

给高三同学的锻炼建议~~ PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/177/2021\\_2022\\_\\_E7\\_BB\\_99\\_E9\\_AB\\_98\\_E4\\_B8\\_89\\_E5\\_c65\\_177268.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/177/2021_2022__E7_BB_99_E9_AB_98_E4_B8_89_E5_c65_177268.htm) 一、小活动 1、做手保健操20分钟。可不要小瞧这手操，只要你做的认真，我相信你会感觉到身体发热的。证明你真正的起到了锻炼的效果了。记得要认真哦~~~~（献给不大爱活动的人） 2、做眼保健操10分钟。可以在繁忙的学习中充分的保护了眼睛。避免了眼部疾病的发生。 3、原地扩胸50次。这样可以加速你的呼吸深度，使你吸入比较多的氧气保证了大脑的供氧。同时，可以使你的心情舒展，让你从比较紧张的学习气愤中解脱一下。比较不错哦！！ 4、原地立定跳或交叉跳80次。这个活动量是比较大的。当然，这样可以锻炼你的腿部、腰部以及呼吸。同样使你受益的。（建议：身体稍差的同学适当的减量） 5、做仰卧起坐50次。这个活动最受益的部位是腰部。其次呢，同样的可以锻炼你的呼吸，让你吸入更多的氧气来保证大脑的供氧。 二、跑步30分钟 跑步呢是大家都认可的最全面的锻炼身体的好方法。跑步可以使全身的肌肉都得到锻炼。是放松心情的最好的方法。 三、参加体育活动 大家往往都认为高三的课程紧急，其实只要是你的基础比较好，参加活动是没有什么影响的。我认为：会有好的效果的。大家都知道，学习是很紧张的，如果整天都在这紧张的气愤中，那么，人会有什么变化呢？会是同学们变的压抑、心情浮躁…… 参加体育活动可以锻炼身体，又可以缓解紧张。是一举两得的事哦~~~~~ 四、这一条是给家张朋友们的。朋友们，大家都知道自己的孩子的学习状况。所以，孩子

的身体的锻炼还要您多多的关心。不要一贯的认为，孩子的学习紧张了就要盲目的给孩子增加营养，大鱼大肉的给孩子吃。其实是不对的。人的身体是要维持一定的平衡的。吃饭固然重要，更重要的是要合理膳食。另外，要主动的给孩子创造一些让他（她）可以放松心情的环境。比如，陪孩子逛公园、打球等等。最重要的是要根据孩子自己的需要！~~~

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](http://www.100test.com)