

高考在即,家长如何做好孩子的“后勤保障”?

好好聊天 如常做事

高考在即,考生值此“临门一脚”的时候,家长应该给予孩子怎样的支持?记者采访数位专家和老教师,请他们答疑解惑,助力家长和考生,希望帮助考生以最佳状态迎接高考。

减压从家长开始 语言行动可积极暗示

问:从考前到考试期间,有哪些话是家长应该多和考生说的,有哪些话是最好不要和考生说的?

南方医科大学公共卫生学院心理学教授、心理健康中心主任赵静波:父母首先要保持轻松愉快和平静的心态,孩子才不会受影响。如果孩子不主动提跟高考相关的话题,家长就不要主动提起。如果孩子主动聊高考,家长也不要随便给建议,给出的回应以理解支持为主。

如果孩子说“好紧张”,家长可以问孩子觉得做什么能平静些。如果孩子说想出去走一走或

吃点好吃的,那么家长只需要做好陪伴就可以。另外,有的同学在高考前最后几天复习时还是会玩手机,建议家长在这个时候不要再因为手机和孩子起冲突。其实孩子学了累,玩手机也是一种放松和换脑子的方式,家长可以跟孩子沟通好玩手机的时间,并做适度提醒。

在高考备考最后阶段,家长再纠结于孩子学了多长时间,做了多少题,意义已经不大,更重要的是尽可能给孩子营造一个让他感到舒适的环境,轻装上阵。

广州市培英中学学生发展中心主任、高中德育正高级教师郑飞卡:从考前到考试期间到考试结束后,建议家长始终保持一种接纳孩子、支持孩子的态度。家长不一定要通过语言去激励或督促孩子,不要去想孩子努力学了3年或12年就应该考得怎么样。

本着内心去接纳孩子,多多微笑。如果真的要和孩子说些什么,那么在考前,可以告诉孩子:淡定,找到自己的感觉,所学都在你的心中。避免和孩子说:加油、要细心、不要像以前那么粗心、不要怕、不要急、不要急躁等这一类型话语。

广州市真光中学邓润甜老师、罗雯雯老师:孩子十二载求学路漫漫,家长一路为他们保驾护航。在孩子即将“身披盔甲上战场”之际,家长应一如既往地给予孩子最强有力的支持。考前到考试期间,家长与孩子交流方式保持同平时一样即可。交流内容方面,除适当提醒孩子作息时间、备齐考试用品外,不必过多和孩子讨论考试的具体内容。有时候,一个拥抱,一个微笑,简单的一句“我相信你”“尽力就行”,就能带给孩子无限力量。

广东华侨中学心理健康教师杨敏:家长多说和少说都是不应该的,就保持平常的状态和孩子相处。在这个时期,家长的一些异常,孩子很容易感受得到,可能会给孩子造成心理压力。家长需要做的就是提供适当的情感关爱与支持,保持情绪稳定,营造轻松的家庭氛围。

若孩子这几天的情绪波动很大,状态很不好,家长除了耐心积极倾听外,也可以在语言上积极暗示。如“你今天看上去状态不错。”嘴比较“笨”的家长,也可以用非语言的微笑、注视,拍拍孩子肩膀。

注重均衡饮食 营造安静舒适的环境

问:家长作为考生的“后勤保障”,在考前最后几天和高考期间,应给予孩子怎样的支持?

广州市真光中学邓润甜老师、罗雯雯老师:临考前和高考期间,可从以下两方面入手,助力孩子的高考之旅。

首先,继续做好后勤保障。饮食清淡,尽量避免刺激性食物,以免引起肠胃不适。同时,注重均衡饮食。如无法在

家用餐,注意选用卫生条件符合标准的餐馆或饭堂。

其次,如孩子在家午休、晚休,注意提醒孩子提前准备好下一场考试所需证件和文具。调好闹钟,按要求准时抵达考点。

最后,孩子考前几天的作息应与高考期间作息保持一致,家人应尽力为孩子提供安静的学习和休息环境。

广东华侨中学心理健康教师杨敏:首先要保障孩子生活规律、作息规律、饮食规律,不要轻易打破他们以往的生活习惯,保持平常心。再者,给孩子创造稳定、有序、整洁的家庭环境。甚至可以有一些适当的仪式感,如高考那天给孩子煮个红鸡蛋,给个好彩头。

