

走进高三生活的锦囊：规律生活是关键 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__E8_B5_B0_E8_BF_9B_E9_AB_98_E4_c65_177308.htm 高三学生一年的生活安排，关键在于要有节律，不要轻易打破惯有的生活规律。在高考考试的时间内，上午9点到11点，下午3点到5点，进行高强度的复习，有益于使自己习惯于在这个时间段内保持高度的兴奋状态。从每天具体的作息时间安排看，早上应该在6点钟左右起床，在早餐之前进行一些轻微的体育锻炼，有助于保持体力和精力。中午要在12点左右吃午饭，晚餐最好在晚上6点左右吃，以保证正常的营养供给。在高三的前半学期要保证在10点半左右睡觉，到了后半学期，如果真有开夜车的必要，最晚也不要超过12点睡觉，因为过了12点，兴奋度会逐渐上升，容易打破惯有的生活节律。周六、日的休息时间不要睡懒觉，按照正常的时间安排进行复习，而且要抽出一下午的时间，到户外进行爬山、打球等体育锻炼。

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