

高考在即 这份指南送给考生

阅读提示

全国多地高考将于6月7日-8日举行。临近高考 ,如何做好考前疫情防控？考前心态、饮食、健康等方面如何调整？最后的备考该注意什么？记者采访了相关专家 ,给考生梳理一份备考指南。

临近高考 ,如何做好考前疫情防控？考前心态、饮食、健康等方面如何调整？最后的备考该注意什么？记者采访了相关专家 ,给考生梳理一份备考指南。

【做好监测】全国多地高考将于6月7日-8日举行。根据教育部此前要求 ,考生应做好考前做好本地健康监测 ,减少不必要的聚集和跨区域流动、不到人群流动性较大场所、不前往中高风险等级地区等。

疫情下的高考备考 ,要按照指引 ,做足措施 ,科学防疫。备考期间 ,考生要保持学校与家两点一线的生活状态 ,戴好口罩 ,保持社交距离 ,勤洗手 ,配合学校做好核酸检测 ,及时申报 14天个人健康情况和行动轨迹 ;与家人一起减少社交 ,管理好自己的健康码和行程码。外地考生须及时赶回高考报名所在地市。华南师范大学附属中学校长姚训琪说。

【科学作息】除了注意个人防护之外 ,科学合理的作息是健康的保证。广州市第五中学高三年级级长程焯亚建议 ,考生要保持充足的睡眠 ,不开夜车 。考生日常复习的内容安排 ,可考虑跟高考考试科目时间保持一致 ,尽量把最佳生物钟调整到上午9点至11点30分 ,下午3点至5点的时间段。

【饮食均衡】饮食常态化 ,兼顾营养 ,切忌大补。多位备考专家提示 ,考前的饮食不需要额外吃补品或保健品 ,保持日常的均衡营养即可 ;可清淡饮食 ,尽量少吃一些含脂肪高的油炸类食品或者是辛辣食品 ,以免上火或腹泻 ;多喝水 ,少喝饮料 ,避免肠胃不适带来身体负担。

具体到一日三餐 ,考生早餐可选择谷类、面食、蛋奶、水果等 ,午晚餐的食物可以多样化 ,包括富含优质蛋白的鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐等 ,适当搭配蔬菜水果 ,夜晚可以少量加餐 ,切忌量太大增加肠胃负担而影响睡眠。

【备考回归基础】到了最后的备考阶段 ,考生该复习些什么呢？姚训琪建议 ,题量要减下来 ,回归基础 ,回归课本。

到了收官阶段 ,考生要把备考状态调整到巅峰 状态。从题海中抬头 ,自主地有针对性地进行一个知识盲区的扫描 ,切忌眉毛胡子一把抓 ,各科试卷满天飞。到这个阶段一定要从基础开始 ,梳理核心知识体系 ,再回归基础。程焯亚说。

【平常心应考】最后阶段是学生容易出现心理波动的时候 ,心理调整非常重要。要怀着 平常心 去应对高考。要尝试着跳出高考来看高考 ,高考只是人生道路上的一个经历 ,而不是终点 ,要有合理的期望值。

学习之余 ,可以适当通过运动、音乐和阅读来调节心情。广东实验中学越秀学校老师李明说 ,



5月27日 ,河北省石家庄市第二十二中学高三年级的学生进行“传递力量”趣味游戏 ,缓解学习压力。

运动可以稳定心率 ,释放压力 ,更有助于睡眠 ,让人头脑更清醒 ,建议考生傍晚跑跑步出汗即可 ,不要太过激烈 ;一首和你产生共鸣的轻音乐 ,能帮助你放松 ,帮助你更有信心 ;在每天的头脑风暴、题海遨游后 ,一本散文集或诗词集会是你脑海中的世外桃源 ,会帮助改善你的大脑 ,也会提高写作的灵感。

当高考遇上生理期 ,有些家长会让孩子服用药物来人为避免。相关专家表示 ,一个身体的状态波动并不足以影响考场上的能力发挥 ,因为考生的应考水平、能力经过长年累月大量的训练和知识的储备 ,已经具备了非常稳定的输出。相反 ,心理的调整超越生理的应对。如果额外用药物等强行干预 ,反而会适得其反 ,甚至会增大考生的心理压力。

高考的价值在于我们用青春真正投入的过程 ,重在过程 ,不是结果。全力以赴 ,问心无愧 ,把努力留给自己 ,用努力求得最好的结果。程焯亚说。

【应对极端天气】气象部门预测 ,高考时间 ,北方高温、南方降雨的可能性较大。考生要注意防暑降温 ,对极端天气做好充足准备 ,选择适当的出行路线和交通工具 ,带齐雨具 ,预留足够的路上时间 ,出现任何问题 ,及时向有关部门求助。

