

2024·高考

护考锦囊

编者按:

两天后,高三考生将奔赴考场,开启自己的高考旅程。考前和考试那几天的一日三餐该怎么安排?备考和考试间身心状态如何调适?我们邀请到相关领域的专业人士,请他们为考生送上护考“锦囊”。



锻炼篇

合理运动 缓解压力

北京市通州区教师研修中心 张金玲
通州区中小学体育名师工作室 王腾

高考期间,考生的身心或多或少承受着一些压力,如能在这一时期进行适量的体育运动,可以有效缓解身体和精神两方面的压力。适度的运动能够帮助考生促进血液循环,提高脑的血流量,使脑细胞营养更充足,有效改善精神状态;有针对性地慢跑、拉伸等方式可以帮助大家促进血液循环,缓解肩颈和背部的紧张感。

运动虽好,但需要提醒考生注意的是,在备考和考试这两个特殊时段,运动的意义不是提高身体素质,而是释放压力,避免过度疲劳。现阶段至考试结束前,考生在安排体育运动时要减少运动强度和运动量。如果考生过往没有运动的习惯,近几日维持原状即可,不要轻易打乱常态,无须为了运动而运动,以免得不偿失。例如,有的考生近一年很少有规律地进行体育运动,此时突然尝试剧烈运动,会出现身体酸胀不适、食欲不佳、睡眠不好、精神萎靡等问题。即使是身体素质较好的考生,也务必要注意运动的量和强度。一些危险性较大的运动项目可暂时搁置,比如篮球比赛中激烈的对抗可能会造成手指挫伤、脚踝扭伤、手腕挫伤、骨折等问题。

建议考生在高考期间安排的运动以小强度、轻松温和的有氧运动为主,锻炼的时间不要过长,以30分钟左右为宜。小强度有氧运动能使人体的呼吸充分,对身体刺激适中,可调节大脑兴奋性。考生选取的运动项目要以自己擅长、经常参加的为主,不轻易尝试新项目,推荐慢跑、走、拉伸等运动。

考试间隙,考生可以采用“见缝插针”的方式进行锻炼,长时间保持单一坐姿书写答卷,容易造成手腕酸疼、肩膀酸胀、腰酸等问题,考生可尝试在考试前后,有针对性地拉伸手腕、肩关节,或者尝试走路、慢跑等运动,不用过于纠结锻炼的时间,哪怕五分钟能够起到缓解的作用就很好。

高考期间的黄金运动“处方”

1. 轻松的有氧运动:考生可尝试如快走、慢跑、骑自行车等运动方式,每次运动时间不宜过长,控制在30分钟左右即可。
 2. 伸展运动:考生每天可进行一些伸展运动,包括颈部、肩部、背部、腰部、臀部、大腿、小腿和脚部等。每个部位保持15至30秒,重复2至3次。
 3. 腹式深呼吸:每天进行几次深呼吸,每次持续5至10分钟,这有助于考生放松身心,减轻焦虑和压力,提高注意力。
 4. 瑜伽或太极:考生可以尝试一些轻柔的瑜伽或太极练习,如莲花坐、山式、云手等。这些练习有助于考生调整呼吸、放松身心。
- 高考期间进行合理体育运动的同时,考生还应该注意保持良好的饮食和作息习惯,调出良好的身心状态面对高考检验。



饮食篇

“一举高粽”寓意好 考完再吃也不迟

中国农业大学食品科学与营养工程学院 董亮 李羽薇

今年高考正值芒种节气过后,京城的气温升高,降水也逐渐增多,家长要根据气候特点和变化,对孩子的饮食进行合理安排,帮助考生在考前复习收尾期和考试期间拥有健康好状态。

1. 尊重习惯 维持规律

时值此时,陪伴孩子走过近一年备考时光的家长对于孩子的生活不可避免地会更加关切,但正是因为这个时间点的特殊性,家长应保持孩子已经适应的饮食习惯,不做过多改变。为了保证考生的身体健康和心情愉悦,家长对孩子的考前饮食可在常规安排的基础上进行合理搭配,保持营养充分即可,切忌过多尝试新菜式或强迫孩子食用某些之前未曾食用过的食物,以免身体产生不良反应。

同时,考生最后几天的复习备考时间安排可能与前段上学时的作息有所不同,自主备考期用餐时间尽量要与高考时的饮食时间保持一致,家长可帮孩子对考试期间的用餐时间和习惯提前进行适应,助力孩子“吃”出好状态。

2. 温和饮食 避免刺激

现阶段,考生饮食主要遵循清淡营养、简单可口的原则,在保障营养充分的同时,要减少食用不易消化或容易刺激肠胃反应的食物,比如过于油腻或辛辣的菜肴。同时,考试期间考生进食要选择卫生可靠的餐饮地点,确保食品安全。未经过高温烹调的菜肴,可能无法对致病微生物进行充分的杀灭,因此考试前期应尽量避免食用未经检验的醉虾醉蟹、海鲜刺身、生腌等生食冷食或易致敏的食物,以防止考生感染某些食源性疾病。

