

中考前夕,营养与心理专家为考生送上备考锦囊—— 身心双护航 从容“赢”中考



饮食有节 科学膳食稳体能

“考前饮食的核心原则是保持日常的均衡、清淡与规律,无需突然大补,更不要随意尝试从未吃过的新食物。”柯智元表示,考生每日应保证主食、优质蛋白质、蔬菜、水果、奶制品的摄入充足,并注意足量饮水。

在三餐安排上,柯智元建议:早餐应合理搭配,包含主食、优质蛋白质和适量蔬菜;闽南地区考生若习惯喝粥,建议选择杂粮粥,搭配鸡蛋和青菜。午餐需营养均衡,吃饱吃好,以杂粮搭配鱼、瘦肉以及足量蔬菜是优选。晚餐则需清淡易消化,避免过于油腻或过量进食。若有加餐习惯,可适当饮用牛奶、酸奶或食用少量水果,尽量不增加胃肠负担。

针对考前熬夜、疲惫和注意力不集中等问题,柯智元表示,在保障睡眠的前提下,饮食上应讲究主食摄入充足,以确保大脑通过葡萄糖获取能量;可适当食用燕麦、红薯、玉米等粗粮,以平稳血糖。同时,考生需摄入充足的鱼、禽、蛋、肉及豆腐等优质蛋白质,并注意补充富含B族维生素以及铁、锌、钙等微量营养素的食物,以缓解疲劳,提升专注力。

炎炎夏日,考生若出现食欲不振,家长可在烹饪方式上多下功夫,利用番茄、柠檬、醋、葱、姜等食材增加开胃风味。柯智元提醒,切忌因胃口不佳只喝饮料或食用过多冷饮,以免引发肠胃不适,适得其反。“采用少量多餐的方式,是增加进食量的有效方法。”

此外,生冷、生腌、未煮熟的食物以及辛辣刺激、高油高脂食物应列入“忌口”名单。对于咖啡因摄入,他特别提醒:平时没有饮茶或喝咖啡习惯的考生,考前应尽量避免尝试;已有习惯的考生,也须严格控制摄入量,防止引发睡眠障碍及作息紊乱,影响考场发挥。

柯智元强调,科学饮食需配合规律作息与适度运动,三者相辅相成,方能让学生在最佳竞技状态。



考前早餐应合理搭配,包含主食、优质蛋白质和适量蔬菜。

中考临近,冲刺阶段比拼的不仅是知识积累,更是身心综合素质的较量。稳定的身心状态,是考试正常发挥的基础。为此,记者特邀福建医科大学附属第二医院临床营养科主任柯智元,以及泉州市青年心理咨询师协会副会长、国家职业认证心理咨询师辜琪峻,从考前营养饮食、心理调节两个维度,为奔赴考场的考生提供专业建议,助推广大考生身心赋能,从容“赢”接中考。

□融媒体记者 洪娜娜/文 CFP/图



考前饮食要均衡规律,不盲目进补。



中考冲刺阶段的比拼,也是身体与心理综合素质的比拼。



中考倒计时



上考场时,心理调节同样重要。

张弛有度 巧妙减压定心神

临考阶段,考生出现情绪波动和行为变化是常见现象。辜琪峻指出,绝大多数考生在考前出现的反应属于正常的应激调节。比如,因焦虑产生的失眠、易怒,是身体在调动能量应对挑战;而疲劳怠惰、效率低下,则是大脑在释放“需要休息”的信号。此外,对考试话题敏感、容易受他人言行影响,或在排除病理因素后出现的胃口差、头痛、腹泻等躯体反应,亦属常见表现。

当情绪影响到复习状态时,考生可通过以下三种简便方法自我疏导:一是“生理叹气法”,通过鼻部深吸一口气,让腹部鼓起,再尽力补吸一小口气,就像要尽力去闻远处的花香,随后用嘴缓慢呼气,像吹蜡烛但气流很细,不能一下子吹灭,这样重复三到五次,可有效降低心率,缓解压力情绪。二是“冷水刺激法”,用冷水洗脸,或将冰水浸湿的纸巾敷在手腕内侧和颈后,利用温差激活“潜水反射”,快速平复激惹状态。三是

