

下周五高考启幕,来自高三资深班主任、营养专家的建议——

# 一切如常,千万别“大补”



■本报记者 毛翠城 文 图片来自网络

2024年普通高考下周五启幕。常州2.3万余名考生将步入考场,为梦想而战。

最后一周,如何做好万无一失的准备来迎考。我们请来了资深高三班主任、营养专家——常州市北郊高中高三级部副主任葛志平,常州市第二中学周一唯老师,常州市第一人民医院临床营养科副主任、主任医师陈璐,为大家支支招。

他们透露的秘笈有两本,一本是给考生的,一本是专门给家长的。

## 读背、整理、答疑、做题,都要有的放矢

最后几天,考生应该怎么做?葛志平老师从“读背”“整理”“答疑”“做题”等方面给予建议。

读背记忆。结合自身情况进行针对性读背,合理规划读背时间,早晚各1小时。在理解的基础上大声读背,形成稳定记忆。

整理归纳。整理的内容包括书本教材、错题本、近期模拟卷。教材上的基本概念、基本题型过一遍,再看错题,最后复习几张高质量的模拟卷。重点题型做好记录。

答疑解惑。归纳整理中有不清楚的,及时向老师请教。也要敢于求助同学,和同伴讨论可更加明确各题型和方法之间的对应。需要提醒的是,遇到问题首先要充分思考,整理该类型题目的解题思路,知道自己“卡”在哪一步,从这里开始提问才是有效切入点。

有效训练。高考前最后一周不能疏于训练,选择高考真题、高质量的模拟卷、课本后的单元总结练习。每天每科的训练时间要控制,不要整卷刷题,针对自身情况进行针对性练习。这一阶段不适合做过难的题,中档或者中高难度的题最合适。

## 做好情绪陪伴,一切如常才是最大的超常

周一唯表示,家长的迎考秘笈主要在学习、生活、情绪疏导等方面做好服务配合工作。

其一,好好聊天,如常做事。孩子在考前最为敏感细腻,能敏锐地捕捉到家长态度的变化,看到了反而会胡

思乱想。不刻意谈高考,也不刻意回避高考。一切如常才是最大的超常。

第二,多多陪伴,精神同在。一本书、一盏灯,或房内、或客厅,只为让孩子知道你与他同在。面对孩子的抱怨、诉苦,更多是选择倾听,孩子需要的只是一个情绪宣泄的出口。

第三,减少补课,相信老师。千万不要被网上铺天盖地的“密卷”“宝典”弄得头晕眼花,多而杂的信息对最后冲刺的孩子有百害而无一利。回归基础,整理错题,形成自己的知识体系,方为上上之策。

第四,做好后勤,保障有力。合理膳食,营养均衡。提前熟悉考点路线,选择合适的交通工具,选择合适的午休地点,有备无患,高考期间自然气定神闲。

## 切忌“大补”,不要随意改变饮食习惯

临考前一周,怎么吃?陈璐表示,家长一定要从“大补”的误区中走出来,用平常心对待一日三餐。

饮食要规律。早餐一定要吃而且要吃好;午餐饭菜要丰盛,荤素搭配,注重主食;晚餐则宜清淡,不建议过饱。不要随意改变孩子的饮食习惯,如果晚上孩子要复习,可适当加餐,牛奶加面包、清淡的鸡蛋面条或馄饨都可。

营养素要均衡。大脑消耗的能量主要是糖类,因此主食数量必须充足(每天400—500g)。杂粮和豆类含有丰富的B族维生素,可以增进食欲,建议搭配食用。

多补充优质蛋白质。适量吃一些富含优质蛋白的食物,如鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶。新鲜蔬菜和水果也要有,可以选择黄瓜、番茄、苋菜、猕猴桃、橙子等蔬菜和水果食用。

平时没吃过的食物、补品,考前不建议尝试,可能会引起过敏、肠胃不适等症状。大部分保健品都会提高孩子的代谢和应激水平,停用后可能会对身体产生不利影响。

食品安全也是头等大事。不要在街头小摊上买东西吃,不吃或少吃冷饮。天气渐热,家长可准备绿豆汤、凉白开或新鲜水果等供孩子解渴。不吃未彻底刷净煮熟的小龙虾,以免引发胃肠道疾病。

还有个友情提醒:家长陪伴孩子进餐时,可以主动谈论一些愉悦的话题,营造轻松的就餐氛围,这样有助于消化液的分泌和食物的消化。

横山桥高中

## 课堂“搬”进法庭,普法教育入脑入心

本报讯(毛翠城 费梦炎 陈作青 图文报道)为进一步加强青少年法治教育,使尊法学法守法用法成为青少年的共同追求和自觉行动,近日,横山桥高级中学的百余名学生,在校方精心组织下,走进常州经开区人民法院,旁听了一起电信诈骗案件的公开审理。

