

中高考临近， 请收下这份考前调适“锦囊”

随着中高考考期临近，不少考生和家长们会出现紧张、焦虑情绪。心理专家表示，焦虑是压力下的自然情绪反应，适度焦虑对考试或其他重要事件的准备是有帮助的。但是如果孩子陷入过度焦虑，应该如何缓解、做好身心调适？饮食方面又该注意哪些事项？记者采访了相关专家。

西安交通大学第一附属医院精神心理卫生科副主任医师王崴介绍，考前焦虑是考生普遍经历的情绪反应，缓解过度焦虑的关键是学会正视焦虑，接纳自己的情绪，了解这是压力下的正常反应，并通过科学的方法逐步降低焦虑水平。

王崴建议考生，要理解适度焦虑有助于激发潜力，同时避免过度自责。可以尝试将整体复习任务分解为可实现的小目标，并逐步完成，这样不仅能增强信心，还能缓解紧迫感。此外，学会放松也是缓解焦虑的关键，例如冥想和正念练习等，能有效减少紧张感。考前多与家人、朋友



▲5月22日，在山东省高密市第五中学，高三学生比赛掰手腕。
高考临近，各地学校组织高三学生开展不同形式的减压活动，帮助学生放松心情，迎接高考。
新华社发

或老师交流，获得情感支持，也能在心理上起到很好的缓冲作用。保持规律作息是保证学习效率和身心健

康的前提。建议考生避免熬夜，确保每天7至8小时的高质量睡眠。适度运动也是良好的减压方式，每天坚持

30分钟左右，有助于缓解压力。

专家建议家长，在考前阶段应尽量倾听孩子的感受，减少批评和指责，才能真正了解他们的内心想法。创造轻松的家庭氛围，避免在学习之外再给孩子施加额外的压力。同时，家长要学会识别孩子的情绪变化，适时提供鼓励和支持。

西安交通大学第一附属医院临床营养科副主任医师廖侠表示，考生的饮食安排一定要安全、卫生，尽量在考试前形成一定的饮食规律，并一直延续到考试结束。廖侠建议，每餐都应该有主食、蔬菜，再搭配适量鱼、禽、肉、蛋、奶、豆等。每餐的食量可以提早形成一些习惯，不建议全天摄入的总能量太高。避免高盐、高糖、高脂饮食，以免引发胃肠道不适和血糖波动，从而影响情绪。减少咖啡、浓茶等含咖啡因饮料的摄入，防止神经兴奋过度。需要加餐的考生，可以选择奶制品、豆制品等含有丰富优质蛋白的食物适当食用。来源：新华网

反转：“我的体育是数学老师教的！”

“你的数学是体育老师教的吧？”“不，我的体育是数学老师教的！”

一句曾风靡网络的戏谑之语，如今正在安徽蚌埠等地经历一场奇妙反转。反转的背后，是基层中小学体育改革的探索与实践，更是教育观念的转变。

近年来，青少年“小眼镜”“小胖墩”“小豆芽”“小焦虑”等“四小”问题广受关注，通过体育活动促进孩子身心健康成为社会共识。去年以来至今年春季学期，各地陆续出台文件，要求义务教育阶段学校落实每天“一节体育课”和“两小时体育活动”。安徽省教育厅去年8月印发的通知中，还要求上、下午各组织一次30分钟大课间活动。

“一节课，两小时”，听起来简单，实则涉及课表、师资和场地等诸多调整。安徽蚌埠的中小学为此“各显神通”。

每天一节体育课，老师从哪来？

体育活动多了，师资很容易出现缺口。在龙子湖区龙子湖实验学校，许多平时就是“运动达人”的文化课老师开始了教体育的奇妙之旅。

此外，每逢大课间，班主任和跟班老师走下讲台，走到孩子们中间一起跑步、跳绳。学生们倍感新鲜的同时，也跑得更有劲儿了。

“校长、班主任带头锻炼，鼓励全员参与，这也促进了教职工身心健

康。”校长史威笑称，“我常说，这是‘拿公家的时间锻炼自己的身体’。”

