豆腐汤不仅为身体增加了植物蛋白,还补充了钙、铁、磷、镁、锌、维生素B族等。

晚餐时间不宜太晚,在18:00至18:30之间就餐比较合适。晚餐要适量,不能太饱,也不应太少。饭菜应当清淡、易消化,可喝些小米粥、玉米粥等,睡前喝杯温牛奶,补钙助睡眠。

考前食谱不宜大变,突然进补,即便是食物进补,也会干扰考生身体正常的新陈代谢,使脾胃功能出现紊乱。

不开夜车,科学作息。研究发现,睡眠不足最直接的后果就是感冒。经常熬夜对人体免疫力伤害很大,一个人如果每天减少4小时睡眠,第二天体内抵御外来细菌侵袭的免疫细胞的活动能力将大大减弱。

常明光建议考生,考前不要熬夜,因为熬夜造成身体抵抗力下降,患感冒,影响学习,是得不偿失的做法。5月25日以后,学生要调节兴奋点,上午调节到9:30以后,

下午调节到14:30以后。

善于识别“新面孔”

临考前的复习,仍以查漏补缺为主。市四十六中高三(2)班班主任郭从宝说,这个阶段,老师讲得很少,大部分时间都留给考生了。老师讲的主要是考生暴露出的共性问题,个性问题需要考生自己归纳、总结,并及时向老师或同学请教。

多问即多得。郭从宝举例说,有个女生,平时成绩在年级第十名至第十五名之间。这个女生有个特点,不懂就问,在最后冲刺阶段,查漏补缺工作做得很好,最终高考成绩名列全校第一。

常明光建议考生,在这个阶段应把“错题集”利用好。查找出错原因,是因为基础知识掌握不牢出错的,要巩固基础知识;是因为方法不妥出错的,应及时总结归纳出正确方法。

出新题考能力是高考的一大特点。郭从宝说,考生通过思考选择做题方法,这叫灵活;通过最佳方法做对题目,这叫能力。高考要求学生具备灵活的能力。

灵活的能力从何而来?在于练习,在于积累。在平时的练习中,考生要学会多角度思考问题,用多种方法解答习题。

就像一个非常熟悉的人,突然改了穿衣风格,化了浓妆,变了发型。你一时认不出她了,怎么办?没关系,目测的方法行不通,咱换换别的方法。让她开口说话,听听声音,让她走两步路,看看走路姿势,这不就能认出她是谁了?

学习也一样,让自己多掌握几种解题方法,即便遇到“新面孔”的题目,也能换个角度进行解答。