本次旁听的电信诈骗案件,不仅紧贴当前社会热点问题,更直接关联到学生的网络安全意识与自我防范能力,案件的审理为在场的

每一位学生敲响了警钟。庭审过程中,学生们认真观察了法官的公正审判、检察官的有力指控以及辩护律师的据理力争,深切感受到了法律的严肃性与公正性,对法律程序、证据规则、公民权利与义务有了直观而深刻的理解。

校方表示,此次活动开辟了法制教育的新路径,通过近距离接触司法实践,让法制教育走出

课本,走进生活。今后,学校将不断探索未成年人普法宣传教育的新路径,开展形式多样、内容丰富的青少年普法活动,以法护航未成年人健康成长。



遥观中心小学

## 田间课堂感悟劳动之美

本报讯(毛翠城 戚秋菊)小麦覆陇黄,校园麦飘香。5月24日,遥观中心小学六年级的孩子们上了一堂特别的劳动实践课——他们放下课本、撸起袖管、拿起镰刀,在校内劳动实践场地里割起了麦子,体验风吹麦浪之美,感悟辛勤劳作之累,享受颗粒归仓之甜。

“手心朝外抓住麦秆,镰刀和身体保持一定的安全距离,朝根部割开。”收割前,辅导员老师给孩子们做了割麦的教学示范和安全教育。随后,“小麦客”们忙活起来,躬身弯腰,左手抓麦秆、右手持

镰刀,斜方向起落,动作一气呵成。运输小分队的队员们将割下的麦秆运放在场地上,一趟又一趟;脱粒小分队用连枷不断捶打麦穗,一粒粒金黄的麦粒蹦了出来。从下田到晒场,“全流程”收麦劳动中,孩子们体会到了农耕的艰辛。学生何金灵说,经过亲身体验,自己真正懂得了“谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”这句话的含义。

大自然是最生动的课堂。据了解,遥观中心小学充分挖掘校内外劳动资源,开辟了校内种植基地“遥遥农场”,应时开展“四

季农耕”劳动教育,实现劳动教育常态化、参与全员化,在体验式劳动教育中提升学生的劳动素养,培育学生劳动技能。“学校重视对学生劳动观念的正确引导,每一个课程模式都尽力为学生提供丰富、生动的劳动体验,让学生在沉浸式体验中润泽心田。”校长吴亚娟表示,学校将持续开展特色劳动教育课程,积极营造开放式、体验式的育人环境,探索“劳动教育+”模式,希望学生在学习的过程中,充分了解劳动教育的意义。

红梅实小

## “一带一路”中欧文化周启幕

本报讯(毛翠城 杨奕王琼 图文报道)“这是我画的欧洲建筑。”“这是中欧班列的火车票,上面有路线,通过游戏打卡进入下一站……”5月28日,红梅实验小学举行了以“‘一带一路’上的文化对话之中欧文化周”为主题的“庆六一”活动,让孩子们感受不同国家文化的魅力,感受中国的世界担当。

当天的红梅实小校园,被打造成欧洲文化体验区,处处散发着异域风情的魅力。镂空、镶嵌,亲手做一把属于自己的锡壶,感受巴洛克艺术的华丽与细腻;瞄准、投掷,在芬兰传统撞柱运动中体验芬兰人崇尚自然、热爱户外的生活;华尔

兹、探戈、伦巴……穿上华丽的礼服,用舞蹈打开社交的大门;美人鱼、小红帽、白雪公主……徜徉于中欧童话世界,用最动听的语言讲述耳熟能详的故事。在“中欧美食汇”,孩子们用活动体验的印章兑换心仪美食。既有传统中华美食大麻糕、芸豆糕、糖葫芦,也有喷香的纸杯蛋糕、蛋挞、法棍、伯爵红茶……这不仅仅是一场味觉的盛宴,更是文化的载体和交流的桥梁。

今年是共建“一带一路”倡议提出11周年。红梅实小致力于推

广国际理解教育。继去年举办“一带一路”上的文化对话之中非文化周活动后,今年再度举办中欧文化周主题活动。校长王燕表示,持续开展“一带一路”上的文化对话系列活动,是希望孩子们在喜闻乐见的游戏中,了解中国和“一带一路”上相关国家的风土人情,争做放眼世界、面向未来、充满自信的“红领巾少年”。

