轻轻松松迎接高考
这份“饮食指南”请收好!

本报讯(记者 孙鸿)高考期间,考生们的体力和脑力消耗很大,考生家长该如何科学合理地安排饮食起居为孩子保驾护航呢?对此,淮河早报、淮南网记者采访了专业人士。

淮南朝阳医院营养科副主任、注册营养师张媛告诉记者,高考期间的饮食应该以日常饮食为主,不要盲目进补。首先,要保证食品安全,必须烧熟煮透,最好现吃现做。尽量在家或在校就餐,少吃生冷食物。

其次,用餐结构要合理。早餐对付、正餐不吃主食均不可取,因为大脑以碳水化合物为主要的能量来源。应避免大鱼大肉,过度食用高蛋白、高脂肪的食物,可能会造成肠胃疲劳,出现腹泻、食欲不振等。过饱容易导致血液集聚消化系统,大脑供血相对不足,会影响思维,导致大脑疲劳、易犯困,降低学习效率。

再次,不要改变饮食习惯。尽量保持孩子原有的饮食习惯,不要吃平时没吃过的东西,或者容易过敏或不耐受的食物,以免身体不适,影响考试发挥。

最后还有一点,不能用饮料代替喝水。夏天出汗较多,容易导致体内缺水,出现头昏、头疼等不适,影响学习效率,要督促考生养成定时定量饮水的好习惯,不要等口渴了再喝水,最好喝白开水或矿泉水。当然,考试当天早上要适当控制饮水。

关注中高考

小小的蜗牛 大大的梦想

“我要一步一步往上爬,等待阳光静静看着它的脸。小小的天有大大的梦想,重重的壳裹着轻轻的仰望。”雨后,小区里的蜗牛都爬了出来,静静地看着它们背着“小房子”一步一步往上爬,感受它们的坚持和努力,你会觉得它们小小的身体里隐藏着大大的力量。孩子们又何尝不是和它们一样,为了梦想在一步一步地前行,努力!

本报记者 陈海涛 摄

淮南市物业管理协会发出《通知》,倡议全市物业——
高中考期间,小区开启“静音”模式

本报讯(记者 张雪峰 通讯员 路亚琨)十年磨剑为一搏。随着高、中考的来临,淮南市物业管理协会积极响应市住建局工作部署,提前发出《关于开展2023年度高、中考爱心护考活动的通知》,倡议全市各物业服务企业在所服务的住宅项目中开启“静音”模式。

《通知》提出,在高、中考期间,各物业企业在所服务的区域内提前粘贴、发放温馨提示:高、中考期间降低小区噪音,为考生营造舒适安静的备考环境,让广大考生以饱满的精神状态迎接考试。有条件的物业服务企业可自行在所服务区域开设“高、中考预约登记接送服务”。同时,结合企业实际,开设其它爱心护考活动,对有考生的困难家庭给予高度关注,并根据业主需求提供一些专有服务。

《通知》下发后,东华、惠群、华源、恒安、信谊等众多物业企业立即行动起来,通过悬挂横幅、播放电子屏、通知业主群等方式,送上高、中考“静音”温馨提示及祝福,营造浓浓护考环境。

此外,还有一些物业企业为考生送上了考试文具,更有部分物业组建了“爱心护考”车队,免费接送业主考生。

向阳花开
心理咨询 家庭教育新平台

淮南日报社 淮南市教体局 联办

本期视频:
考场内如何调整情绪?
如何拥有良好的睡眠助力高考?
最后阶段家长如何为孩子助力?

蔡伟,淮南市教育体育局中小学心理健康教育教研员,国家二级心理咨询师兼安徽省学生心理健康专家指导委员会委员、淮南市中小学心理健康指导委员会委员、市教体局家庭教育工作领导小组成员、市未成年人心理辅导中心副主任、市心理学会副秘书长。市“优秀德育工作者”、市“心理健康教育名师”荣誉称号获得者。

陶秀秀,淮南二中专职心理老师,华东师范大学心理学本硕,国家二级心理咨询师,国家二级婚姻家庭咨询师,淮南市心理健康兼职教研员,淮南市优秀心理健康教育工作者,曾获第二十一届全国教育教学信息化大奖赛基础教育组课例一等奖、安徽省教师教育教学信息化大赛课例类二等奖、淮南市高中组心理健康优质课一等奖、淮南市基础教育成果奖一等奖等。

扫一扫进群交流

扫一扫关注收看