

2007年高考应考完全宝典之家长篇 高考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/631/2021_2022_2007_E5_B9_B4_E9_AB_98_c65_631744.htm 在考前、考中的几天内，家长能为孩子做些什么呢？督促孩子带好物品 高考前一天，家长要督促孩子把考试时间、地点、带的物品都确定清楚。高考所用的铅笔、钢笔、橡皮、小刀、圆规、尺子以及准考证、身份证等，都应归纳在一起，放入一个透明的塑料袋或文件袋中。考试前晚，注意听天气预报，做好相应的雨具、防晒准备。若考试期间气温升高，可以准备一条小毛巾，用来擦汗。督促孩子去考场踩点 考前踩点，最好让孩子亲自去。家长可以和孩子讨论一下走哪条路线最合适，一旦在去考场的路上发生交通堵塞采取什么样的解决方案。如果乘公交车或地铁，要考虑到考试三天的上午，正好是上班的高峰，为此，出发时间要留有余地，不要太晚，也不需太早。不要给孩子心理压力 父母最好只说一句话：只要尽力就行了。这样，考生感觉有定心丸，肯定会尽力的，且减少了不少心理压力，就会从容地应对高考。提醒孩子放松休息 高考前一天，很多考生仍然在做题，有时搞得筋疲力尽，头昏脑胀，不仅影响心情，也影响复习效率。这种时候，家长就要适当地提醒孩子做必要的轻度运动，尤其是前一天，更要好好放松。不要刻意关心孩子 对于睡眠时间，家长不宜刻意要求。有些家长既担心孩子睡得太早没有充分利用复习时间，又害怕太晚入睡造成休息不足。大部分家长都会在9点半到10点就催孩子睡觉。而有些孩子复习时都要到11点入睡，太早睡眠反而睡不着，产生焦虑情绪。其实只要保证睡眠质量，每天7小时的

睡眠对于一个考生来说足够了。注意饮食营养均衡 专家表示，考前饮食应遵循：清淡、营养、安全。对于晚睡的考生，可尝试“3+2”模式，即3顿正餐、2顿点心。点心以粥类适宜，不宜过饱。高考期间一定要注意正常饮食，不要暴饮暴食。安排好考生中午吃饭地点，不要让孩子吃无证商贩的食品，尽量少吃熟食，防止犯肠胃病。家长可在家中备好一些常用药，比如治疗感冒、胃肠不适之类的药物。征求孩子“陪考”意见 每年高考，大部分家长都要陪考。家长总觉得自己守在考场外，心里就能踏实些，万一有个意外事故也能随时应付。但陪考往往增加了孩子的心理压力，让他们承受了本不该承受的心理负担。其实很多考生并不希望家长陪考，想到父母守在考场外，就会觉得有压力，怕考不好对不起他们。万一考得不好，走出考场就看到他们充满希望的眼光，那肯定难受。而且，考试三天，有的家长在考场外一守就要守近十个小时，考生也觉得心疼。所以家长即便送考，送到考场门口后，尽量回去等，不要围在考场外。建议家长可询问一下孩子是否需要陪考，以孩子的意见为主。考后别问感觉怎么样出了考场，孩子往往容易出现情绪波动。如果过于对前一门考试的情况耿耿于怀，会直接影响接下来其他科目的正常发挥。这时候家长要学会引导，不要询问孩子的考试情况，安慰孩子不要急，给他打气，在下门考试中尽量减少失误，正常发挥。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