

考前应该运动吗,如何锻炼最合适?

备考期间坚持锻炼好处多

体育运动可以为备战考生带来诸多的好处,它是最好的“能量补充剂”和“心理解压阀”。临近考试的考生处于紧张的学习状态,持续的高压状态使部分考生会出现容易疲劳、情绪低落、失眠、头痛、注意力不集中、记忆力减退等问题,如果不能采取有效的干预措施,考生将会在焦虑中处于一种低效率的学习状态。

大量实验研究表明运动会为考生的排忧解难、恢复良好的注意力和集中力起到关键作用。不仅如此,定期适量的体育运动对考生的体能、精神状态以及意志力的锻炼都有积极作用。最重要的是,随着身体机能的加强,精神状态的渐佳,会促进考生形成高效、专注、持久的学习状态,并且考生的记忆力、意志力都会有明显的改善。

不建议做过于激烈的运动

在考前,各种各样压力和大脑的长期高度运作将会使学生疲惫不堪,建议加强体育运动,做到“磨刀不误砍柴工”,然而并不建议做过于激烈的运动,因此很多考生会有疑问,到底应该做什么运动来锻炼呢?

备考阶段的运动方式有讲究,既要能起到放松减压的效果,也要能最大限度规避运动风险。因此,这段时间内不建议考生进行如篮球、足球等激烈且有较多身体对抗动作的运动项目,这些运动项目容易造成运动损伤。推荐以增强体质,调节身心为主要目的的运动。例如,

自行车——一边骑行还可一边欣赏沿途的风景,这项运动不需要刻意安排时间,利用往返学校的这段路程享受运动的快乐。考生可以在这时给自己一个独处的空间,思考或放空,也可以结伴而行,相互倾诉,彼此加油打气。

慢跑——在比较长时间的集中精力学习后,大脑处于非常疲惫的状态,这个时候到户外慢跑,可以舒活一下筋骨,调整一下紧张的神经,同时可以有效避免神经衰弱。慢跑最好选

择安静的小路或小区内,要注意安全。

小球项目——乒乓球、羽毛球等小球项目相对于大球类项目安全系数更高,运动中还能刺激机体灵敏性、协调性的发展,趣味性相对较高,能使考生抽离紧张气氛,愉悦心情。

做室外体育娱乐活动——跳绳、踢毽子、做操等活动,有助于大脑思维细胞的休息。但是,要选择时间较短、运动负荷不宜太大的活动,以免使运动神经细胞高度兴奋,影响接下来的复习。

此外还有一些看起来不像运动的放松方式,缓解疲劳效果也非常不错。

伸懒腰——伸懒腰可以使内脏器官充分伸展,排除废气,并使全身肌肉、关节得到放松。如果再打两个哈欠,更有一种舒服、解乏的感觉。

远眺——较长时间近距离用眼,眼睫状肌就会处于紧张收缩状态;而凝神远眺,可以促使睫状肌松弛,恢复到原来的状态。此外,还可以与转动眼球结合,让睫状肌得到积极的休息。

转动头颈——颈项是大脑神经的通道。转动头颈可以促使供应头部的血液顺畅流通,并使课上较长时间处于低头曲颈的状态得到调整。

关注运动时间、频率和强度

适量运动是最有效的休息方式,一些注意事项也要关注:

控制运动时间——锻炼时间最好选择在黄昏进行,锻炼时间每次控制在30分钟左右。

掌握运动频率——备考期间要科学合理地安排运动频率,能保持一周三次运动就可以达到一定的效果。考生若出现明显疲劳或不适应时应适当降低频率。

注意运动强度——运动强度应以中等强度为宜。运动中心率最好控制在120-140次/分钟,自身感觉在运动中没有明显疲劳,呼吸顺畅,保持“微笑节奏”。

希望考生们能选择适合自己的运动,从而辅助学习效率的提高,以更好的状态和精神面貌迎接各类考试。

这些复习策略助力期末高效复习

马上,第一学期的期末考试就要来了。如何高效地复习呢?复习除了跟随老师的复习步伐之外,还要根据自己的实际情况制定一份合适的、详细的复习计划。

合理安排时间 制定期末复习计划

制定复习计划时一定要注意时间和科目学习的分配,根据自己的学习习惯进行合理分配,可以交叉复习。比如40分钟复习数学,40分钟复习语文,这样有助于思维的转换,不会因为长时间学习一样而感到枯燥、注意力不集中。再就是可以和身边的同学一起制定计划,起到相互督促和监督的作用,也能更好地提升复习效率。

很多同学复习的时候会发现一个问题,看着书本什么都不会,一旦合上书本就感觉自己脑子一片空白。这个时候,就要在复习的时候进行知识点的记忆,合上书本回顾知识,检验自己是否真的记住了,这样才可以查看自己的复习到底是否有效。

再就是在进行题目训练的时候,一定要对题目有分辨能力,什么题型是难点、考点?什么题型是必须拿分的?还有相应的解题思路等等,都需要进行判断整理。

定期测试检验 查看阶段学习成果

在复习的过程中,可以按节奏进行复习成果检验,检查一下自己的复习质量,并且总结一下自己的复习结果,对于失分严重的知识点进行再次学习梳理,巩固学习效果。

很多同学在学习过程中总是喜欢自己一个人埋头苦干,尤其是遇到难题或者不会的题目,也都是一个人苦苦探索。但是比起自己孤军奋斗,适当的求教与交流可能会带来更大的“收益”,不仅仅是节省复习时间,也是一种思维交换,有些值得学习的解题思路可能是你之前没有意识到的。所以一定要善于应用身边的资源,老师、同学都是可以帮助你前进的动力。

每个人的学习习惯都不同,只有适合自己的才是最好的,以上供同学们借鉴,希望大家在期末考试中都能取得一个良好的成绩。

■小贴士

考前三天:注意睡眠质量

春考临近,专家提醒考生要注意睡眠质量。

适时睡眠。不要刻意早睡,但绝对不能熬夜。

睡前吃点东西。考生在临睡之前可以喝一杯牛奶或者吃一个苹果,这样能够促进睡眠。但要注意,临睡前

不要喝过多的饮料等,否则会增加夜间小便次数,影响睡眠质量。

睡前用热水泡脚,并做头部和脚部按摩,可以提高睡眠质量。

如果实在睡不着,仰卧在床上,让眼睛自然闭上并反复做深呼吸,同时可以听一些轻松的音乐。睡觉前,尽量不

去想考试时会出现什么样的“万一”,应对自己保持自信,形成乐观的情绪。

上床后躺下仰卧,先做3至5次深呼吸,然后想象在黑暗中有一个不太亮的白点,并集中注意力控制这一想象中的白点缓慢地进行圆周运动50次,再换成缓慢地勾画五角星轨迹

50次。如果感到心情改变不大,则重复上述意念运动程序数次。然后再进行两次深呼吸,对自己进行一次暗示:我已经睡着了,这样就可以起到良好的诱导入睡的效果。

希望考生们合理安排自己的睡眠时间,保证良好的精神状态。