

# 吃好的想好的 让饮食、心理在“外围” 助力考生考出好成绩

除了学习上的复习攻略大家要掌握好之外,吃什么,怎么吃处理得好也能让你的考试之路更加顺利。另外,还有家长的心理是不是已经调整到“积极思维”,都会关系到考生的考试成绩。记者采访了辽宁省卫生与人口健康教育中心、沈阳市健康教育中心的专家以及沈阳第七中学有多年教学经验的副主任唐静哲老师等,他们从食品安全、健康菜谱以及考生流程方面提供了一些建议。

## 食品安全以及心理

### 提醒考生 水果外表受损的不要吃

考试期间学生由于复习功课紧张,劳累,抵抗力降低,此时,如果吃了不洁食物,易引起食源性疾病。食源性疾病是指食品中致病因素进入人体引起的感染性、中毒性一类疾病,通俗地说就是吃出的病。

那么,如何预防食源性疾病?  
记者采访了辽宁省卫生与人口健康教育中心主任医师李雨。

1.保持清洁 经常洗手,饭前便后洗手,养成良好的卫生习惯。

2.生熟分开 要确保将熟食与可能污染它的生食物分开。除了可以削皮或去壳的水果和蔬菜外,避免食用任何未经烹调的食物,避免含有生蛋或半熟蛋的菜肴。家里制作食品的菜刀、菜板生熟分开存放和使用。

3.完全煮熟 一般说来,要确保将食物彻底煮熟,食物的各个部位都要彻底煮熟,即各部位的温度均要达到70℃以上。

4.安全存放 在室温下存放数小时的熟食是导致食源性疾病的另一个重要危险因素。将食物冷藏或置于冰上(温度在5℃以下,或者使食物保持滚烫60℃以上)可以减缓或遏制微生物滋生。冰箱不是“保险箱”,贮存食物不易时间过长。

5.材料安全 如加工食品的材料受到污染,如肉类,则很容易受到危险的微生物或化学物质的污染,若不确定食材是否新鲜,应避免使用。所有水果和蔬菜,若生食应削皮,外表受损的不要吃,因为受损和霉变食物中会形成有毒化学物质。

瓶装水是较安全的饮用水,但要检查密封状态,确保它没有遭到损坏。如果对饮用水的安全有怀疑,则将它煮沸。这样可以杀死其中的所有危险微生物。

## 考试心理

### 要给自己一个积极的心理暗示

考试焦虑是因为压力过大而造成的,重点要调节自己心理状态,缓解学习压力。听听音乐,散步,打打沙包,找朋友或同学交流、倾诉。老师和家长也会起到很大的作用,不要给孩子施压。

学生要给自己一个良好的心理暗示,即考生要经常默默地对自己说,我有能力、有信心考出好成绩,以此来激励和鼓舞自己。

坚决杜绝用“完了”“我糟糕透了”等这种消极的语言暗示自己;其次,消除大脑中的错误信息,不要被一时考试没考好或者某一个题目没答好就认为自己不行,不要以偏概全,而丧失信心;再次,纠正认知上的偏差。正确自我评价,调整认知,不要把考试看得过重,不要认为考试考不好就全完了。调整好心态,正确地对待考试,放松心情,要学会

用平常心应对各种事情。

放松训练。做腹式呼吸来放松。

很多临考学生的“考试焦虑”是由于学习过度疲劳、睡眠不足引起的。良好的、充足的睡眠可以消除大脑疲劳,有助于保持清醒的头脑。充足的睡眠是从容应试的前提,也是克服考试焦虑情绪行之有效的办法。

学生以脑力活动为主,而适当的运动是消除大脑疲劳的有效方法。散步、打球、做做体操。在紧张的学习之后,做一些感兴趣的事情,如唱唱歌、听听音乐等,都可以消除疲劳,远离考试焦虑情绪。

社会支持,家长、学校老师、亲戚、周围的人的鼓励和赞扬、支持和激励也很重要。

## 考生配餐原则

临近中高考,对于学生而言,他们需要大量的脑力活动,安排合理的膳食,重点要放在补充大脑营养、开发智力、增强记忆力以及缓解压力上。想要孩子在冲刺阶段超常发挥,取得良好的成绩,为孩子提供充足全面的营养,同样具有决定性作用。

对此,记者采访了沈阳市健康教育中心营养师李楠。

### 1. 餐餐有主食:维持血糖平稳,粗细搭配

考生的食谱要讲究粗细搭配,细粮主要指白米、白面制品。粗粮则种类繁多,既包括

小米、玉米、黑米,也包括糙米、绿豆、扁豆等杂豆类。粗粮具有稳定血糖、调节血脂、促进排便的重要作用,所以粗粮应该占到这个阶段孩子的主食的1/5以上。对于血糖异常、体重增长过快的孩子,粗粮的比例还应该更高一些,可占到全天主食的50%或更多。

