



# 清淡饮食别贪吃 考前生活巧安排

## 【准备物品】

### 考试用具提前备好

“考前最后一天,家长和考生应将前一天已经检查无误的考试用具如准考证、铅笔、橡皮、钢笔、圆规等,统一放在一个袋子中,以便于考试当天能尽快找到。”专家表示,家长最好提前选好孩子考试当天要穿的衣服,并单独放置,衣服应以较宽松、吸汗的服装为主,避免给考生带来不适,从而影响思路 and 情绪。

当然,还应提前准备好公共汽车或出租车所需要的零钱。家长除了提示孩子把考试需要的必备品准备好之外,最好督促孩子或者和孩子一起去看看考场,看看交通路线,也要讨论一旦发生交通堵塞,采取几种解决方案。

许多家长都觉得,考前不知道该如何帮孩子缓解心理压力。一些往届考生认为,这一天家长可以引导考生,想一些有利于考试的事情。比如考前成功回忆法。

“考前最后一天的心态很重要。”去年参加高考的学生李新就有这样的体会,“我当时是按照心理专家介绍的暗示法进行减压的。不过适度焦虑能促进各方面内在素质和已有能力的发挥,有助于成绩提高。”

## 【考前复习】

### 看书做题找找感觉

马上就要中招考试了,头一天还要不要看书?

“中考前一天也要看书,这一天看书做题的目的就是练手、热身、找感觉,第二天在考场上可以马上进入状态,正常发挥。”专家表示,这一天作息时间不要改变,考前一天不能完全放松,也不能过度用功,作息时间和原来基本保持一致,使考生保持固定的生理和心理节律,在考场上才能稳扎稳打。专家还提醒考生,这一天那些贪玩的同学要注意,网游、篮球等不要再玩了,也不要看大喜大悲的电视节目,不要玩枪战、打斗等情节激烈的网络游戏,可以进行适当的运动,但不能过于剧烈,篮球或游泳都不可取。还有很重要的一点,考试前一天,考生可能存在一定程度的恐慌、害怕、担心、焦虑。这时候,考生不要提前睡觉,睡不着会心绪不宁,造成失眠。

## 【饮食休息】

### 清淡为主少食油腻

临近中考,家长为了孩子的饮食绞尽脑汁,各种花样齐上阵,可有时却适得其反。“考生的食物要以清淡为主,少吃油腻,否则容易加重考生肠胃负担。”相关营养专家指出,考生家长不要过于紧张,别轻易改变考生平时的饮食习惯,只要注意平衡膳食,搭配合理就行。营养专家给出了考前一天早、中、晚三餐的饮食安排。

**早餐务必吃好** 应多吃些补脑的食物,如鱼类、豆制品、瘦肉、鸡蛋、牛奶以及新鲜蔬菜、瓜果等,少吃肥肉或油炸食品。不要暴饮暴食,否则会使大脑灵敏度降低,影响考试。早餐应干稀搭配、主副食兼顾。

**午餐则要注意均衡营养** 午餐应该吃饱吃好,可吃些肉类、鸡蛋等含能量较高的食品。午餐应摄入充足的热量和各种营养素,做到有粮、有肉、有菜、有豆,干稀搭配。

**晚餐吃八分饱就行了** 即使睡眠较迟,也不该吃过多的食物,尤其是不应该吃油腻不易消化的食物,以免导致消化不良,影响考试。晚餐还不宜吃得过饱。科学家研究发现,吃得过饱会使大脑节奏减慢,效率降低。一般如超过22时,就应该适当吃些点心作夜宵,如一杯牛奶或者酸牛奶加几片饼干。

对那些睡眠差的学生,可以喝些莲子

百合粥,牛奶加蜂蜜等。同时,睡前

可以用热水泡脚;睡前不要大

量饮水,以免增加夜间起床次

数,影响睡眠质量。



# 联大名师数理化

热烈祝贺郑州联大教育集团成立! 被郑州市纳入优质教育资源倍增工程!

