

高考最后冲刺阶段怎么做称职的考前父母 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/185/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E6_9C_80_E5_c65_185469.htm 今天是2007年4月11日

，距离2007年高考还有56天！在高考最后的冲刺阶段，考生们紧张地复习备战，家长们也想把孩子的身心调整到最佳状态。但怎么做对孩子最好，许多家长却不甚明了。这里我们特意为“考爸”“考妈”们开了一期特训营，教您做称职的高考后勤部长。

A 巧吃喝 给孩子一个好胃口 高考备考进入冲刺阶段，父母总担心孩子吃不好，就给孩子成箱地购进营养品，一日三餐精益求精，夜里还得加一顿夜宵。可是这样费心照顾，孩子却时常肠胃不适、消化不良，这是为什么呢？营养专家提醒，家长们一定要走出四个备考阶段的饮食误区：

误区一：考前集中进补保健品不是万能的，而且如果考生对保健品不吸收、不适应的话，还会导致腹泻、过敏、感冒、上火等病症。如果确实愿意给孩子吃，要注意适度。

误区二：肉类唱主角 如果考前每天都是大鱼大肉，孩子的肠胃并不一定习惯，弄不好，反而导致腹泻、食欲不振等现象，而且吃得过杂反而容易造成肠胃疲劳。专家建议考前饮食应清淡低脂。

误区三：主食不吃没关系 一些家长认为肉、蛋、奶营养高，主食吃不吃没关系。备考时孩子每天大量用脑，而葡萄糖是大脑活动的惟一能量来源，体内的糖不足，就会出现脑袋发懵的状况。糖主要来自碳水化合物，也就是粮食，所以早餐不能光喝奶，一定要吃粮食。

误区四：食谱大变样 有的家长喜欢在大考前夕为孩子准备特别的饭菜，事实上，考前大换食谱是考生饮食的大忌。原因在于食谱变化大，肠

胃需要一定的适应期，这反而影响身体状态。日常的生活规律最好不要改变，应当保持平常饮食。大考前，孩子的饮食必须遵循三条原则：多吃谷物，供给充足能量；要吃鱼、肉、蛋、奶、豆、蔬菜和水果，保证营养均衡；参加体育活动，避免盲目节食。相关链接：合理安排考生饮食 按照考试时间安排就餐时间。早餐要在考前一个半小时进食，半小时吃完后，还有1个小时的时间，可以让考生从进食的兴奋状态转移到考试学习的兴奋状态。食物安排上，最好要清淡和色香味俱全。要变化烹调方法，让孩子进食愉快。就餐前喝少量的汤或者少量的白开水。先吃新鲜的蔬菜，然后再吃主食和其他菜。饭前喝汤的做法，有利于考生从学习兴奋状态转移到进食的兴奋状态。注意加餐。考生学习得比较晚，两餐之间需要加餐。比如晚餐后到睡觉之前，喝一杯牛奶，吃点饼干、面包或者坚果。B 会休息 让孩子有个好精神 考前冲刺一定要保证良好的休息，这样孩子才能有旺盛的精力和积极的心态，保证最佳的发挥状态。千万不能让孩子变成钉在写字台前的学习机器。家长可以陪孩子在零碎时间健身，选择慢跑、做操、打羽毛球、踢毽子这些时间较短、运动负荷不太大的活动，对缓解复习疲劳很有好处。另外听音乐对改善心情也很有好处，优美动听的音乐可使人体内产生一种叫乙酰胆碱的化学物质，对改善大脑功能、增强记忆均有裨益。专家提醒，高考冲刺阶段，家长一定要提高孩子的睡眠质量。睡足。高考一个月前，考生应该保证每天7-8个小时的睡眠。晚上学习不要超过11点，因为学习挤占睡眠时间太多，大脑得不到应有的休息，就会影响反应敏感度、记忆力、思维能力，也影响人的心理情绪。守时。睡好的要诀就是守时。有

些学生形成了晚上“开夜车”、白天睡觉的习惯，而高考安排在白天，正是这类考生最不清醒的时间。应在临考前一两周内坚持晚上10钟前睡觉，早上6点钟起床。一般情况下，有午休习惯的考生应该坚持午休，没有午休习惯的考生不要强迫自己午休，一切都要坚持习惯。睡好。考生睡觉后，家人不要大声喧哗，也不要频频到孩子房中“观察情况”。相关链接：孩子失眠该咋办？如果孩子真的被失眠困扰，家长也不要太苦恼，这里有不错的应对方法。第一.轻视失眠。失眠后，不要有“求睡”心态，身心放松，睡意反而会不期而至。第二.睡觉不要想功课。上床之前半小时应在安静中度过，不要看书、想问题；上床后，要排除一切杂念，不要思虑复习或考试。第三.诱导睡眠。上床后熄灯，躺下仰卧，做一次舒畅的深吸气，然后徐缓地呼气，默念数字，以便将考试的焦虑赶出大脑。也可以想象自己很舒服，像漂在水面上，很快就可以入睡了。

C 勤减压 还孩子一个好心情 家有考生，做家长的都会给予额外的关注，有的不惜重金，精心为孩子选择家庭教师；有的四处寻方问药，为孩子滋补身体；还有的身先士卒，每天为孩子做陪读……家长的用意绝对善良，但这种关注给考生平添了压力。在这个非常时期，家长们一定要打开孩子的压力阀，勤为孩子减压，让孩子轻装上阵。家长应该这样做：

愉快沟通。家长要有足够多的耐心听孩子的诉说，一些小事上，不要企图说服孩子，只要耐心倾听表示理解就可以了。

营造环境。一个整洁、安静的学习环境有利于放松心情，缓解学习压力。父母帮助孩子把教科书、教辅、笔记、试卷分类放好，各类物品以科目标记，按顺序摆放，并要求孩子用后放回原处。

积极暗示。父母积极的行为，

会使孩子产生良好心态，为他们的高考加分，考前一个月，家长应该挺胸、抬头、大步走，给孩子一种轻松、自信的感觉。联系老师。孩子白天在学校里学习，由老师引导；晚上回家做作业，则由家长陪伴。因此，家长和老师都缺乏对孩子心理上全面的了解，需要彼此多联系、多沟通，才能共同做好孩子的心理工作。减压要“先行”。各位家长要保持正常的期望心理，接受孩子的现实表现、现有能力，不要期待孩子的成绩能“一日千里”。家长不该这样做：陪读。父母请假陪读容易使孩子产生心理压力：父母这么关注我，我考不好怎么办？而且整天处于父母的“监督”下，孩子也会感到不自在。加压。有的家长为了孩子能好好学习，喜欢在孩子面前说“现在距离高考还有多长时间”、“你的成绩又怎么样”之类的话。这样会让孩子心情烦躁。攀比。有的家长总是不自觉地将自己的孩子与别人的孩子进行比较，比如模拟考试结束，打听别人孩子考多少分，这样孩子会更加紧张、不自信。唠叨。不要总去问孩子：作业做完了吗？什么什么复习完了吗？高三的学生对这些基本问题心里都有数，父母的唠叨对他实际是一种干扰。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