

运动篇

饮食篇

心理篇

一、适度运动的好处

大量研究证实,适度运动对身心健康有积极的促进作用,尤其是对备战高考的考生而言,考前规律地参加运动有益健康。

- 1 运动可增强肌肉力量和关节稳定性,改善考生日常因久坐导致的颈、肩、腰、背部的僵硬疼痛。
- 2 运动能加速全身血液循环,改善大脑供氧,对记忆力及专注力的提高有正向作用。
- 3 运动可帮助考生释放压力,缓解紧张、焦虑的情绪。
- 4 运动可改善睡眠,缓解神经疲劳,让考生次日保持良好的学习状态。

二、适合在考前进行的运动

临近高考,建议考生选择舒缓的有氧运动作为主要的运动方式,辅以全身拉伸,运动时以中低强度运动(呼吸频率增加,但不会过于急促)为主,达到活动全身、放松心情的目的即可。

1、散步

散步是一种低强度的有氧运动,适合所有考生。考生可以选择在学校操场、公园绿地等户外环境开阔、相对安静、空气质量较好的场地散步。散步时,可有意识地做几组深呼吸,也可以结合上肢和颈部的拉伸,如伸懒腰、仰头活动颈椎、扩胸运动、腰部扭转等。

2、跑步

跑步尤其慢跑是较好的减压方式。跑步时,运动强度比散步更大,适合爱好运动、有运动习惯的考生。跑步时,需要重复摆动双臂、迈开双腿、一步步向前跑,这个过程有助于大脑放空,调节思绪。坚持跑步还可提高应对压力的能力。

3、挥拍运动

常见的挥拍运动包括羽毛球、乒乓球、网球等,在学生群体中的普及程度较高。挥拍运动需要上肢、躯干和下肢的协调发力,有利于缓解颈、肩僵硬不适和腰、背部肌肉疲劳。击球时要直视来球,可促进眼球运动,缓解视觉疲劳。此外,在和队友进行战术配合与对手对抗时,可以调动大脑快速分析复杂的球场环境,有助于考生释放压力,增强团队合作意识。

4、开合跳

如果无法保证整段时间的运动,考生也可利用课间等较短的时间进行简单的有氧运动。连续进行30秒至1分钟的开合跳,即可快速提高心率,调动上下肢肌肉,起到促进全身血液循环的作用,每天做3~5组是不错的选择。

三、考前运动注意事项

- 1 备考时间紧张,考生不宜突然对运动习惯进行较大的改变,需要遵循适度、循序渐进、个性化的原则。
- 2 运动时间过短对于身心调节的作用有限,过长又容易产生疲劳。考生可根据自己的日程安排,每天固定一个时间段进行规律运动,如课间、饭前等。一般而言,每次运动时间持续10~30分钟,每天至少锻炼1次。
- 3 对于有锻炼习惯的考生而言,考前只需维持原运动方式和运动时间即可,不建议进行对抗性较强的运动(如篮球、排球、足球等)。而平时不喜欢运动的考生,考前可选择强度较低的运动,如散步等。
- 4 无论选择何种运动方式,均需要在运动前做好热身,运动后做好拉伸等放松活动,运动时及时补充水分及电解质,运动后要补充充足的营养和睡眠,以减少精神疲劳、肌肉酸痛等的发生。
- 5 进入六月,各地气温相对炎热,考生进行户外运动时,要注意防晒避暑。运动结束后不要马上进入空调房,以防感冒。

考前要科学饮食

1.早餐要吃好

备考期间,一顿营养丰富、搭配合理的早餐,能为大脑提供充足持久的能量,进而高效学习。

2.饮食要多样

考试期间的饮食,应注意营养均衡,荤素合理搭配。建议每天至少摄入12种食物。其中,谷类、薯类、杂豆类每天吃3种,蔬菜水果类每天吃4种,畜、禽、鱼、蛋类每天吃3种,奶、大豆、坚果类每天吃2种。

补充大脑活动所需的营养成分,以水溶性维生素和磷脂最为重要。磷脂是与记忆有关的神经递质乙酰胆碱的合成原料,在蛋黄、大豆中最为丰富。

维生素中最重要的是维生素B1,适当吃些全谷杂粮、薯类、豆类来补充B族维生素很重要。同时,这些食物的餐后血糖反应比较低,有利于长时间稳定精力和情绪,保证学习效率。

矿物质也是有助于稳定情绪的营养素。减少钠的摄入,增加钾、钙、镁的摄入量,有利于保持情绪沉稳平和。多吃蔬菜和水果最有帮助,特别是富含镁的各种深绿色叶菜和富含钙的酸奶,对减轻压力最为有益。

3.烹调清淡

压力越大,越需要吃清淡简单的食物。因此,考生饮食的烹调方法要清淡,不要煎、炸、烧烤等,并适当减少烹调油。

4.饮食卫生

考试期间,一定要避免任何形式的食物中毒。建议家长亲自选购食物,为孩子制作三餐,并保证食物的新鲜、卫生。对于有可能导致过敏或者引起肠胃不适的食物,尽量不吃。

考前饮食五个“忌讳”

1.考前食谱忌大变

临考期间,饮食量不要刻意增加太多,考试期间饮食也不要做太大的变动,应和平时保持一致。另外,谨慎进食平时少吃食物,避免食物过敏及不耐受。考前不要吃含糖低又利尿的水果。