广州市培英中学学生发展中心主任、高中德育正高级教师郑飞卡:在物质

方面,家长不要凭自己主观想法去给孩子加强。如果孩子考试期间回家,也不要再在饮食上过于加强营养,吃穿方面按平常的样子做就好。

闹钟这一点很重要。有些孩子可能晚上会睡不着,家长可以告诉孩子:“你的起床闹钟要调好,但你尽管放心睡,即使没听到起床闹钟,我也会叫你起床。”
据《广州日报》

维生素D缺了不行,补多了也不成

随着人们健康意识的提升,许多人开始注意对各类营养素的补充。在网络上,不少人表示,自己“晒太阳时间不够多”“骨密度不够高”,因此需要额外补充维生素D;但也有人认为,维生素D补充过多“会对肝脏造成危害”。

维生素D对人体有什么用处?哪些人需要补充维生素D,又该如何科学合理地补充维生素D?带着这些问题,科技日报记者采访了相关专家。

缺乏维生素D或引发多种疾病

维生素D是一种脂溶性维生素,对于人体有重要作用。“维生素D有助于骨骼健康,维生素D内分泌系统能调节血钙平衡,维持机体正常的血钙浓度。”武汉大学营养与食品卫生系主任、中国营养学会营养与神经科学分会副主任委员、中国营养学会理事荣爽对记者说。

维生素D还参与机体多种机能的调节。荣爽表示,维生素D具有激素的功能,通过维生素D受体调节机体生长发育、细胞分化、免疫、炎症反应等。“近年来,大量研究发现机体低维生素D水平与高血压、肿瘤、糖尿病、心脑血管疾病、自身免疫性疾病等密切相关,也与部分传染病如结核病和流感的发病相关。”荣爽说。

维生素D缺乏的情况在全球范围内都相当普遍。有研究显示,全球维生素D严重缺乏率为15.7%,缺乏率为44.7%。《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》也指出,2016年—2017年,中国6岁—17岁儿童青少年血清维生素D缺乏率为18.6%;2015年,中国18岁及以上成年人维生素D缺乏率为21.4%。

对大多数人来说,维生素D缺乏会影响钙骨化,造成骨骼和牙齿的矿

物质异常。此外,缺乏维生素D也会对不同年龄段的人群造成不同程度的危害。

婴幼儿缺乏维生素D不仅易引起佝偻病,还可能由于其骨骼不能正常钙化而导致骨骼变软和弯曲变形,如形成“X”或“O”形腿、胸骨外凸、凶门闭合延迟、骨盆变窄和脊柱弯曲等。同时,缺乏维生素D往往会导致婴幼儿腹部肌肉发育不良,致使其腹部膨出;在牙齿方面,易导致出牙推迟,龋齿和恒齿稀疏、凹陷。

孕妇在缺乏维生素D时易患骨质软化症,其主要表现为骨质软化、容易变形,骨盆变形可致难产。

由于肝肾功能降低、胃肠吸收欠佳、户外活动减少,老年人体内维生素D水平常常低于年轻人。老年人在缺乏维生素D时易患骨质疏松症,进而使其骨折风险增高。据《人民日报》

节令之美

今日芒种 仲夏至此始 青梅煮酒香

蛙叫虫鸣声中,芒种款款而至。北京时间6月6日6时18分将迎来芒种节气。此时节,草木葱茏,池塘莲开,北方麦黄,江南梅熟,时光流转之际,已然到了“夏条绿已密,朱萼缀明鲜”的仲夏。

中国民间文艺家协会会员、中国民俗学会理事袁瑾介绍,芒种到来意味着“三夏”大忙季节拉开了帷幕。一时间,夏熟的要收、秋收的要播、春种的要管,忙得不可开交。“麦收如战场”,这个“忙”,带着一种与时间争分夺秒的紧迫感,正所谓“春争日,夏争时”。南宋诗人陆游在《时雨》中生动地描绘了这种繁忙景象:“时雨及芒种,四野皆插秧。家家麦饭美,处处菱歌长。”

据新华社电

遗失声明

新乡市牧野区新闻出版局公章不慎遗失,无编号,声明作废。