“光照想象法”,闭目养神,均匀呼吸,想象一道光从头顶扫描全身,光照之处逐渐放松,从慢到快重复几次,直至身体放松、心绪平静。

“如果出现连续一周每天睡眠不足5小时且白天状态明显下滑,频繁情绪崩溃、拒绝上学或言语偏激,以及反复出现大脑空白、手抖等失控状况,就需要及时寻求专业心理或医学帮助。”他提醒道。

考场突发状况的心理调节同样重要。考生若出现心慌、手抖、大脑空白等情况,上述“生理叹气”与“光照想象”同样有效,能帮助考生快速平复身心状态。遇到难题卡壳时,考生也可执行“跳过仪式”:在对应题号旁画一个对勾,暗示自己“我已标记,回头再来”,同时调整预期,告诉自己“试卷有难题是命题规律,不是我能力不足”,并不断给自己积极暗示,如“后续做题的思路可能会帮我唤醒相关记忆”。

若某一科感觉发挥不佳,他建议坚决做到考完立即离场、绝不参与任何答案讨论。通过“锚定事实法”调整心态,暗示自己“我的主观感觉不一定是事实,以往每次我考得不错的科目,实际分数往往高于预估”,从而快速翻篇,从容备战下一场。

“父母的情绪稳定,是对孩子最好的助力。”辜琪峻指出,家长应做孩子的情绪“容器”而非“教练”,避免说“别紧张”“加油”这类空泛的话语,在孩子烦躁时,安静地递上一杯温水或切好的水果,比讲道理更管用;保持家庭生活节奏基本不变,避免突然的“过度关心”;接纳孩子通过游戏、发呆、听音乐等方式调节情绪,给予充分的信任。此外,他还建议家长管理好自身的焦虑情绪,若自己感到紧张,可找亲友倾诉,不要向孩子传递“我担心你考不好”的负面想法;每科考完后,只说一句“辛苦了,先吃饭休息”,如果孩子主动说起就用心倾听,绝不追问。

特色科普 打造县域品牌

本报讯(融媒体记者张君琳 通讯员颜黎明 文/图)近日,由永春县教育局、县科协联合主办的永春县中小学科学教育联盟体(香产业方向)启动仪式暨“香韵科创”校园科技节在桃溪实验小学举办。

启动仪式上,香产业方向科学教育联盟体成立,并公布首批成员校名单。该联盟体与高校等签署战略合作协议,发布年度发展计划,确立了课程共建、资源共享、师资共育、活动共办的发展路径。活动现场还为联盟体LOGO设计获奖学生颁奖,以创意作品诠释香文化与科创的融合之美。

在随后举行的“香韵科创”校园科技节特色展演上,精彩的AI无人机飞行表演将科技与艺术完美结合。机器人展演、AI数字喷印香囊、图形化编程等趣味科创项目,让学生近距离接触前沿科技,沉浸式体验科创乐趣。各联盟成员校集中展示了非遗制香文化、科创成果及劳动教育作品,展现了永春县科学教育与非遗传承、劳动教育深度融合的育人成果。

据了解,永春县中小学科学教育联盟体的成立,是该县扎实推进科学教育提质增效、推动非遗文化与科技深度融合的重要举措。永春县将以该联盟体为平台,持续整合校企社研优质资源,深化教育教学改革,深耕“中国香都”特色文化IP,打造“香韵科创”县域科学教育品牌,不断丰富青少年科技实践场景,提升青少年的科技创新素养,增强文化自信,助力全县科学教育高质量发展。



机器人展演让学生近距离体验科创乐趣

“小马跃障” 点亮乡村体育

本报讯(融媒体记者陈森森)近日,安溪虎邱中心学校结合乡村学生特点,融入闽南乡土特色,创新开展了跨越式跳高公开课,以趣味新颖的教学形式点亮了乡村体育课堂。

本次公开课以“小马跃障”为主题创设教学情境。该校体艺工教研组长林碧玲老师将跳高横杆设定为成长障碍,引导学生化身“奋进小马”,在趣味闯关练习中,逐步掌握助跑、起跳、过杆、落地等跨越式跳高的核心动作要领。在操场上,学生们全力冲刺、奋力跨越,在反复练习中提升了身体协调性与爆发力,不断突破自我,积累了勇气与自信。

