

高考家长怎么当：高三家长要扮好10角色 高考频道 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/646/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E5_AE_B6_E9_c65_646381.htm 学习方法上的助手家长要把自己定位成学习方法上的助手，但不要盲目指导高考，也不要指导孩子学这学那。家长可以鼓励孩子找到各科的学习方法，也可以上网整理成功的高三学习和复习方法，打印整理出来供孩子参考。家长还要引导孩子总结、调整、检验、改进方法，同时也要明确“最好的方法就是刻苦”，只讲方法不可能取得好成绩。学习过程的秘书家长做好“秘书”工作对高考生大有裨益。每次考试后，家长可以和孩子一起总结经验教训，找到出错原因，制定查漏补缺的行动方案。家长还可根据试卷错题，剪辑制作错题本，供孩子复习时使用。时间管理的行家时间管理的成功，意味着高效率和高收益。高三学习总体上要劳逸结合，文理交替，背写轮换，强弱科相间。家长尤其要关注高三的寒假、周六日和放学后的时间。如果孩子状态实在不好，不如让他们索性痛痛快快地玩半天或睡一觉，或者出去游玩放松心情。后期复习要和高考考试科目及时间同步，比如每天上午9点到11点可复习语文。危机管理的专家危机管理重点在于防范，家长要制定好三个应急预案。一是考试期间生活应急预案，比如考试时发烧、拉肚子、感冒、失眠等该怎么处理？家长要提前演练。二是考前应急预案，比如上考场心理紧张怎么办，进入考场迟到怎么办，被监考老师批评怎么办，考试用具没带怎么办。三是考试应急预案，比如第一题不会做怎么办，连着好几道题不会做怎么办，做完的题不放心老想再查一遍怎么办，

试题做不完怎么办，第一科没考好怎么办等。实际上，有了应急预案，出问题的可能性反而会变小。饮食上的营养师整个高三包括高考期间，家长都应该注意孩子的营养均衡搭配。营养供应要讲长期性和稳定性，切忌平时不在意，高考期间突然大鱼大肉。一般不必进补各种补品，日常饮食调整好即可。高考生面对的问题有很多，家长要当个多面手，扮演好多个角色。很多东西在学校教育中，班主任和任课教师已经做了工作，家长要以老师的工作为基础，和老师保持经常联系，再根据孩子的具体情况做好这些工作。祝愿全体高三家长能够帮助孩子顺利度过高三，考出好成绩。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