

# 南海多所高中名校长、名师为高三学子支招 保持良好健康状态就是加分项



■南海中学高三学子每天坚持跑操运动。

高考即将到来,关键时期,高三考生该如何保持身体和心理的健康,以良好的状态面对大考,为自己“加分”? 7月3日,石门中学、南海中学、九江中学等南海多所高中名校长、名师为广大考生支招,鼓劲加油。石门中学副校长聂辉提醒说,面对高考,良好的健康状态就是“加分项”。

## 保持充足睡眠不熬夜

“人的大脑与其他器官一样,需要劳逸结合。”叶汉中向高三学子支招说,如果外界强制性的给予学习任务,大脑自身的保护机制便会产生所谓“保护性抑制”,就是说这时候的大脑已经没有运转的效率了。

为了舒缓紧张的情绪,南海中学高三年级近期举行一场师生趣味运动会,同时,学校要求学生坚持跑操至高考前夕,以保证学生每天有适当的运动量。叶汉中提醒说,长时间坐着不动复习会导致睡眠紊乱,新陈代谢不畅。我们建议考生适当的时候要让自己放松一下,比如听听音乐、跑步、散步等,做一些让自己愉悦的事情。

聂辉则提醒高三学子,考试期间一定要生活规律,注意保持充足的睡眠,不要熬夜。要坚持适度的体育锻炼,一般不要进行激烈的体育锻炼,防止出现过度劳累或运动损伤。

“健康的体魄、旺盛的精力是复习备考的保证。”九江中学相关负责人建议说,在冲刺阶段,同学们要爱护好自己的身体,要吃饱饭,睡好觉,适当锻炼,保证精力充沛,身体健康,以最佳身体状态投入到最后冲刺中去。考前没有哪一分钟是可以放松的,在最后阶段,无论是心态、作息还是饮食习惯,一切要保持正常和稳定,不要打破人体“生物钟”和良好的学习节奏。



■石门中学高三学子抓住排队打饭的片刻时间,进行复习备考。



■九江中学高三学子在课堂上抓紧复习备考。

文/珠江时报记者 区辉成 通讯员供图

## 调节情绪乐观应考

即将步入考场,高三考生该怎样调整好内心,迎接人生第一个重大考验?南海中学高三副级长叶汉中老师认为,考生首先需要降低期望值。临考前的预期目标不应该是某个名牌大学,而是在参照自己的现有水平后,对自己每个学科有针对性的保持或是提升的目标。只要以平常心对待考试,充分发挥了自己的水平就是胜利。

“有人说,情绪是思维的催化剂。心情高兴时,人的精神振奋,想象丰富,思维敏捷,答题往往超水平发挥;反之,心情不好,就容易心灰意懒,导致思维迟钝,想象贫乏,从而影响答题水平。”石门中学副校长聂辉认为,越到最后

时刻,调节情绪,乐观应考非常关键。在情绪紧张的时候,听听轻音乐,哼哼小调,或伸伸手,弯弯腰,摇摇脖子。考场上可以做深呼吸、望望窗外,起到调节心理、优化情绪的作用。“面对高考,保持良好的健康状态就是‘加分项’。”

“考生可以通过生理上的放松缓解考前焦虑情绪,比如深呼吸放松法。”叶汉中给出了缓解情绪的具体做法,比如可以在安静的环境,选择一个舒服的姿势坐好,双肩自然下垂,闭上双眼,然后慢慢地吸气,屏住呼吸3秒,再把吸进去的气缓缓地呼出,同时自己要配合呼吸的节奏给予自己一些积极的暗示。

## 增强自信激发兴奋点

心理学试验表明,考试成绩与焦虑水平成倒“U”形关系。如何消除过度焦虑?聂辉支招说,首先是从认知上进行改变,把复习与考试看成一种挑战,会激发自己很快进入状态;把它看成一种锻炼,会以平和的心态投入;把它看成一次机会,就会以积极的心态迎接。其次,还可运用呼吸调整法或肌肉松弛法来缓解焦虑情绪,“考生可以适度焦虑,勇敢应考。”

“很多考生不能正常发挥水平,一个重要原因就是在考场上失去信心,常常自我怀疑,犹豫不决,不敢相信自己。”聂辉表示,我们一般可利用积极的心理暗示来克服此类现象。积极暗示能强化自己的信心,消除烦恼。

考生在考前可以根据自己情况,进行积极暗示,自我打气,多用肯定语句。例如:我能行,我现在很放松,我会成功。通过良好的自我暗示,可以恢复自信,激发兴奋点,把自己的心态、情绪,调整到最佳状态。

“我们把高考比作一个节日,一个只属于高三学生的节日。”九江中学相关负责人认为,面对节日,要满怀期待,心情愉悦,并且精心准备。对待高考,高三学子也应该是这种心态。踏踏实实努力,课堂上全神贯注,学习高效认真,就是对高考最好的准备。在最后的冲刺期,同学们要爆发出自己全部的能量,拼尽全力,展现出青年人应有的活力,毫不畏惧的向前冲。