课堂采用分层教学模式,依据学生体能差异设置不同高度的跳跃关卡,以色彩区分进阶目标,让每位学生都能获得成功的体验。教学过程融入乡土元素,设置了小组接力、同伴互助等互动环节,搭配《白龙马》音乐开展节拍障碍训练,依托校园简易器材,打造出一堂活力十足、接地气的趣味体育课。

此次特色体育课有效增强了学生的身体素质,让乡村学子在协作运动中感受到了体育的魅力、锤炼了意志品质,充分展现了乡村校园蓬勃向上的精神风貌,进一步丰富了乡村学校的体育教学形式。



跨越式跳高公开课

科技巡林 守护绿水青山

本报讯 近期,随着气温升高,植被生长旺盛,林地斑秃变化进入高发期。为切实守护森林资源,南安市诗山镇扎实推进林地巡查工作,筑牢生态安全屏障。

为及时掌握林地变化情况,消除监管盲区,该镇组织护林员携带无人机深入林区开展巡查。他们通过“地面巡护+空中航拍”相结合的方式,对重点林班、偏远山场进行全方位排查,精准发现违规开垦、乱砍滥伐、非法占用林地等问题,建立台账并及时处置。同时,对发现的疑似地块进行现场核实,确保林地斑秃变化可控。

诗山镇通过常态化、科技化的巡查手段,有效提升了林地监管效率,切实守护了辖区的绿水青山。(洪焕新)

泉州学子赴三明开展主题研学实践活动

走读红色八闽 汲取奋进力量

本报讯(融媒体记者陈森森)今年是中国共产党成立105周年,红军长征胜利90周年。作为全省为民办实事项目之一,“红色八闽行”研学活动有序推进。近日,泉州晋江中小生示范性综合实践基地组织辖区数百名初中生,前往三明开展为期三天两夜的“红色八闽行”研学活动。本次研学围绕“红色铸魂、文化润心、自然启智”主线,融合文化课、思政课与自然科普,让学子们走出校园,在实地走访中感悟红色历史。

探访红色旧址 感悟苏区革命历程

研学第一站来到沙县。在沙县博物馆内,学生们参观馆藏文物与历史资料,系统了解沙县从远古时期到近现代的人文变迁、客家民俗和商贸发展,进一步坚定文化自信。随后,大家参观了中共沙县特别支部旧址,这座百年古厝是闽西北革命火种的发源地。在研学导师的讲解下,学生们了解到当地地下党组织的建立、秘密开展革命联络、组织群众支援前线等史

实,近距离感受早期共产党人艰苦的斗争环境,筑牢理想信念。

研学队伍随后前往清流县林畚镇,参观当地保存最为完整的毛泽东旧居论燕第。结合旧居内留存的红色标语,导师生动讲解了《如梦令·元旦》的创作背景,让学生们深刻理解革命先辈乐观坚毅的精神。活动当天,学生们还前往宁化天鹅洞开展自然研学,以小组为单位观察溶洞地貌、检测基础水文情况,学习喀斯特地貌相关知识。同时,大家还了解到天鹅洞片区曾为彭湃县苏维埃政府临时驻地,实现了自然科普与红色教育的深度融合。

传承长征精神 总结研学实践成果

宁化是红军长征最远出发地,也是本次研学的核心站点。在宁化长征出发纪念馆,老旧的红军草鞋、军用手角、历史照片,生动重现了苏区反“围剿”、红军集结出发长征的峥嵘岁月。学生们对照历史实物与文献史料,直观体会长征途中物资匮乏、前路艰险的困境,深刻领会艰苦奋斗的长征精神。



学生们沉浸式体验“实景思政课”(受访者/供图)

在北山革命纪念馆,全体学生整齐列队,向革命烈士纪念碑肃立默哀,缅怀革命先烈,领悟苏区精神内涵。在研学总结仪式上,学生们通过主题演讲、心得分享、红色作品展示等形式汇报了研学收获。基地采用学生自评、小组互评、教师点评的三维评价方式,检验研学成效,并表彰了

优秀研学标兵和优秀小组。

本次研学是泉州市创新思政教育、落实“五育并举”的具体举措,积极探索了实地体验式育人模式。下一步,我市将持续整合八闽红色、人文、生态等资源,常态化开展“行走式思政研学”,引导青少年传承红色基因,成长为担当民族复兴大任的时代新人。