

2009年高考考生家长该注意什么？ 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_ti2020/644/2021_2022_2009_E5_B9_B4_E9_AB_98_c65_644140.htm

考前家长五要五不要与五忌 五要：一要情绪稳定。家长情绪稳定有助于考生情绪稳定。家长心情紧张，不利于考生良好心态的建立。二要心情愉快。家长对考生考试充满信心，情绪饱满，会对考生产生积极的影响，有利于强化考生的信心。三要告诉考生只要尽力就行。这有利于减轻考生压力，轻轻松松上考场，认认真真做答卷。四要搞好孩子的饮食卫生。考生吃平常的饭菜就可以了，不必再去加强营养。若在外面吃饭，注意饮食安全。五要做好必要的督促检查。对考生的考试用品、准考证、身份证等携带做必要的督促，对去考场的路线，赴考场时间做必要的提示。五不要：不要给孩子定每门课考试分数指标；不要经常问孩子的成绩；不要规定孩子考上什么大学；不要在考前和孩子谈志愿的事，不把自己的意愿强加给孩子；不要让孩子加夜班。五忌：一忌贪多求全。考前的“题海战术”其实于事无补，应该指导孩子有选择地做习题，找准薄弱环节，进行针对性训练。二忌督促过头。有些家长没有辅导能力，只能无休止地督促孩子，成天逼着孩子学习，甚至采取陪读的方式。这种督促过头的做法往往适得其反。适当放松更容易收到事半功倍的效果。三忌日夜颠倒。为求清静，一些家长将孩子的复习时间拖延到深夜甚至凌晨，白天让孩子适当睡觉。这种做法非常错误，容易颠倒“生物钟”。应该尽量同高考当天的时间靠拢，让兴奋时段集中在白天，只有步调一致才能考得好。四忌恶补家教。通过家教的“大运动量

”恶补练习，未必会有很好的收效。不如安排孩子和前几届的高考录取者聊聊天，学些“实战经验”。这样的“家教”时间不长，却更有针对性，同时也能稳定情绪。五忌攀比刺激。高考前夕，家长拿别的孩子和自己的孩子进行攀比或埋怨，只能是乱上添乱。重要的是执行自己的复习计划，用平常心对待就可以了。温馨提示 1、考前准备不能越俎代庖。经历高三本身对学生就是一次人生洗礼，父母千万不可为尽责任而丢弃教育的机会。考前准备依赖家长而误考、误事的例子并不鲜见。 2、是否送考要因人而异。不同的学生有不同的心理。有些会因为家长的送考而备感安慰，有些则平添无限压力。家长要和学生商量是否需要送考。 3、考后要帮助调整状态。每考完一科，家长要和考生一起立即恢复情绪调整状态，“堤内损失可以堤外补”。 4、督促孩子注意人身和交通安全。叮嘱考生不能下河塘游泳，禁止去网吧上网；注意饮食安全，出外面吃饭不要到无证摊点或餐馆。 5、6月7日至8日，家长要安排子女午休，晚上不加夜班，早睡一些，早晨晚起一点，充分休息好。下午考完后，可以邀请孩子去散步，但不谈考试的事。常见“考试病”的应急治疗 高考日益临近，这时，注意休息、防病保健尤为重要。现介绍一些常见“考试病”的应急治疗方法。 感冒：6月，天气变化频繁，昼夜温差也较大，疲劳的考生很容易患呼吸道感染。医生建议，按说明服用常用药物将有助于症状缓解，最好是那些不会在白天引起嗜睡的感冒片。同时配合服用一些中药冲剂也能取得很好的效果。另外，不妨适量吃些西瓜、梨等清凉的水果。 头痛：精神紧张，用脑过度，往往导致神经血管紧张性头痛。有的考生两侧太阳穴部位常常会有间歇性

疼痛。医生建议，一天服用10mg维生素B1或B2，可以营养神经、舒缓疼痛。腹泻：天气热了，食用变质食物引发的腹泻病例也渐渐增多。考生家庭一定要注意饮食卫生。一般说来，只要不是痢疾等较为严重的感染，普通腹泻只需注意补充水分，适量服用相关抗生素以及有抑菌、收敛肠道作用的药即可。眼部不适：用眼过度的考生有时会觉得眼睛周围酸痛，这是眼部肌肉紧张所致，而做眼保健操进行按摩能很好地缓解眼部疲劳。另外，在使用有舒缓作用的滴眼液时也需注意防止污染，避免人为导致眼部感染。失眠与晕场：白天面对复习题头脑“空白”，晚上睡不着，医生认为，若出现这些状况应以心理调节为主。出现头脑“空白”时先做深呼吸，然后静下心来从易到难做题，做不出的先跳过，在解题过程中树立信心。睡不着时，睡前一杯热牛奶是行之有效的传统方法。实在不行时，短期内每晚服用1片至2片安定药物。

最新2009年高考信息请访问：百考试题高考网（收藏本站）
高考论坛 高考网校 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