

中高考临近 家长该咋做



□本报记者 王培 见习记者 陈金旭

“孩子马上就要考试了，我心里总想着考试的事，感觉比孩子还紧张。”“孩子最近状态不好，很容易急躁，家里气氛有点儿紧张。我们也是大气不敢出，不敢提考试，怕影响孩子的心情。”中、高考临近，不淡定的除了考生，还有不少考生家长。

临近中高考家长神经紧绷

再有一个月女儿就要中考了，市民张艳丽感觉压力很大。张女士15岁的女儿在市实验中学上初三，马上就要参加中考了，在这最后一个月的冲刺阶段，学习很紧张，每天晚上写完作业还要把一天学习的内容和容易出错的题目总结一下，睡觉的时候基本上都到晚上十一二点了。“我闺女不是特别聪明的孩子，但是很勤奋，学习属于中上等，如果考

试发挥正常的话，考漯河高中是没有问题。最近，孩子忙着备考，我这心里也跟着紧张，每天我都陪着女儿学习到晚上11点多，女儿还心疼我，让我去睡觉，但是我躺下也睡不着。”张女士说。

在市五高上学的儿子马上就要参加高考了，最近这段时间，市民李曼云备感压力，每天的生活基本上都是围着孩子转，变着花样给孩子做营养餐并送到学校，经常和老师还有其他家长讨论孩子的学习，还通过各种渠道了解高考相关信息、注意事项等。“每天不做点儿什么，感觉心里不踏实。”李曼云对记者说。

考前生活要有规律

对于家长的这种紧张情绪，5月23日，市心理咨询师协会的庞灵艳老师告诉记者：“家长首先要调节自己的心态，保持一颗平常心，如果家长过于紧张会引起孩子心里焦虑。无论饮食还是睡眠，考生都应遵循平常的习惯。每天保证睡眠时间，养成一个规律的作息。另外，不要突然改变学生的饮食习惯，不要食用生冷食品，以免发生肠胃炎等疾病。家长不要总在孩子面前提考试，不要过度关注孩子的学习，要给孩子营造一个轻松、愉悦的学习和生活环境。保证安静的生活环境，引导考生学会宣泄自己的情绪，配合一些自我心理调适的

方法，比如说下载一些冥想的音乐，调整自己的呼吸。家长在帮助孩子的时候，不要越位，尽量多给孩子一些鼓励。

庞灵艳建议，如果考生考前精神紧张难入睡，可以采用热水泡泡脚、喝一杯牛奶、做做按摩等方式来帮助睡眠。

相关链接

考前怎么吃

早餐一定要吃饱：早餐食谱中的各种营养素含量应占全天供给量的25%~30%，要保证每天早上有鸡蛋、牛奶、粮食，干稀搭配、主副食兼顾。

午餐讲究营养：午餐饭菜要丰盛，午餐各种营养素含量一般占全天供给量的35%~45%，上午体内的热量和各种营养素大量消耗，午餐应该吃饱吃好，保证充足的热量和各种营养素。

晚餐吃八分饱：晚餐应以谷类食物和蔬菜为主，口味清淡易于消化，有利于抗疲劳和养神醒脑，晚餐离睡前应为1.5~2小时，不宜吃得过饱。

新鲜水果来加餐：三餐之间可以给孩子加些爱吃的爽口水果，补充维生素。



出门看天

昨天，各种蓝天白云的图片刷屏朋友圈，今天我市依旧是蓝天白云的好天气，风力不大，最高气温27℃。从明天开始最高气温将维持在30℃以上，以晴到多云天气为主。空气干燥，公众需注意防晒补水。

今明后三天天气

5月24日

晴间多云

14℃~27℃

5月25日

晴间多云

16℃~32℃

5月26日

多云到晴

17℃~33℃

感谢周兆基提供信息

教你一招

挑遮阳伞注意三点

看标签。主要看防护指数，只有UPF大于40，且UVA值透过率小于5%时，才能称为防紫外线产品。

看颜色。深色伞防紫外线的效果更好。

看面料。伞面较厚，织物紧密的布料抗紫外线性能较好。要想知道遮阳伞的防晒效果，不妨到太阳下试一试，影子越深、透光率越低的伞防晒效果最好。

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系：13781707655 宋丽君

扫描二维码 做广告送广告 咨询电话：5670019

1000m² 旺铺出租

黄河路与嵩山路交叉口，有1000m²旺铺出租，可分租。

电话：17603955666

创世纪情缘婚介 (漯河店)

