

调整吃睡“调”出学生好成绩另类家教成果明显 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/99/2021\\_2022\\_\\_E8\\_B0\\_83\\_E6\\_95\\_B4\\_E5\\_90\\_83\\_E7\\_c65\\_99896.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E8_B0_83_E6_95_B4_E5_90_83_E7_c65_99896.htm) 葛正明因为自己的孩子多次获全省数理化竞赛一等奖；中考又以700多高分被南京最好的中学录取，认识葛正明的人都纷纷把孩子送到这位成功父亲的家里，请他指导。令人惊奇的是经他“调整”后的20多位学生学习成绩普遍提高了50-100分。昨晚，在南京大行宫会堂顶楼一间并不起眼的小屋里挤着不少考生家长，向家教专家葛正明老师取经。葛正明曾经在中学当老师，现在转向研究家教。他的“调整教育”理念是把营养、保健、运动、心理、学习习惯等相结合，最大限度挖掘孩子的潜能。这位来自宝应的家教专家提出的“吃好、玩好、睡好”调整教育新思路，引起家长、教育界人士的关注。调整吃：多吃碱性食品“我有两位熟人的孩子以相同的分数考入高中，三年后高考成绩相差100多分，分析其原因之一是两个孩子饮食差别很大。高三下半年，条件比较好的家庭专门为孩子请了保姆做饭，每天一桌非常丰富的高脂、高蛋白、高热量饮食，导致孩子身体平衡被打破，血液呈酸性，影响了记忆力。而另外一个孩子家长采纳我的建议，一日三餐合理搭配，以碱性食品为主，并且每顿饭量不吃过饱，结果两个孩子成绩差距明显。”葛老师举例说，有一位老板的儿子成绩不太好，全班最后一名，总是被老师留下来。老板自己管不了，就把孩子送来了。吃晚饭时别人还没动筷子，这孩子面前已堆了一堆鸡骨头。吃完饭一会就打瞌睡。葛老师看出了孩子饮食偏荤的问题，便限制他吃大鱼大肉和油性食品，多吃豆制品、

海产品、乳制品，多吃蔬菜、水果等，吃完饭还要活动一会儿。每天在规定时间内完成作业。经过四个月调整，孩子从全班第56位上升到24名，学校发了特别进步奖，全家人都来感谢。葛老师说，其实，他的重点就是放在孩子的血液酸碱调整上。每年中考、高考家长都要给孩子大吃大喝，其实却起了相反的作用。难以消化的吃多了，加重胃肠负担，造成孩子大脑供血不足，头脑整天昏沉沉。研究证实，人体血液呈碱性，记忆力在最佳状态。如果呈酸性，注意力不容易集中，还会引起健康问题。

**调整睡：先让孩子睡足** “一位孩子寒假被家长送来，两只眼睛都有血丝，显然是熬夜的。在县城，学生都是早上7点上课，晚自习到10点才能回家，做完作业都过午夜12点了。中学生平均睡眠只有6小时。我对那家长说，先让孩子睡觉，等睡醒了再辅导。结果这孩子一下睡了13个小时才醒。”葛老师说，经常有家长问他，孩子非常用功，早起贪晚，很辛苦，但为何付出和回报不成正比。其实，牺牲睡眠就是牺牲学习效率。研究表明，中学生每天以8小时为标准，每天少睡半小时学习效率下降20%。葛老师的不少家教学生都是将作息时间调整后，提高了学习效率。

**调整动：放学后打球、跑步** 葛老师辅导的孩子每天都要体育运动，或跑步，或打球。有家长一看就不乐意了，孩子成绩不好不多写卷子却带他们玩，不是开玩笑吗！有的家长就把孩子领回家了。一些坚持锻炼的孩子后来发现，学习思路越来越清晰，效率也提高不少。葛老师说，家长看到考生坐在书桌前就高兴，但是久坐不一定对学习就有帮助。长时间静坐大量血液都向腹腔、内脏、下肢聚集，造成大脑供氧不足，人容易产生疲劳感，反应迟钝记忆力下降。积极的休息方法

就是用体育活动代替脑力劳动。通过锻炼可促进血液循环，使大脑得到更丰富的血氧供应。体育锻炼还使人精神振奋，促进大脑释放一种化学物质，有提高智力和帮助记忆的作用。葛老师说，自己儿子学习成绩优秀不是死读书出来的，他每个周末回家都要泡在篮球场大半天。现在他和上高中的儿子通电话时首先问篮球打得怎么样，然后再说每天晚上早点睡之类。“多年来，我为孩子投入的体育费用很多，体育对学习成绩起了很关键的作用。”葛正明说，现在考生家长对成绩十分关心，但是却忽略孩子的整个身心健康，其效果可能并不尽如人意。他很想把自己的体会心得告诉家长们，尽早走出家教的误区。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](http://www.100test.com)