夏季炎热,一些考生可能会偏好冷食,大家在进食冷食时不要太快,避免冷食引起胃黏膜快速收缩和部分肠道反应,引发疼痛、腹泻等不适。考生想要借助食物获得清热解暑的效果,可以选择绿豆汤、绿豆百合粥等较为温和的食物,同时现阶段要保障蔬菜水果的充分摄入,以此补充维生素与人体所需的矿物质,维持考生在较高温度下的愉悦心情。

今年高考最后一天正值端午节,在此提醒各位考生尽量减少或避免在考试期间进食粽子。糯米支链淀粉含量高,黏度大,会加重胃对于食糜物理消化的负担,容易造成腹胀腹痛及其他肠胃症状,对考试造成不必要的困扰。考生不妨在全部考试结束后再食用粽子,在不影响考试的同时与家人一起度过这一传统节日。

此外,还要提醒考生在备考与考试期间不要过量饮用包括咖啡、茶、功能饮料等含有提神成分的饮

品。对于没有长期饮用此类饮品习惯的人来说,提神饮品起效时间较长,容易干扰睡眠,影响考生精神状态。同时,咖啡和茶有利尿的作用,摄入不当,会导致考生无法专注、连贯地在考场答题,影响正常发挥。

3. 合理规划 营养充分

为了满足考生最后几日复习备考和四天考试的身体能量需求,家长为孩子安排的饮食搭配需能为其提供充足而合理的营养。备考对孩子的体力和脑力都有巨大消耗,所选食材除了需要能够提供足够的蛋白质和维生素之外,还要保障孩子有适量的碳水化合物摄入,以此保持其大脑活跃状态。

考生每日所需的营养物质要根据其个人健康情况和三餐习惯进行适当的调整,三餐能量供给可参考以下原则。

早餐:干湿结合 提供能量

考生的早餐应能为其提供充足的营养,包括蛋白质和碳水化合物等,可以选择牛奶、面包、鸡蛋、包子等食物,搭配水果补充维生素,起到开胃与调节情绪的作用。选择食物时,家长应根据考生健康情况进行调整,避免生食可能在考试导致肠胃反应的水果蔬菜等。有乳糖不耐受症状的考生可将牛奶替换成豆浆、小米粥等稀食,但注意不要饮用太多,尽量避免考生在考试过程中产生尿意。

午餐:荤素搭配 尽量全面

午餐是一天中能量补充最重要的一餐,这一餐需为考生提供下午考试所需的营养,也是蛋白质摄入的主要一餐,家长可以选择牛肉、鸡肉、鱼虾等高品质蛋白质食材,另外,午餐还应搭配充足的蔬菜,诸如茼蒿笋、芹菜、番茄等六月份时令蔬菜都能为考生提供丰富的维生素和膳食纤维。同时,初夏时节也可适量吃一些苦味食物比如苦菊、苦瓜、莲子等,有助于人体清热解暑、刺激食欲,但也要考虑到考生个人喜好,适度搭配食用。

晚餐:营养充分 不宜过量

很多人认为晚餐应该减少摄入,尽量吃流食。但晚餐后考生可能还要进行复习,这就会继续对体力与脑力有所消耗,因此家长所备的晚餐也应能为孩子提供充足的营养,不能仅吃简单的清粥小菜,但要注意的一点是,晚餐要避免摄入难以消化的食物,且不要过量饮食,否则会导致考生入睡困难,影响第二天的精神状态。

最后,我们为各位考生准备了高考四日的三餐推荐食谱,可作为家长们准备三餐的参考,具体菜品安排各位“考爸考妈”可根据自家孩子的身体状况与个人偏好自行调整。

考期四日三餐推荐搭配表

	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日
早餐	肉包、煮鸡蛋、牛奶(或豆浆、小米粥)、苹果	玉米饼、煎蛋、牛奶(或豆浆、酸奶)、小西红柿	牛肉饼、煮鸡蛋、牛奶(或豆浆、酸奶、小米粥)、坚果仁	面包、煎蛋、牛奶(或豆浆、酸奶)、培根、蓝莓
午餐	腰果虾仁、茼蒿笋炒肉、家常豆腐	可乐鸡翅、芹菜炒肉、西红柿炒鸡蛋	清蒸鲈鱼、西葫芦炒肉、家常土豆丝	番茄牛腩、菜花炒肉、香菇油菜
晚餐	香煎带鱼、白灼菜心	白灼虾、蒜蓉娃娃菜	排骨炖莲藕、荷塘小炒	菠萝咕咾肉、白菜豆腐汤



心理篇

考完一科丢一科 全力应对下一科

北京市第七中学心理教师 曾于秦

案例

高考近在眼前,老师在作考前教育时给同学们分享了上届学生的真实案例,让同学们了解“对答案”的危害。上届考生小卓在考语文时对好几题的答案有些没把握,考试结束一出考场,他就急忙找同学对答案,结果这几道题他的答案都和同学不一致。他觉着肯定是自己出错了。自此之后,他都在为语文考试中的“错误”懊悔,下午,他精神恍惚地走进考场,感觉“未战先输”了。最终的考试结果出来后,小卓懊悔不已,语文科目成绩很好,那几道题他以为出错的题目并没有丢分,但因为后面几科的发挥并不理想,总排名比之前几次模拟考试低了不少。

