

中考又到,学霸给考生及家长几点建议

# 正常作息饮食 少叮嘱多拥抱

6月7日,2018年高考正式拉开序幕。面对高考,紧张、焦虑、坐立不安的现象不仅考生会有,不少家长也会有。高考场内考考生,场外考父母。家长应当如何正确为考生减压?考生最不希望家长做什么?

我们请来多位高分考生和他们家长跟大家说些掏心窝子的话。为了高考少“坑娃”,家长们不妨看过来。

## 学霸:刘妍琳

### 正常作息饮食少搞花头

“不瞒你说,我也以为自己在考前紧张的。”毕业于石门中学的学霸刘妍琳说,当身处高考的氛围中,只要做到正常复习、吃饭、休息,心理上的压力不会太大。高考前两天,刘妍琳所在的班搬去音乐教室复习,课间还有同学在弹钢琴。“学校和班级都会给大家减压,考生不用想太多,正常面对就行。”刘妍琳认为,家长无需太过担心。

“千万不要高考前一天太兴奋,晚上睡不着,很容易影响第二天的考试。”刘妍琳建议,考生最好还是养成晚上十点半、十一点上床睡觉的习惯,第二天早上正常起床,高考两天饮食也跟平时即可。作为人生的一次大考,不少家长都想给孩子鼓鼓劲,想些特别的方法



石门中学。

给考生减压。

刘妍琳直言,家长最好不要这么做,只要保持平时的态度,让孩子怀着平常心去考试就可以了。“有父母觉得孩子辛苦,考前和考试两天都给孩子做丰盛的饭菜补营养,或者做点图彩头的美食。”刘妍琳叮嘱,家长真不要这么做。

## 学霸:罗妙琳

### 多聊家常别刻意提高考

“其实,家长的反应真的不

用过于强烈。”同样是学霸的罗妙琳就读于北京大学元培学院,她坦言,考前和考中,父母的态度跟平常一样关心自己的孩子就好了。面对高考,压力最大的是孩子。这时候,父母应该表现得更为冷静。“因为父母的情绪很可能会影响你的孩子,所以父母不要过于紧张,稍微加以鼓励就好。”罗妙琳给出自己的建议。

考前打电话,基本上所有考生和家长都会遇到。这个电

话也要打得有技巧。“我一般都是每周给父母打一次电话,考前也打了一次,只是稍微聊了聊学习中的事情,比如说哪个同学的家长送了好吃的过来等等,并没有刻意提到了高考。”一切都顺其自然,罗妙琳认为这是最好的状态。

如果考中,孩子遇到某一科发挥不好,打电话回来找家长,你这时该怎么办?罗妙琳认为,家长更多应做好孩子的“定海神针”,引导孩子往前看,不要执着于前面考差的科目。“家长可引导孩子相信自己,经过了长久的训练,知识储备和能力已经达到一定程度,足够应付高考,树立信心和良好定位,在考场上放松心情,从容应考。”罗妙琳说。

## 干货1

### 反复叮嘱不如给孩子一个拥抱

有的学校,考前会放假让孩子回家休整。绝大部分家长最常做的一件事情就是反复叮嘱孩子高考要注意的细节。诸如,爸爸妈妈相信你,上考场不要紧张害怕,做题要再认真细心点,不要忘记准考证,收拾好应考的文具,记得赴考路线等应考的细节。“其实,这些都是正确的废话,有的家长甚至是

反复叮嘱孩子。”石门中学高三老师麦春锦说,她并不赞同家长这种做法。

“简单的拥抱胜过千言万语。”麦春锦说,家长叮嘱得越多,更多是在缓解自己的紧张情绪,效果也不怎么好。家长都没有意识到自己已经紧张、焦虑了,孩子却能感受到。孩子要离家回校赴考,家长说声简单的再见就行了。简单才是最好的。

## 干货2

### 特殊事情也平常化处理

有的家长临近高考,无论是生活上,还是说话上,都严阵以待,无形中营造了一种紧张的氛围。麦春锦给出的第二条干货就是考前、考中这段时间,所有的事情都要平常化处理。“特殊的事情要平常化,重要的事情也要平常化。”对家庭来说,家有考生是个很重大的事情,家长重视和关注很正常。处理这件特殊的事情上,更是要平常化。

麦春锦说,高考是考生比较重要的转折点,这些话题要聊可以早些日子聊,不要在临考前再提。即使亲朋好友要表达关心,家长也要懂得适时的拒绝,提醒好友们表达关心时不要聊起这些话题。

撰文/摄影 何万里

# 我来当“小偷” 体验智能查缉

学生走进小塘派出所,感受警营文化

“这是我第一次摸到真枪,太高兴太激动了!”6月5日,在小塘派出所警营开放日活动上,一名小学生兴奋地说。当日狮山中心小学60名学生走进警营,近距离感受警营文化、体验警营生活。

当日的重头戏是连续6年获得国际家用机器人灭火比赛高中套装组冠军团队——狮山石门高中机器人团队受聘加入“平安南海”讲师团。为提升学生的参与度,当天的活动采取比赛竞技的方式进行,由民警带领霸王花小队和蛟龙小队开展机器人灭火、枪械拆解比赛和立体巡防查缉“嫌疑人”三个比赛PK项目。

“这样的高科技以前只是在电视上看过,现实中的更酷,更神奇,更震撼!最大的感触就是机器人这种高科技不仅有复杂的程序,而且还需要很高的科技知识才能完

民警向小朋友示范枪械拆解。



成。”亲身体验操作机器人灭火后的学生陈广轩激动不已,希望通过努力学习,可以制造出消灭大型火灾的机器人。

在开放日活动现场,最受学生欢迎的要数警察叔叔手中的枪。民警将子弹卸掉后,开始讲解77式、64式手枪的不同,以及示范枪械拆解的方

法。学生们纷纷大呼新奇,争相尝试过枪瘾。

而智能查缉活动更是将活动引向高潮,2名学生志愿者当“小偷”,在狮山广场模拟偷了一辆自行车。接群众“报警”后,霸王花小队、蛟龙小队在民警带领下分两路出击,通过数字化指挥、警用无人机指引,最终



小学生围观机器人灭火。

霸王花小队在接报警后十分钟内成功现场抓获“小偷”。

“这次活动很有乐趣,也很有意义,让孩子们进一步了解了警察的职责,真正感受到了警察的正义与光荣,提升了自我防范和保护意识。”狮山中心小学四年级1班徐老师表示。

据小塘派出所综合室副指

导员李汝波介绍,向参与活动的学生及家长们介绍指挥新警务的建设成效,让学生们在活动中学习中消防应急知识和日常法律法规常识,营造公安机关关爱儿童安全成长的良好氛围。

撰文/摄影 李福云  
通讯员 李汝波