

家长助力中考,长袖善舞打太极

名词解释

太极拳:张三丰个人作为一代宗师在武学衰微的元明时期一枝独秀,大放异彩,和200年前宗师云集的北宋相互呼应,可谓武学衰落的最后一次回光返照。太极拳作为张三丰独创的武功,成为之后数百年道教武学的主流思想,即以柔克刚。太极阴阳互生,至柔至刚,以静制动,以慢打快,以不变应万变,颠覆了天下武功唯快不破(东方不败)的思想。不仅能生养宜人,延年益寿,而且其中包囊了丰富而宏大的道家哲学思想。同时入门修炼极为容易,可谓飞入寻常百姓家的高深武学。令人叹为观止的武学系统。至今依然为人们所热衷。



特别提醒

中考在即,许多家长们将全部的精力和关爱都倾注在孩子身上,小到饮食、睡眠,大到情绪、心态,都给予孩子无微不至的关心与照顾。一些家长还专门请假,全职陪伴孩子应考,对此,专家介绍,家长们望子成龙,望女成凤的心情可以理解,但千万不要把自己的焦虑转移给孩子,成为孩子的压力源,他提醒家长应在不打扰孩子的前提下,保持正常的生活。同时,在考试前夕,孩子需要的不是一个喋喋不休的教育者,而是一个安静耐心的倾听者。让孩子毫无顾忌地倾诉,就是让孩子释放压力和紧张情绪的好办法。家长在认真倾听了孩子的想法与心态、困惑与烦恼之后,再有针对性地提出自己的意见,帮助孩子找到解决的方法,树立信心。

中考在即,学生急,家长更急,作为家长该如何帮助孩子“迎战”中考呢,资深教育专家提醒家长不妨学会打太极,避重就轻,疏导孩子的心理压力,注意扮演好以下几个角色,从心理、饮食、生活各个方面帮助孩子踢好临门一脚。
郑州晚报记者 吴幸歌

心理上的按摩师

虽然中考没有高考紧张,但中考所带给孩子的压力并不亚于高考。大考当前,孩子们难免出现紧张、焦虑等情绪。专家提醒家长要做孩子心理上的按摩师,帮助他们调整好应考心态。

除此之外,还要多关注孩子的思想状况,留意成绩变化,及时与班主任、任课老师进行沟通。对于心态过分放松的孩子,应适当督促加压,而对于心理负担较重的孩子,则要帮助其进行疏导减压。要多理解尊重孩子,多说鼓励孩子的话,使其对考试增加信心。

生活上的后勤部长

备考期间,家长们应在饮食等生活方面做好孩子的后勤保障。多留意孩子的身体状况,适当补充营养。考前饮食上,原则上与平时无特别不同。早餐,谷类、鸡蛋或瘦肉、奶或奶制品、果蔬四种食品最好都吃一点;午餐,吃点鱼、肉、鸡肉、蛋黄、大豆或豆制品,对提高记忆力有益;晚饭

不必吃得太饱,太饱会让人昏昏欲睡,而且睡眠质量不高。切忌盲目药补和疯狂食补,给孩子的身体造成了很大的压力。尤其在考试当天,饮食应以清淡爽口为佳,不要吃油腻的食物,以免考试期间身体不适影响发挥。从饮食卫生、口味等方面考虑,最好选择在家里就餐。

家庭的和谐营造员

考生备考期间,家长应尽量建立良好的家庭关系,给孩子营造轻松和谐的校外学习环境,让孩子能够静心备考。家长要学会欣赏孩子,善于发现其闪光点,多说鼓励孩子的话,避免唠叨,过多的唠叨会使孩子产生

厌倦心理,导致情绪紧张。初中学生心智还不够成熟,容易受到外界影响,和谐的家庭氛围会给孩子带来积极的心理暗示。“考生不在乎家长买多少吃的穿的,一句肯定的话语,一个慈爱的眼神才是最需要的。”

考场上的助理

考试前一天,家长应该督促孩子准备好准考证、2B铅笔、黑色水性笔等考试用品。准考证可以打印一张以防原件丢失,做两手准备。一定要选用正规厂家生产的铅笔,以免涂卡后不被计算机读取,影

响考试成绩。考试前一天应避免“开夜车”,不要打乱平常的生活规律。考试结束后,家长不要过度询问考生答题状况,以免影响考生下一场考试发挥。而过多的考前祝福也会增加孩子的心理负担。

中招特刊之突发篇

考场遇突发事件,请北冥神功护体

名词解释

北冥神功:逍遥老仙所创,逍遥派的顶级武功。堪称绝世神功。虚空无尽,万物化一,天人感应,羽化登仙。可以直接吸取他人内功为己所用。丹田气海,如同渊源,无穷无尽,如同世外逍遥之宇宙,包裹万物。世间之武学,皆能化于其间,融于其间,为己所用,使自己功力日进千倍。北冥真气外放可以伤人,内收则护体,出神入化。丁春秋只学了一点皮毛化功大法就足以称霸一方,后世任我行则武林中罕逢敌手了,可惜练全的也只有逍遥子一人而已。