据新华社

消防视界

端午节期间消防安全提示内容 1. 举办民俗活动时 ,要加强消防安全宣传教育 ,不乱拉乱接电线 ,不违章动用明火 ,保障人员密集场所消防安全。2. 生产、储存、经营易燃易爆危险品的单位要及时开展消防安全风险评估 ,依法落实消防安全责任制 ,建立健全消防力量和应急处置机制 ,确保消防设施完好有效。3. 社会单位应建立健全用电安全管理制度 ,规范电器产品、电器线路安装敷设 ,并定期维护保养和检测 ,切实防范电气火灾。4. 文物古建筑单位要完善消防设施 ,谨慎使用大功率电器 ,禁止超负荷用电和乱拉乱接电线 ,要严格落实岗位消防安全责任 ,加强值班巡察 ,严格用火管理 ,严防火灾发生。5. 人员密集场所不得使用易燃可燃材料装修 ,严禁私拉乱接电线、违规使用明火和进行电焊、气焊操作 ,要加强值班巡察和应急疏散演练 ,确保疏散通道、安全出口畅通 ,消防设施完整好用。6. 使用电动车应选择合格产品 ,出现故障及时维修 ,避免车辆曝晒和淋雨 ,充电时间不宜过长 ,不可在高温、高热环境及楼梯间、安全通道处充电。7. 注意家庭消防安全 ,不私拉乱接电气线路 ,不使用劣质、三无 电器产品 ;不对电气开关、插座、电源等带电设备喷洒过量液体消毒剂 ,以防发生短路。8. 遇有火情 ,请及时拨打 119报警 ;发现身边火灾隐患 ,请及时拨打 12345 热线电话举报。

考前失眠怎么办？物理治疗来帮你



许多考生在考试前夕 ,不同程度地出现焦虑烦躁、失眠等症状 ,其实这是正常现象 ,考生和家长不要过度担心 ,但务必要在考前调整好状态。

张同学因为高考压力而失眠 ,第二天白天昏昏沉沉 ,无法集中精力听课 ,晚自习时没做几道题便直打瞌睡 ,晚上回到家洗漱后躺在床上她又睡不着了 ,如此反复数周 ,整个人十分憔悴。

经多方咨询 ,最后张同学父母带她到丽水市二院脑功能检测与治疗中心进行经颅磁刺激治疗 ,连做 5 次后 ,张同学说 :现在我晚上到点就能入睡了 ,而且睡眠很好 ,整个人没以前那么烦躁 ,也精神多了 !

随着中高考的临近 ,很多考生会在考前出现 考试过度焦虑综合症 ,一般表现为注意力不集中 ,记忆力衰退 ,学习效率下降 ,失眠、多梦、早醒 ,心慌、出汗、疲乏无力 ;头晕、胸闷、坐立不安 ;少食或暴饮暴食 ;心情压抑 ,有时会出现大脑一片空白 ,情绪不稳定 ,烦躁、易激惹、

常为小事而大怒 ,过分担心、害怕、紧张 ,自信心不强 ,认为自己能力不行 ,担心考不好。如果您在考前遇到这些问题 ,在选择药物治疗或心理咨询疏导之外 ,也可以选择物理调理治疗。

经颅磁刺激技术(TMS)是一种无痛、无创的绿色治疗方法 ,磁信号可以无衰减地透过颅骨而刺激到大脑 ,改善脑内代谢及神经电生理活动。实际应用中并不局限于头脑的刺激 ,外周神经肌肉同样可以刺激 ,因此现在都叫它为 磁刺激治疗 。它不仅能治疗抑郁焦虑等疾病 ,还可以对这种考前、赛前的应激状态等进行调控 ,缓解紧张 ,改善睡眠 ,振奋情绪 ,让考生以最佳的心身状态来应对。经颅磁治疗不仅效果好 ,并且没有依赖性和副作用 ,是一种名副其实的 神器 。
 除了治疗之外 ,考生、家长还需要做到以下几点 :
 考生

1. 规律作息。制定一张计划表 ,抓紧学习的同时保

持充足的睡眠才能提高学习效率 ,丰富和健康的饮食才能给辛苦运作的大脑提供足够的能量。

2. 查漏补缺。与其患得患失不如脚踏实地按照老师或者自己制定的计划有条理地去填补漏洞。

3. 充分利用课间十分钟。放下课本和习题 ,听听音乐、活动活动筋骨、和同学聊聊天 ,张弛有度才能更好地冲刺。

4. 一起散步吧。晚饭后不妨和家长或者同学一起散散步 ,毕竟沟通是通往理解的桥梁 ,良好的人际关系不仅有益应试 ,更有利于青少年的身心成长。

家长

家长只有放下自己的焦虑 ,才能真正帮孩子降低考前焦虑。家长应当给孩子营造一个轻松和睦的家庭氛围 ,鼓励孩子努力备考的同时也告诉他们高考是成长的必经之路但不是成功的唯一选择 ,更不要将家长自己未完成的梦强加于孩子身上。
 通讯员 李浚豪