“带薪锻炼”谁不喜欢？蚌山区蚌埠新城实验学校的老师们深有同感。在这所九年一贯制学校里，41名语文、数学老师兼职当体育老师，不仅解了燃眉之急，还收获了诸多意料之外的好处。

“跳大绳、跳皮筋是我的童年回忆，我想把这份快乐带给孩子们。”操场上，五年级三班班主任王蛟正带着学生玩得不亦乐乎。她当了11年语文老师，从没想过自己有朝一日会教体育。利用体育课和大课间，她“复习”了跳大绳，新学了羽毛球，还拉近了和孩子们的距离，“他们现在上语文课都更听我话了”。

“平时都是王老师教我们，但在体育课上，我们教王老师打羽毛球。”五年级三班学生赵溪茗自豪地说。“教学相长”的意义，在这一刻无比具象。

新城教育集团党委书记顾庆悦介绍，为了保证课程质量，新城实验学校对41名兼职教师进行了专业培训，要求他们定期参与体育课程教研活动。

语文、数学老师兼职带体育课，虽是权宜之计，但足以达成让孩子们动起来的目的。此外，新城实验学校要求专职体育教师根据自身特长开设特色体育课，并聘请体校教练和师范体育生进校园，课后服务还引进国际象棋、羽毛球等项目的专业教练，保证校园体育的多样化

和趣味性。

全校师生齐出动，场地去哪找？

多个班同时上体育课，大课间更是全校师生全出动，学校现有空间显然有点不够用。

场地去哪儿找？蚌埠各学校或是“上天入地”，或是“方寸之间做文章”。

在新城实验学校校园内，笼式足球、跳绳、跑步等不同区域被清晰划分，乒乓球台、羽毛球网见缝插针安放。教学楼里空间也充分利用起来，学生们可以做手指操、用桌椅板凳练习坐位体前屈，走廊上还印了“跳房子”等地面游戏的图案。

顾庆悦开玩笑说，教学楼里的游戏地面都不用清洁，“低年级的小朋友在上面玩耍、滚来滚去，一点灰尘都没有”。

因为太受孩子们欢迎，甚至出现了高年级所在楼层因没有印上地面游戏被家长投诉的情况。

在禹会区的秀水实验学校，“给孩子空间呼吸”的理念深入人心。除了利用好校园空间，学校还定期组织学生到口袋公园、农庄等地徒步拉练、探索自然。对调皮些的孩子，老师鼓励他们多多劳动，大家忙得满头大汗，上课也更认真了。

每天活动两小时，时间怎么挤？

在龙子湖实验学校，一些班级

每周体育课能达到6节，上、下午两个大课间和课间15分钟也开展得有声有色。

史威的解法简单有效：把午间阅读的20分钟“还”给操场，将45分钟的课堂压成40分钟。在他看来，文化课“缩水”，是在倒逼老师提高效率，课堂反而呈现出“干货满满”的新境界。

体育活动结束时，史威总要摸摸学生的脖子，看看是不是湿漉漉的。“出汗才达到了目的，不出汗还叫运动吗？”

从去年抓落实不到一年，蚌埠中小学体育改革已有显著进展。许多校长都说，困难不少，但办法更多。

“体育活动为什么不能让数学老师带一带呢？”蚌埠市教育局局长刘善训说，“‘观念一变天地宽’，最重要的是树立健康第一的理念。理念转变了，学校自然有创新的动力和智慧。”

当地还提出学校体育工作“三个一”工程：除每天一节体育课，还要求至少每周一场体育比赛、每人一项体育特长，真正培养孩子养成终身运动的习惯。

改革以来，校长和家长们明显感觉到，学校氛围更活跃，师生面貌更昂扬。最重要的是，背着书包也背着球拍的孩子们更愿意去上学了。

“健康是育人的第一需求，因此体育应该成为五育并举的关键载体。”刘善训说，“无体育，不教育。”来源：新华社