2.饮食最忌减主食

考生的饮食首先要保证主食的摄入量,主食富含碳水化合物,人体所需能量50%~65%应由食物中的碳水化合物提供。不吃主食不仅会有饥饿感,还会影响大脑的思维能力。

3.忌生冷、不卫生

不要在街头小摊买东西吃,不吃或少吃冷饮。天气炎热,家长可在家中准备绿豆汤、凉白开或新鲜水果等供考生解渴。考前不吃或少吃刺身等生冷食物和凉拌菜。吃东西前注意卫生,以免引发胃肠道疾病。

4.进餐时忌过多谈论考试话题

考生在进餐时,家长不要过多谈论考试话题,可以主动聊一些愉快的话题,营造轻松的就餐氛围,这样有助于消化液的分泌和食物的消化。

5.考前忌聚餐

考前尽量不聚餐,不去人多的地方进食。大餐吃得太多不容易消化,高考前饮食应以清淡为主。

@考生和家长
收好这份备考指南

考前注意适度运动、科学饮食、心理调适等,以最佳状态迎战

2024年的高考和中考进入倒计时,广大学子和家长都在为此积极准备。准备考试固然重要,但也要多注意适度运动、科学饮食、心理调适等,多留意各方信息。收好这份备考指南,助你以最好的状态迎战大考。



适度加餐很关键



1、早加餐

推荐:当季水果200克、坚果(原味)25克

营养点评:水果不仅富含维生素和矿物质,还是碳水化合物的良好来源。《中国居民膳食指南》推荐每天摄入约300克的水果。备考季节,春天的草莓、甜瓜、芒果、西梅和夏天的枇杷、西瓜等,都是不错的选择。

坚果是蛋白质的优质来源,饱腹感强且富含 ω -3脂肪酸,对帮助睡眠、改善记忆认知等有助益。

“当季水果+坚果”的加餐搭配,不仅为大脑提供能量,还保证营养均衡。



2、午加餐

推荐:酸奶100克、小糕点50克

营养评价:选择富含优质蛋白质与益生菌的酸奶,益生菌不仅可维持肠道健康,对缓解焦虑情绪也有帮助。另外也可以选择一些小糕点,提供足够的碳水化合物,有助于避免血糖过低,影响学习效率。



3、晚加餐

推荐:小米粥、小紫薯包

营养点评:加餐时间最好是睡前1.5~2小时,应选择易消化的碳水化合物。小米熬煮后不仅口感好,且容易消化吸收。紫薯包富含碳水化合物,发酵后的面食有助于消化。

考前应科学减压

1、自我宣泄

考生可以将自己的郁闷心情、紧张情绪向家人、朋友、老师倾诉,或者可以采用跑步、大哭等方式来宣泄情绪。

2、深呼吸

可以坐着或者躺着,首先缓慢地吸气,然后屏住几秒,再吐气,这样反复多次进行。

3、按摩内关穴

用右手的大拇指顺时针按摩左手的内关穴,可有效调节情绪。

4、全身肌肉放松

闭上眼睛,心里默念身体需要放松的部位,同时用心去感受放松的感觉。比如从手臂开始,暗示身体放松,再按头部、颈部、胸部、肩部、腹部、臀部、大小腿、脚趾肌肉的顺序,或交替收缩、放松骨骼肌肉,体验肌肉松紧程度。

5、积极想象

借助音乐回想自己曾经成功的场景,或畅想美好的未来,以增强自信。

6、食物减压

牛奶、香蕉、番茄、柑橘、小米粥、红茶这六种食物中含有稳定神经系统的成分,考前可多吃。

热点问答

1 考生应如何规划赴考行程?

考前,请考生认真阅读、仔细核对考试时间、考点信息、考生须知等内容。特别是要牢记考试时间、考点位置、考场编号,同时结合考点考场位置、天气及交通等情况,合理安排交通工具,合理规划行程路线。考试当天按要求提前到达考点,留足进入考点考场身份验证和安检的时间。出现紧急交通状况时,可就近向交通警察寻求帮助。

2 考生的衣着穿戴有什么需要注意的?

考生的衣着要符合当地考试机构的相关要求,建议不佩戴含有金属成分的手镯、项链、发夹等配饰物品。同时,应根据当地的天气情况,注意增减衣物。

3 对于考生做好个人健康防护有哪些建议?

考生要做好个人防护,当好自身健康第一责任人。考前尽量减少聚集和流动,不去人员密集场所。同时,调整好心理状态,保证合理的饮食、充足的睡眠、适当的身体锻炼,如有不适要及时就医避免影响考试。对于发热或者突发急病等的考生,不必担心恐慌,各地考点都制定了相应的预案。

4 赴考前需要检查哪些物品?

赴考时要记得随身携带好《准考证》和省级招生考试机构规定的有效身份证件等必要入场证件。同时,还要注意检查是否携带齐省级招生考试机构规定的考试用品。自行打印《准考证》的考生,还应检查是否有《准考证》内容以外的字迹。

5 考试过程中有哪些注意事项?

考生作答时要沉着冷静,规范书写,确保字迹清楚、卷面整洁。同时按照要求在指定位置正确填涂信息、在与题号相对应的答题区域内答题,写在草稿纸上或非题号对应的答题区域的答案是无效的。不得用规定以外的笔和纸答题,不要在答卷(答题卡)上做任何标记。考试结束信号发出后,立即停笔并停止答题。