每年中考期间,总有个别考生忘带准考证、走错考场或找不着考点,甚至有考生错过封场时间不能参加某一科目考试……诸如此类的突发事件,不仅容易让考生手足无措,还会影响到考生考前的情绪波动,进而影响到正常发挥。专家表示,考生遇到突发事件时要沉着、冷静应对,不要自乱阵脚。借助北冥神功的“虚空无尽,万物化一”思想,化繁为简,以不变应万变。
郑州晚报记者 唐善普

事件一:忘带准考证怎么办?

建议:提前向监考员说明情况可入场应考

近几年中考,每年都有个别考生因为忘带了准考证,在临近考试时不能进入考点而十分着急。

专家建议,对于必备的准考证、有效证件、考试所需文具用品、外语听力考试需要的收音机及电池等,考生在考试前一晚可列一张清单,对照着清单把要带的物品全部准备好,放在一个袋子里。

考生最好提早抵达考点,这样若发现自己忘带证件,还能有补救的余地。一旦有证件忘带,考生应该第一时间与送考老师联系,让老师与家长联系,然后由家长把准考证送到考场即可。

事件二:考前走错考点怎么办?

建议:就近向警察或考点引导员求助

每年都有个别考生粗心大意,导致考前走错考点,险些耽误考试。如考生在考前走错了考点且时间紧迫,可就近向警察求助。另外,考生一定要事先在考点大门的考场示意图前,看清楚个人考场的具体位置,如果考生在考前不清楚,可向考点引导员求助。

事件三:考试过程中晕场怎么办?

建议:考前要吃早餐避免血糖较低

中考时个别考生因为血糖较低而晕场现象时有发生,有的考生则因为

下午的天气炎热,紧张、怯场而导致晕场。

建议考生一定要吃早餐,因为高强度的考试对大脑血液的供应要求较高,如果考生不吃早餐则容易因血糖低而发生晕场现象。如果考生确实没时间吃早餐,家长可准备一杯热牛奶和几块巧克力,让考生在赴考过程中吃,这样也能迅速补充体力。另外,建议考生在赴考前不要吃生冷食品,特别是路边摊点食物或冷冻过的饮料或食物,否则容易拉肚子。

如考生因怯场引起心情紧张,手脚发冷或恶心等状况时,不要紧张,可以闭目端坐,使自己心静神宁,再做一两次深呼吸,注意要深吸慢呼,用双手拇指分别按压太阳穴,反复数次,待紧张情绪缓解后再继续答题。如果上述方法均不能奏效,考生就要向监考员提出医护救助,每个考点均配备医护急救小组,随时帮助考生解决医疗求助问题。

事件四:考试时大脑空白怎么办?

建议:保持镇静另做它题或展开联想

有的考生因心情紧张出现思维阻塞障碍,一时记忆、思考受阻,大脑一片空白。出冷汗或频频想上厕所的现象。

如出现这种情况,说明考生在考试过程思维比较紧张,这时,考生要努力保持镇静,如果解某一道题思路不顺,不如暂且放下,另做它题。做试题时先易后难,逐渐恢复信心。也可通过多向联想,逆向思考等,多回想老师

在讲解相关内容时的情景,对试题进行多角度、多方位分析,使解题思维恢复正常。

此外,由于这些情况多数是由考生的紧张情绪引发出来的,可以稍微按摩一下太阳穴,看一会窗外,怯场的心理状态会自然消失。或者喝口水、仰头闭目养神几分钟,深呼吸片刻再答题。如果考生真感觉到肚子疼或有其他身体不适时,应及时向监考老师求助,而不要强忍。

事件五:发挥失常怎么办?

建议:不要对答案,考完一门丢一门

每门考试结束后,找老师或和同学对答案,过度纠结于上一门的考试结果,会影响到休息,进而影响到下一门的考试。

针对中考时难免出现的发挥失常等状况,专家表示,不要因为一门的发挥失常而耿耿于怀。要做到考完一门丢一门。

事件六:送考车辆堵塞交通怎么办?

建议:不要将车停靠在考点门口

中考的6月25日、26日两天,由于私家车接送考生的时间较集中,容易造成大量私家车在考点外集聚,造成里面的出不来,外面的进不去。家长可以和考生在考点不远处约定一个地方等候,尽量不要将车辆停靠在校门口,以免造成其他车辆无法通行。另外,考试结束时,考生家长不要集聚在考点门前,堵塞考生离开的道路。