

“高四”父母， 请当好“后勤部长”

本报记者 邱乾谋 实习记者 邓 茵 实习生 吕 昭

来自北京四中的申华(化名)，在2008年的高考中发挥失常，550分的成绩，没被一本第一志愿报考的对外经济贸易大学录取，最终被本科二批的首都经济贸易大学录取。由于对自己的录取结果非常不满意，她决定复读一年。2009年高考，她以622分的成绩被北京外国语大学日语专业录取。在这一年的复读中，申华的母亲吕女士除了在精神上给予她支持外，在生活上更是为孩子提供了各方面的保障，并且起到了督促作用，是称职的“后勤部长”。

督促睡觉 保障睡眠

充足的睡眠是保证孩子身体健康的基础，也关系到孩子能否在第二天高效地完成学习任务。吕女士认为，督促孩子睡觉、保障其睡眠至关重要，父母要关注孩子的睡眠时间，培养其良好的睡眠习惯。正常的睡眠

时长是每天7至8小时，考虑到是备考阶段，睡眠适当减少可以理解，但最好不要少于6小时。此外，最好的睡眠时间是晚10点到早6点。督促孩子在适当的时间睡觉，也是父母的重要任务，一定不要为了让孩子多复习一会儿而减少太多的睡眠时间，熬夜更是最忌讳的。

饮食搭配 保障体能

孩子“高四”这一年，吕女士非常注重照顾其饮食。考生在考试复习期间的饮食是有讲究的，不能像平时家常饭一样想吃什么吃什么，也不能刻意地因为高考而特别增加高营养食物。专业的饮食搭配可以让孩子的各类营养达到均衡。比如靠鱼类、肉类增加蛋白质是必要的，但主食也不能缺少，它转化的葡萄糖供给大脑思维运转。此外，鲱鱼搭配猪肝、木瓜搭配猪脚、冬瓜搭配

大虾等，都对孩子的营养补充有益。关于饮食搭配的讲究有很多，父母要补足功课，可以找营养专家咨询，也可以购买专业书籍或上网学习，从而在饮食上为孩子提供保障。

创造环境 勿扰学习

有些父母喜欢在孩子学习时“端茶送水果”，这是一种错误的做法。在孩子学习中的“突然拜访”，容易打断孩子的复习思路，而且在学习中吃水果，容易分散学习注意力、浪费时间。多喝水是必要的，但要在学之前准备好，而水果、酸奶等可在休息时再食用。父母提醒孩子劳逸结合是必须的，给孩子创造一个完整的学习时间也至关重要。

节约时间 忌全权代劳

对于复读生来说，复习时间尤为宝贵。如果条件允许，父母最好接送孩子上下

学，既节约了时间，也保证了安全。

但是，父母不要为了给孩子节约时间什么事都帮他做，比如收拾孩子的屋子，避免孩子因找不到复习资料而产生烦躁心里。在孩子长时间复习的情况下，父母可让孩子做一些简单的家务，既能舒缓疲惫，也避免其在生活上产生惰性。

注重细节 预防生病

复读生会比高三生承受更大的压力，免疫力减弱，生病的几率增加。

父母要“防患于未然”，时刻关注天气变化，注意增减衣被，在季节交替的时候适量给孩子喝些板蓝根预防感冒；此外，注意生活细节，如控制夏天空调的温度、提醒孩子携带雨具、保证食品安全卫生等，避免孩子因生病而耽误正常学习。

选择复读培训机构 要“4看”

本报记者 邱乾谋
实习记者 邓 茵 实习生 吕 昭

高考过后，各种复读培训机构便开始抢生源。如何选择适合自己孩子的复读培训机构，成为一些父母最关心的问题。有关专家建议，父母帮孩子选择复读培训机构要4看，最好通过实地考察全面了解，对几所培训学校加以比较后再选择。

一要看复读培训机构是否有教育主管部门颁发的《社会力量办学许可证》，并查看该校今年是否已通过年检。

二要看复读培训机构的办学历史。拥有多年开办复读班经验的学校会对复读生的心理有更加深入的了解，在办学理念、教学方法、管理制度上会积淀许多宝贵经验，这些经验是复读班教学质量的有力保证。