分析

刚考完某一科,面对未知的成绩,考生们大多会有些忐忑、焦虑的情绪。不少同学会有立刻找同学对答案,或者去网上搜试题分析或答案的习惯,这都是为了获得对成绩的确定性,从而缓解焦虑。但同学们忽略了一个事实:无论是同学的答案还是网上的信息,都有可能是错误的。这反而导致大家低估了自己的表现,引发失望甚至绝望的情绪,进而对之后的考试有了“破罐子破摔”的想法。

在高考这样重要的考试中,考生们对自己的答题表现非常敏感。在极度重视和焦虑的心境下,同学们容易产生注意偏差,也就是对考试中的“不会做”“不确定”“不小心”印象更深刻,因为它们意味着“犯错”,进而联想到“落榜”“失去未来”等。其引发的过度情绪和灾难化想法可能严重干扰之后的考试,例如对后续考试产生恐惧和回避的心态。

此外,如果同学们始终沉溺于上一场考试的“自定义”失败,不断地回忆和反思考试中的失误,会导致有限的注意力和认知资源被已经发生且无法改变的事实所占用,从而无法专心应对后续的考试。高考属于高认知能力需求的任务,考生们需要最大限度的调动自己的注意、记忆、逻辑等认知能力才能更好地应对考试。如果这些能力很大一部分用于反省上一科考试,那自然在之后的考试中会有“脑子不够用了”的感觉。

支招

拒绝“答案”的诱惑

获得确定性对考生有着巨大吸引力,但对高考本身并没有好处。因此,强烈建议同学们考后不要对答案或者检索答案。同学们可以事先和家长、朋友等“约法三章”,考完试大家都不要讨论考题和答案,也可以在结束考试后迅速离开考点,避免从同学处听到相关信息。同学们还可以请家长协助,将上一科考试的复习资料收藏起来,避免刺激自己去寻求答案。

觉察想法并及时叫停

考生们对上一科考试的回顾、反省和自责等想法和情绪是正常的,但如果任由其不受控制的发展,就会把自己拉入负性情绪的下行漩涡。因此,同学们需要及时发现自己的相关想法,并及时叫停。例如,在

午休时突然冒出“我最后一道大题没答完整”的想法,如果不干涉,就会越想越可怕。当你捕捉到这个想法后,你可以在心里或者发声对自己说:“停!我现在需要的是准备下一场考试。”以此来打断思维的连续性,把自己从上一科考试的“思维泥潭”中拉出来。

积极行动,改变发生在当下

过去的事情无法改变,我们每个人唯一能改变的就是当下,并且通过改变当下去改变未来。这就需要考生们行动起来,践行理念:接纳不能改变的,改变能改变的。不能改变的,是上一科考试的过程和结果,同学们可以尝试接受现实,并将这些遗憾暂时放下;能改变的,是自身的身心状态,通过积极的行动,如缓解情绪、认真复习等,让自己恢复应试状态,从而在下一科考试中表现良好。

两科考试间适当的放松

考完一科,无论结果如何,考生们一定是身心俱疲,并且容易患得患失,情绪激动。同学们可以通过一些简单的方式适当休息和放松,补充体力的同时,还有助于将注意力从上一科考试转移到其他事物上。闭目小憩、听舒缓的音乐、看内容轻松的杂志、深呼吸、冥想等都是不错的方法,考生还可以和家长、朋友聊一些轻松的、与考试无关的话题,但切记不要进行激烈的活动,例如剧烈的运动或者高刺激性的游戏,以免消耗能量。

方法推荐

转移注意力

注意力资源是有限的,当同学们有意识地把注意力投入到更重要的事情时,对上一科考试的关注自然就会减少。有乐趣和意义的事情能吸引并保持注意力,是转移注意力的最佳途径。兴趣方面,同学们可以准备感兴趣且不占用太多时间精力的物品,例如小手工、逗宠物等。意义方面,同学们可以准备下一科考试的复习资料,这是当前最有意义的事情,但所备内容要中等难度,避免太难引发新的焦虑。

锚定当下

锚定当下是通过把注意力集中于当前的感受,减少我们对过去的追悔和对未来的担忧。考生们可以通过“54321”来锚定当下,消解上一科考试的影响:大家可以先做几次深呼吸,然后将注意力扩展到当前的环境中;用眼睛看5件物品,认真观察;触摸4件物品,体验身体的感觉;听3种声音并倾听细节;闻2种味道,慢慢体验;尝1种味道并细细品味。

象征法

象征法是利用想象,把自己对上一科考试的想法和情绪等,从头脑中暂时“拿”出来,象征性地封存起来或者消灭掉,减少其对下一科考试的影响。例如,考生们可以将想法和情绪书写或者画出来,然后把它们存放在一个不常去的地方,或者撕掉。这有助于大家从身体层面具象化地体验“考完一科丢一科”的感受,并反哺心理。