# “走向我们的小康生活” 征文、摄影、微视频大赛征集启事

2020年是全面建成小康社会和“十三五”规划的收官之年,为全方位、多角度、深层次展示广东全面建成小康社会的伟大实践、巨大成就和成功经验,“学习强国”广东学习平台于7月1日起举办“走向我们的小康生活”征文、摄影、微视频大赛,现面向全省社会各界广泛征集参赛作品。

**一、大赛主题**  
“走向我们的小康生活”

**二、征集时间**  
2020年7月1日—9月30日,具体截止时间为9月30日中午12:00,以投稿时间为准。

**三、征集内容**  
大赛主题为“走向我们的小康生活”。  
征集作品分文章、照片、微视频三大类,内容主要聚焦:  
1. 人民群众日常生活的显著变化。从衣、食、住、行等方面,生

动展示人民群众富足、高雅、和美、时尚、绿色的小康生活场景,生动展现全面建成小康社会给人们生产生活带来看得见、摸得着的好处实惠,形象反映千家万户、亿万群众触手可及的幸福。

2. 各行各业实干拼搏的奋斗故事。重点讲好广大基层干部群众对标全面建成小康社会任务、投身脱贫攻坚和乡村振兴的奋斗精神和感人事迹,生动展示一鼓作气、顽强作战、不获全胜决不收兵的昂扬士气。

3. 全面建成小康社会的美好图景。充分展示人民群众实实在在的获得感幸福感安全感,引导人们理解全面建成小康社会的重大意义,思考和认识背后体现的制度优势,唱响共产党好、社会主义好、改革开放好。

## 四、作品要求

1. 征文类:以纪实性散文为主,文笔流畅,故事生动,感染力强,可配备1-2张相关图片(需

注明图片来源,配备简要说明),不超过2000字。

2. 摄影类:单幅、组照均可(组照4-8幅),每组组照按一件作品算,格式为JPG。每件作品需配备完整标题,作品中的每张图片均需注明拍摄时间、地点和简要创作说明。

3. 微视频类:表现形式不限,剧情短片、纪录片、动画片、沙画等均可;分辨率为1920\*1080像素,画质清晰,画面饱满流畅;格式为mp4或mpg,文件大小原则上不超过1G,时长原则上控制在3分钟以内;配备15字内、精炼平实的标题和100字内的文字说明。

## 五、投稿方式

1. 方式一:通过PC端投稿。点击链接(<http://e-activity.itouchtv.cn/>),打开“走向我们的小康生活”大赛征集活动页面,按提示操作在线提交作品。

2. 方式二:通过APP端投

稿。扫描二维码(见文末二维码),进入“走向我们的小康生活”大赛征集活动页面,按提示操作在线提交作品。

3. 方式三:通过“学习强国”供稿系统投稿。广州学习平台、深圳学习平台、广东学习平台各通讯站征集的摄影作品、微视频作品,通过“学习强国”供稿系统报送。

特别提醒:参赛作品不可重复报送,也不可多渠道投稿,一经发现,取消该作品的参评资格。

## 六、参赛须知

1. 所有参赛作品反映的内容必须是在广东省内和广东省对口支援地区发生的,其他地方发生的不在本次大赛范围之内。

2. 参赛作品必须主题鲜明,导向正确,健康向上。新闻纪实类题材必须内容真实、准确。

3. 投稿者应对参赛作品拥有完整的著作权,保证所投作品不侵犯第三人的包括著作权、

肖像权、名誉权、隐私权等在内的合法权益。

4. 经审核入围作品的版权归大赛主办方所有,大赛主办方有权对入围作品公开发表、集结出版、播出推送和展览展示等。

5. 参赛作品需写明作者姓名、所在单位、联系方式等信息,信息不全,不准的取消参评资格。

6. 以个人身份参赛,每类作品投稿不超过3件。

7. 所有参赛作品应精炼干净,不得植入商业广告,微视频作品不得有不相干的片头片尾,否则取消参评资格。

8. 大赛边征集、边审核,审核入围作品在“学习强国”广东学习平台“小康大赛”专栏展示,并择优向“学习强国”学习平台推荐。

参赛者可下载注册“学习强国”APP,登录广东学习平台“小康大赛”专栏即时查询。

9. 此次大赛不收取报名费、参评费等任何费用。

## 七、奖项评选

1. 本次大赛征文、摄影和微视频三大类作品,各设一等奖20名、二等奖30名、三等奖100名。

2. “学习强国”广东学习平台将组织专家组成评审委员会,对审核入围作品进行公平、公正评选。

3. 入围作品在广东学习平台上的阅读量和点赞量,为评选的重要依据。

咨询电话:  
020-87195384  
15521378639

本次大赛最终解释权,归活动主办方所有。

“学习强国”广东学习平台  
2020年6月29日

