

高考冲刺--更要关注孩子的健康 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/204/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E5_86_B2_E5_c65_204789.htm 4月19日，在距高考还有47天的日子里，甘井子区某重点中学的一位高三的男生，在下了体育课后，返回教学楼时，突然休克，经抢救无效死亡。而在一个多月前，同样是在这所学校，另一名高三男生也是在上完体育课后，因心脏骤停死亡。4月19日傍晚，该校又有三名高三年级的女生被送去医院急救，是因为得知同学身亡，悲伤过度所致，现在没有生命危险。在不到两个月的时间里，同一所学校的两名高三男生先后离世，实在是让人心痛。而他们死亡的原因又是如此相似，真应该给学校和家长敲响警钟。媒体没有详细报道其中的原因，但无非是以下几点：1、高考将至，高三的孩子面临的压力，不用说也是人人皆知。他们当中很多人每天睡不上6个小时觉，天天沉浸在题海之中，近日又进入了模拟阶段。一边是家长期望的眼神，一边是学校不断地排名，我相信在人的一生当中，高三阶段是最苦最累压力最大的，许多孩子身心疲惫达到极点。2、甘井子区在大连市内四区当中最偏远，这所学校晋升重点之后，学生可以跨区入校。我认识的一位朋友的孩子就读于这所高中，每天早上5：50离家，即使不是在交通高峰的时候也需要1个多小时才能到校，大连的高中一般都要求学生7：10之前必须到校。这样该校的孩子比其他学校的孩子更要早起。孩子得不到充分的休息，身体就容易出现异常。3、进入高三，很多孩子把全部的时间都用在学习了，每天学习的时间超过12小时，运动的时间几乎没有，如果在学校遇

到体育课，突然地加大运动量，孩子的心脏承受不了。再加上久坐不动，孩子的食欲下降，造成低血糖，由于这个原因而休克的孩子哪个学校都有。现行的教育制度与高考体制，无论好坏我们都无法改变，但有一点家长肯定清楚，如果与生命和健康相比，高考不是最重要的。因此我真诚地建议大家，在仅剩下的40多天的时间里，坚持做到以下几点：1、每天抽出40分钟的时间让孩子听听音乐，或者是到外面散散步，做些不太激烈的运动，让孩子的身心得到彻底地放松，这样孩子更容易正常发挥，最终考出自己最好的成绩。2、合理安排孩子的三餐饮食，至少每天让孩子睡足6个小时，保证孩子的身体在最后阶段顺利冲刺，咱们圈子里的家长这方面都做得很好，大家从孩子上高三就开始讨论关注这个问题。3、如果孩子有心慌、胸闷、头晕、乏力等症状，要极早就医。对孩子出现焦躁、郁闷等不良情绪要及时跟孩子沟通，引导他们将内心的苦闷说出来宣泄一下，让孩子轻装上阵。高考是孩子跨入社会的重要一步，但它决不是孩子将来能否成功的唯一保障。我相信对我们来说，如果用孩子的健康去换取高考的成绩，那是不可取的，我们也决不会那样做。离世的孩子给我们敲响了警钟，在高考的冲刺阶段请一定要关注孩子健康，有了健康，孩子就会有了一切！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