一期	7月1日	新高一衔接班 特邀名校实验班专家团	率先开讲
	7月8日	新初一至新初三	全面开课
二期	7月15日	黄冈名师初高中	全面开课
三期	8月1日	联大名师初高中	全面开课
		高一复习班 突破高一 迎接高二 决胜高考	全面开课

联大名师数理化依托国内最著名的黄冈中学优质教育资源,汇聚省内重点中学资深名师。成立八年来累计培训学员近十万名,一直受到省会家长、学生的热捧,教学成绩显著。在2010-2011上期末考试中来自实验中学陈玥雯、16中的程艺琦、四十九中的张萌萌等13位同学获得年级第一名,来自实验的刘畅宇、左昕、宋姜沛坤、赵奕文、来自一中的赵若江等32名同学取得班级第一名,来自实验中学的李尧昊等113位单科满分的省会数理化培训奇迹。

暑期开设班型	新初一	新初二	新初三	新高一	高一复习班	新高二	高考特训
	数学	数学 物理	数学 物理 化学	数学 物理 化学	数学 物理	数学 物理 化学	数学 理综 文综

多科连报优! 团报优!

外地学员提供空调公寓住宿

联大模具总校: 国家模具中心大厦二楼(郑州市文化路与丰产路交叉口) 0371-63888177、63888788  
 市总工会校区: 市总工会东四楼(郑州市建设西路与文化宫路交叉口) 0371-67962001、67962009  
 联大VIP学习中心: 金成国际广场B座四楼(郑州市经三路与东风路交叉口) 0371-65717788  
 联大轻大校区: 东风路新科大厦三楼 0371-63965899、63965366  
 联大郑东新区中央花园校区: 金水东路与通泰路交叉口鑫苑中央花园会所二楼 0371-88882676  
 联大测院校区: 桃源路与兴华北街交叉口盛世经纬大厦A座三楼 0371-67503777

冲刺专线: 65669661 65669662 65669663  
 0371-  
 个性化一对一 决战小升初 赢战中高考 联大十校区 同步推进  
 联大教育网: www.ununedu.com 新浪微博“联大甘字祥”与校长一起微教育

# 黄冈名师数理化

热烈祝贺郑州联大教育集团成立! 被郑州市纳入优质教育资源倍增工程!

大河报2010河南教育风云榜“河南最受欢迎教育项目”

# 黄冈名师来了!

★特高级教师★奥赛金牌教练★学科带头人

遥遥领先的全国基础教育名校,特高级优秀教师亲传黄冈真经,联大再造神话!在高考分数线高出北京年均100多分的情况下,连续20多年高考升学率近100%

自从2004年由联大特邀黄冈中学名师在郑州开办面授辅导班以来,使中原近十万名中学生数理化成绩突飞猛进。指导方法,培养兴趣,课堂精彩绝伦!

7月15日  
东西两大校区  
同时开课

- 全明星师资阵容!
- 全程作业批改!
- 全程学习档案跟踪!
- 多科连报优! 团报优!
- 仅开一期,报满即止!

外地学员提供空调公寓住宿

新初一	新初二	新初三至新高二	高考特训
数学	数学+物理	数学+物理+化学	数学(文/理)+物理

联大模具总校(东): 国家模具中心大厦二楼(郑州市文化路与丰产路交叉口) 0371-63888177、63888788  
 市总工会校区(西): 市总工会东四楼(郑州市建设西路与文化宫路交叉口) 0371-67962001、67962009  
 联大VIP学习中心: 金成国际广场B座四楼(郑州市经三路与东风路交叉口) 0371-65717788  
 联大轻大校区: 东风路新科大厦三楼 0371-63965899、63965366  
 联大郑东新区中央花园校区: 金水东路与通泰路交叉口鑫苑中央花园会所二楼 0371-88882676

联大教育网: www.ununedu.com 新浪微博“联大甘字祥”与校长一起微教育