三要看复读培训机构是否拥有强大的师资力量，这一点很重要。因为一支经验丰富的名师队伍是考生取得良好补习效果的保证。高水平的复读培训机构离不开一流的管理，而一流的管理一定是来自一支精通教育教学、经验丰富的领导

及班主任队伍。科学有效管理可以形成一种严谨而又适度宽松的学习氛围，这是复读考生学习取得进步的最佳环境。提醒父母注意的是，不要将目光局限于特级教师多的学校，而要了解各科任老师对知识点的掌握情况。如果一名教师有多年高三教学经验，那他对考生的整体把控能力会比较强。

四要看复读培训机构是否有独立的教学区域，考生入学后是否采用分层次教学的方式。因为复读生的编班与普通高中是不同的，层次必须分清，编班必须做到分层教学。如果学校没有一定的规模分层教学，那就无法保证考生的学习效果。

提醒注意的是，选择复读培训机构时，不要只看学校的广告宣传，如果条件允许的话，可到现场实地考察，了解学校周围及学习环境，还可让孩子先听听教师的试讲，亲身感受一下学校的学习氛围，或通过往届复读生打听学校的教学状况和往年的升学情况等。

复读一年平均花费 2.5 万元

本报实习记者 邓 茵

是否复读对考生来说是一生中一次重要的选择，对于一个家庭来讲无论是心理还是经济上都要承受一些“额外”的负担。相关人士提醒，父母和考生一定要在家庭实际承受能力范围内，权衡是否选择复读之路。

记者从多家复读培训机构了解到，高考复读生

一年所花的费用平均算下来会在25000元左右，这样一笔花销对一个工薪家庭而言确实不是一笔小数目。据了解，一名考生9个月补习所需的资料费用大概1000元至2000元不等。复读班中的大部分学生会选择寄宿制的方式在学校复习备考。这部分学生除正常的学费、住宿费外，

还会产生每月300元至500元不等的伙食费。如果选择小班授课或对单科成绩有特殊补习要求的考生，则需要更多的费用才能完成全年的补习。不同复读培训机构收费会有所不同。相关人士提醒，考生和父母一定要理性地从家庭实际情况出发，决定是否选择复读这条路。

教育部“阳光高考”信息平台

教育部贯彻高校招生“阳光工程”指定的信息平台

代表教育部发布

- 最新的招生政策和动态
- 各类考生资格名单
- 高校招生资格名单
- 高校招生章程
- 高校招生计划

定期举办大型公益活动——**高考网上咨询周**

2000余所高校参与 高校与考生在线互动咨询

主管主办单位：教育部全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心

为广大考生及家长提供全方位的网上招生信息咨询服务

公网网址：<http://gaokao.chsi.com.cn> 教育网网址：<http://gaokao.chsi.cn>

热烈庆祝2012年
新东方中小学个性化学习中心高考之战大捷！
**百名学员圆梦
600分**

新东方中小学个性化学习中心，97名学生圆梦600分

三大金牌学习中心竞相争优〔600分以上〕

- 公主坟中心：24人
- 中关村中心：21人
- 魏公村中心：20人

北京市高考600分以上考生，每40名考生中，就有1名来自新东方中小学个性化学习部

海淀区高考600分以上考生，每17名考生中，就有1名来自新东方中小学个性化学习部

北京新东方中小学个性化学习中心教学区

海淀区：●中关村新东方总校电话：58575008/9753 ●中关村E世界：58575008/9722 ●公主坟分校电话：58351818 ●魏公村分校电话：59717576
●西便门分校电话：51528113/9 ●中关村大厦：58500606 ●海淀大厦：58431727 ●魏公村：魏公村分校电话：54911330 ●魏公村：58932818
●十里堡：55575531 ●安贞桥分校：64412611 ●东城区：魏公村分校电话：57540800 ●魏公村：59932828 ●魏公村：59932777
●丰台：魏公村：57512256

官方网站：bj.xdf.cn 咨询电话：010-62520009