CCTV-15套 11:56 CCTV-7套 17:27

全国连锁 品牌婚介 中国婚介行业知名品牌

男，30岁，无婚史，1.78米，本科毕业，公务员，独生子，阳光帅气。觅30岁以内、苗条靓丽、温柔可爱的女孩。电话：5761314 微信 1426269009

男，38岁，离异，1.75米，铁路系统工作，性格随和稳重，有一女儿归女方。觅通情达理、温柔贤淑能持家的女士。电话 3380177 微信 1426269009

女，27岁，无婚史，1.60米，企业主管，温柔可人。觅30岁以内、阳光帅气、有上进心的男孩。电话：5761314 微信 1426269009

女，43岁，离异，1.63米，本科毕业，大型央企，一女儿上高中，有房有车。觅50以内、会关心体贴人的男士。电话：3380177 微信 1426269009

地址：黄河路与金山路交叉口东外滩写字楼A2栋2223室 电话：18939531265 3380177 5761314 QQ:642739137 WWW.YHC.UTT.CC

世纪缘 白领相亲会所

2003年~2017年 世纪缘全城寻找 诚心找对象的人

地址：市人民路美盛大厦B座十楼 相亲热线：3398505 2121213

●征婚：女（61690）33岁，离异未育，1.65米，本科，行政单位，苗条靓丽有素质。寻成熟稳重、有事业心的男士。电话：2116177

●征婚：男（91301）46岁，离异，1.75米，自办公司，儒雅有风度。寻有气质、善良爱家的女士。电话：2121213

●征婚：女（33000）28岁，无婚史，1.62米，销售，活泼开朗，会理财。寻稳重踏实、有稳定收入的男孩。电话：13523953597

●征婚：男（31891）27岁，无婚史，1.80米，现役军人，阳光帅气，开朗有责任心。觅活泼大方、温柔善良的女孩。电话：18134471288

低价快办审计报告

电话：13937188053

鑫启程会计 学会计 特价560元

代办公司 500元 代理记账 190元

源汇区人民路华东商务7楼 18236213601

旺铺租售

火锅店 转让

位于建设路西段，两层400m²左右，房租便宜，客源稳定，可看营业报表，接手即可盈利。15985808598

仓库出租

双汇大厦南200米，有600m²仓库出租，交通便利。电话：15936608666

仓库厂房出租

银鸽大道东有仓库厂房对外出租，水电、办公设施齐全，交通便利，价格面议。18903959888 李先生

房屋出租

泰山路南段房屋，3楼，2室1厅，72m²，家具家电齐全，长期出租。15539561695

火锅店 转让

会展中心西500米，一楼大厅460m²，因夫妻离异急转让。电话：15303953186

售房

黄河路华山美食城门面房一至三层，346.98m²，售价98万元。现营业中。13938025083

学区房出售

三中家属院，5楼，65m²，两分钟可到校，紧邻受降路小学。家电齐全，简装，拎包入住，价格面议。13513850201

出售

人民路与文化路交叉口电子科技大厦公寓房，漯河高中、五中、许慎小学环伺，距漯河一高南校区一步之遥，宜商宜居，低价出售。13513850201

出租

毗邻漯河东高速口产业园区内厂房仓库出租，面积1000m²，价格面议。电话：13939509951

百业信息

易经研究

生意 官运 财运 考试 工作 婚姻 生克化解 起名 家居布局 新房规划 地理勘察

电话：15803958920 赵老师 15603958221 辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

澳大利亚旅游签证

可务工，男女均可，有经济实力，办理快。13120132760

高价求购陈年老酒、礼品、字画

老酒珍藏公司常驻本市 电话微信同号15600389840

售门面房

1. 昌建外滩三楼营业房183.06m²，欲售146万元；

2. 兰乔圣菲门面房上下层264.7m²，欲售338万元。

以上房屋均已精装，现正营业中。13513855615

家政服务

洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆

6188458 13653950591

家天下家政公司 注册

月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训

6666991 15139506611

信德保洁 信亿装饰公司

石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 抛光 打蜡 外墙清洗

www.lhxdbj.com 电话：15039500115

投资咨询

贷款

退休贷、分期房二次贷、保单贷、代办代还信用卡、极速贷、网贷，一小时拿钱。13949867767

免费工商注册

13273957757

借款就到富华德

10年诚信经营，高效快捷办理。车辆、房产抵押借款，月息1分，购房分期7厘，当天放款。

15517678889 0395-6196177

传递最实用的生活资讯 欢迎刊登分类信息