

高考那几天父母应该怎么最有效率的忙 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/100/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E9_82_A3_E5_c65_100077.htm 子考取北大的张妈妈

◆张改平妈妈，教育工作者，儿子熊慰2003年参加高考考取北京大学。考前几天：饮食依旧临近考试，张妈妈更注意孩子生活的规律性。每天给孩子准备的饮食营养与清淡兼备，通常还是平时给孩子做的西红柿肉片汤、胖头鱼煮萝卜。考前一天：没让午睡以保证晚上睡好 张妈妈因担心孩子考前的当晚睡不好，当天中午没准儿子睡午觉，让他理理课本知识、听音乐、看电视，一直“熬”到晚上10点再睡觉。吃完晚饭，孩子开始看英文频道的旅游节目，放松的同时也训练了英语听力。临睡前，她再次提醒儿子带好必备的学习用品和证件。睡前儿子没做题，她认为如果孩子在睡前做了某个题，会一晚上都睡不好，满脑子想的都会是这个题。高考这两天：安全第一 高考头天，张妈妈嘱咐儿子：如果和送考的父亲走散了，就直接进考场，不要回头找，任何时候安全、及时到达考场第一重要。中餐很清淡，是张妈妈在武昌的家做好后送往汉口。吃饭时，除非儿子自己谈及考试情况，否则是不会问的，而且儿子说了后，他们也只是“哦”了一声。高考期间，张妈妈也阻止儿子与别人讨论试题。遗憾：由于家和考场相隔很远，张女士当时就在考场附近租了一间房子让孩子休息。可是，她没考虑到孩子择床，晚上没有休息好，影响到第二天的水平发挥。女儿考取武大的孙妈妈 ◆孙苏岚妈妈，从事心理咨询工作。女儿毕业于市六中，2002年参加高考，现就读于武汉大学。在考试的前一天，孙妈妈特地

制作了一张备忘录，里面安排了女儿高考两天从早到晚要做的事以及要准备的物品，包括什么时候起床，什么时候出发，要带什么物品等等。晚上，在女儿清理物品时，往袋子里放一件，在备忘录上划一个钩。为防止在高考路上遇到意外事件，孙妈妈和女儿在考试期间总是提前出门，所以每次都能顺顺当当地赶到考场。

女儿考上清华的刘妈妈 ◆刘妈妈，从事教育工作。女儿毕业于市外校，2003年参加高考，考取清华大学。女儿的坏情绪，还是同学帮忙消除了 不知道为什么，女儿在高考前的那段时间情绪特别差，不想吃东西，连准考证都不想去学校拿。刘女士劝了女儿好久，她才愿意去学校。可是，女儿从学校回来后，心情一下又好了起来。女儿说，在学校和几个同学聊了天，大家有些状况有些相似。女儿平时是个“瞌睡虫”，可是临近考试，她却担心起孩子晚上睡不好，影响复习效果，所以白天尽可能让孩子少睡。女儿吃饭不行，为防她拉肚子，刘妈妈说她在考前一天没有做太油腻、太凉的菜给孩子吃。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com