

中考前夕作息要规律

本报讯 (记者 安京京) 现在距中考还有十余天,不少考生发现自己经常处于紧张疲惫的状态。部分家长反映,孩子回到家就想睡觉,有时还吃不下饭,又或是晚上睡不好觉白天犯困。家长心里着急却不知怎么办。北京市家庭教育指导中心心理专家周婷丽说,中考前夕,考生要规律作息。

现在正是初三生复习冲刺的关键时期,不少考生在抓紧一切能利用的时间复习,这样容易导致白天上课犯困。初三生王古月说,每天下午第一节课最容易犯困,身边也有不少同学困得趴在桌上睡着了;上课很难集中精力,总想睡觉,白天听不好课,晚上就只好花更多的时间补。这样下来,晚上越睡越晚,白天没有精神,形成恶性循环。

北京市陈经纶中学教师闰敏说,不少孩子都有这个问题,晚上复习得太晚,白天上课打瞌睡。有的考生到临考前还是白天犯困、晚上精神,到考试那几天都调整不过来。

周婷丽认为,在最后冲刺阶段,考生要养成规律的作息,每天按时休息、按时起床,尽可能花至少半小时锻炼一下,让身体处于良好的运转状态。对睡眠不好的考生,家长要引起注意,找出原因。如果考生在考前出现头疼、肚子疼或腹泻、失眠等症状,要及时到医院就医,保证身体处于正常状态。生活规律有助于考生在中考时适应紧张的考试氛围。

家长适时了解孩子的作息习惯很重要。现在学校都在组织考生备考,家长要格外关心孩子的身体状况,如是否能按时休息,每天有没有锻炼和放松等。如果一直学习,长期处于紧张状态,人就会很疲惫,学习也达不到预期效果。考生要在规律的时间睡觉、起床,不要晚睡,以保证第二天精力充足。

衡量自己睡眠是否充足,要以第二天能否集中精力上课为标准。一些习惯晚睡的考生可利用端午小长假将睡眠调整过来,即使到了临考前几天,也要保持已经养成的睡眠习惯,不要刻意早睡或晚睡。



北京市工业高级技工学校的实训车间为学生提供了良好的学习实践环境。
王凯超 摄

中考生睡多睡少都不好

专家建议:考前避免刻意改变睡眠规律

本报讯 (记者 安京京) 随着考试临近,不少家长越来越关心细节问题,如应该吃什么、睡多久等。有关专家建议,考生要科学管理自己的睡眠,午睡要控制好时间,不是睡得越多越好。

临近考试,考生潘岳觉得休息好比什么都重要,最近每天晚上能睡将近9个小时,中午回家吃完饭还要倒头睡1个小时。他的父母为此很担心,不知道睡这么长时间究竟好不好?据了解,很多考生和潘岳一样,为了保持体力,在中考前特意延长了睡眠时间。

北京市疾控中心北京学校卫生所医师尔玉廖说,体力和体质的提高不是一朝一夕之功。对一名中学生而言,每天保证8小时睡眠就够了。但这并不是绝对的,有的孩子睡得晚,可能只睡6、7个小时,有的觉多要睡9、10个小时,只要不影响正常活动都是可以的。家长要了解孩子平时的睡眠时间,帮助他(她)科学管理。在考前忽然改变,反而不利于孩子的正常学习生活。

有午休习惯的考生每天中午要控制好时间,以大约1个小时为宜。因为中考下午科目的开考时间为3点,考生还要留有一段时间用来清醒,以进入到考试状态。如果平时没有午睡习惯,也不用刻意去睡。有的考生习惯傍晚回家后先睡一觉再学习,这种方式其实不利于保障睡眠质量。最佳睡眠时间在晚上11点到次日早上6点,考生最好不要将睡眠时间人为分割开来。睡眠不好的考生可以喝一杯温牛奶再入睡,同时控制好屋内的温度和睡眠环境。



青春是有限的，智慧是无穷的，
趁短短的青春去学无穷的智慧