



# 中考倒计时 考生如何最后冲刺

一年一度的中考已进入倒计时阶段,初三学生也都进入到最后备战中考冲刺阶段。小编提醒广大中考生,最后关头更要咬紧牙关再接再厉,只要我们全力去拼,结果都将见证我们无悔的初中三年!小编建议考生和家长在以下细节上做好充分准备,从而决胜中考。

考前的三四天,是我们能够在考前利用的整块的全天时间。这些时间每天9:00-11:30和14:00-16:00、16:30-18:00,以及理化、英语考试时间,完全在家里由父母监考,模拟考场,卷子可以做历年

中考真题卷,选上4天时间,进行两轮模拟。在模拟的时候,要保证做题顺序和考场一致,先做什么题,遇到难题怎么处理都可以预演一遍。这么做有利于考生适应考场节奏,真上考场心里就会很有底,也就没那么紧张,也不会发挥失常。

请记住,只要全力以赴,全力去拼,结果怎样就怎样。这个时候,我们的心态理应这样,要享受这段时间的拼搏。这是我们人生道路上,完美的一页,我们不要患得患失,不要什么目

标,什么学校,我们只要记住一点:考前这十几天认真过好每一天,全力以赴拼好每一分钟,考场上做好每一道题,就无愧于我们的花季雨季。这样的心态,才能正常发挥!

从今天起,中考前一晚你决定几点睡觉,中考第一天你决定几点起床,现在就开始几点睡觉几点起床。我们保持最佳的状态去迎接挑战,每天再看看还有哪些漏洞、哪些不足需要去补,趁这十几天还可以利用,抓紧时间多补一点,上考场就多一份底气。

## ■饮食

### 中考前一日三餐的合理搭配

#### 早餐的合理搭配

早餐:按照我国学生每日营养素供给量基本要求,一般早餐食谱中的各种营养素含量应占全天供给量的25%~30%。营养早餐应由粥面类、面点类、冷菜类等三部分组成,在餐后加一份瓜果补充维生素效果更佳。

推荐早餐菜品:红薯粥+油煎馅饼+黄瓜丁;牛奶+葱麻饼干+火腿煎蛋;大豆粥+鲜肉烧卖+香油豆腐

#### 午餐的合理搭配

午餐:饭菜要丰盛,量要足,可以不断变换食物的品种花样,以增强考生的食欲。午餐起着承上启下的作用,所以特别重要。午餐各种营养素含量一般占全天供给量的35%~45%,是考生精力的加油站。推荐午餐菜品:糖醋带鱼+炒素菜+海米菜叶汤;猪肝肉片+西芹虾仁+莲子百合银耳羹;土豆牛肉片+菜花香菇+豌豆汤

#### 晚餐的合理搭配

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。学生的晚餐要适量,不能太饱也不应太少,各种营养素的提供应占全日各种营养素参考摄入量的25%~30%。晚餐1小时后可补充一些水果。

推荐晚餐菜品:清炖排骨藕汤+豆豉炒豆腐+拌海蜇丝;肉沫豆腐+青椒土豆丝+皮蛋拌豆腐;洋葱爆猪肉+番茄炒鸡蛋+拌豇豆

饭后不应立即投入学习,应让食物在胃肠得以充分消化。



## ■心理

### 考前焦虑、烦躁的情绪调整方法

#### 有氧运动

早晨若睡不着觉,可以起床适当地跳跳绳、散散步、踢踢毽、跑跑步、骑骑车等,无论做什么运动,都要挺胸抬头、精神抖擞,显得非常自信,以获得一天的好心情。有氧运动有一个规律,即:运动后每分钟的心跳次数在120个左右。

#### 洗热水澡

有条件的考生每晚睡前最好洗个热水澡,一则可以消除疲劳,二则人的身体泡在温热的水中,是最放松的状态,有一种安全和温暖的感觉,可以净化心灵,更有助于睡眠,有利于第二天的学习。

#### 适当地听音乐

如果学习感到累、什么也记不住时,不妨听听古典音

乐。比如:古琴曲、古筝曲、扬琴曲等,悠扬的、舒缓的、空灵的音乐,可以稳定情绪,音乐以听不懂为好,因为不需要记忆,最好是在休息时间听。但注意不要一边学习,一边听音乐,尤其是不能听摇滚和流行歌曲。

#### 找人倾诉、聊天

要找能理解你的,同时又能给予你指导的乐观之人(如:同伴、老师、父母等),说出你内心的焦虑与烦躁,合理地宣泄一下自己的不良情绪,给自己的心理来一个清扫。切忌压在心里得不到宣泄,这样会直接影响中考成绩的。

当然,由于考生大都是第一次进入这样的考场,心情一定很紧张,甚至有的考生一进入考场,拿到试卷后,大脑就

出现抑制现象,原本会的东西忘得一干二净,连最简单的问题也回答不出来。

#### 学会深呼吸和放松

为避免考场上出现上述问题,建议考生在考前20分钟尝试深呼吸。此举有助于考生控制情绪节奏,缓解紧张,把注意力从怦怦的心跳声转移到缓慢的深深的呼吸上,大脑保持一片空白,若还不能稳定心绪,可以闭目默念“1、2、3、4、5……”,以达到心无外物,别无所思。

其次学会放松。放松自己感到紧张的部分,手、脚、脸等,使劲地攥紧拳头或者身体的其他部分,然后,突然放松,体会肌肉被使用过的松弛感、沉重感、温暖感,逐渐地放松心情。