对于平时少吃粗粮的孩子,则不要突然增加过多,要循序渐进,以免造成肠胃不适。

考生主食(含杂粮)的每日推荐摄入量

为300-500克。

### 2. 餐餐有蔬菜:注意新鲜,多样足量

蔬菜提供的最主要的营养素是维生素、矿

物质和膳食纤维,它能够促进脑部血液循环,保持大脑活力等,具有很高的健康保健价值,没有它们的参与,再好的营养成分也很难被人体吸收利用,因此建议每一餐都要有蔬菜。

在为考生选择蔬菜时我们要注意,蔬菜避免反复加热,吃多少做多少。

多吃绿叶蔬菜和深色蔬菜,绿叶菜和深色蔬菜的营养价值更高,绿叶菜有:菠菜、小白菜、苦苣、韭菜、生菜、油菜、空心菜等;深色蔬菜有:西兰花、青椒、南瓜、茄子、蕃茄、紫甘蓝、四季豆、苦瓜等。

再吃些菌类(蘑菇),菌类对于提高考生的免疫力、缓解压力方面有显著作用,是其他蔬菜不具备的。

考生蔬菜的每日推荐摄入量

为400-550克。

### 3. 餐餐要有蛋白质食物

蛋白质是脑细胞的主要成分之一,也是脑细胞兴奋和抑制的物质基础,如果蛋白质的供给不足,会影响脑细胞的新陈代谢,影响大脑的思考和反应能力,因此考生一定要注意蛋白质的摄入,最好多吃优质的蛋白质,能提供优质蛋白的食物:鱼虾、牛肉、牛奶、豆制品等。

考生肉、蛋、奶的每日推荐摄入量

为130-180克。

## 沈阳市中考流程

2017年5月20日-5月27日将进行体育、艺术特长生专项素质测试。今年美术(绘画)专项由全市集中组织测试,其他专业由招生学校分校组织测试。美术专业绘画项目考生须于5月18日至19日到报名所在区、县(市)。其他考生要严格按照自己报考的学校规定时间和地点参加测试,避免错过考试。

2017年5月25日-6月13日,具备加分及照顾录取条件的考生,填写《沈阳市中等学校招生考生加分及照顾录取登记表》,持证书、复印件及有关证明,到主管部门办理审核手续后,交区、县(市)招考办复审。具备加分及照顾录取条件的考生首先要清楚自己符合哪一项加分照顾录取条件,准备好材料。

2017年5月31日因临时伤病未能按时参加体育与健康课程考试初三三年级统一体育考试的学生,可参加初三三年级统一体育考试补考。

2017年6月14日-18日(公休日不休息)考生在网报上填报各类中等学校志愿。考试结束后,考生还可到中等职业学校补报志愿,填报志愿是在考试之前,所以考生和家长尽

量结合自己的实际水平参照所报学校的以往的分数列。重视第一志愿,避免报得过高给考生增添一定的思想包袱。

2017年6月24日-27日进行中考文化课考试,文化课考试工作由招考办统一组织管理,各区、县(市)招考办具体实施。历史和思想品德采取开卷考试的形式,其他科目采取闭卷考试的形式。华商晨报记者 杨晓明

# 沈阳市第二十一中学 用爱见证朴素教育的美丽



## 本真教学 助推学校发展

立足学情,为学生终生发展考虑,学校提出“本真教学”的思想,去繁就简、立本求真,回归教育本意,凸显教育本色,助推学校发展。

本真,即立做人之本,立求知之本,立创新之本;求人性之真,求知识之真,求世界之真。以思真、归真、务真为核心,立足学校整体发展,实施“牵手名校工程”,成为120中学集团校,共享优质教育资源;立足教师成长核心,开展“三式培训”和“三专学习”,搭建成长平台,关注教师专业发展;立足教育教学品质,进行“分层走班”教学和“学生生涯规划指导”,让学生在改革中实现超越。

仅2013年以来,21中教师就申报市级以上科研课题9个,撰写教学论文247篇,获市级以上优质课91节。在全校师生的共同努力下,学校高考成绩连续不断写进低进高出的佳话,本科上线人数不断攀升,许多学生高考成绩成倍提高,完美“逆袭”,实现了自我的不断跨越。

21中学始终用立本守真的态度,培养学生质朴本色,帮助每名21中学子,实现自己的高考梦想,绽放属于自己的生命光彩!

## 有爱教育 润泽学生心灵

文化是一种思想与理念,一种精神与行为。多年来,学校秉承“朴素教育”的理念,让学生们在“家”的温馨中成长,懂得爱,懂得感恩。

为把对每位学生的呵护关爱落到实处,学校为贫困生开辟了入学



绿色通道,从入学、在学到毕业,21中都“有爱行动”为学生安放青春,筑梦圆梦。

学校开设“辅导驿站”,为学生提供“有爱辅导”和“预约辅导”。教师在早、午、晚自习和课间时间,全程为学生答疑解惑,还可以通过预约,实现一对一辅导。这样既能保证全员辅导,又能做到让学生的“问题”“堂堂清”“日日清”,有效提高成绩。

学校设立“有爱专线”,开展“暖心帮扶”“爱心捐助”活动,老师与困难学生结成对子,为学生提供学习与生活的帮助;成立“爱心基金会”,设立奖学金和助学金,对品学兼优和困难学生进行鼓励和帮助。

21中学用有爱的教育情怀,让学生在爱与被爱中成长,做一个对家人有爱、对社会有用的人才。

## 特色办学 培养多元人才

为了让每个学生都能学有所

体育特色”。三年来,学校有70多名学生考入中央戏剧学院、中国戏曲学院、上海复旦大学、浙江传媒大学等高校的广播电视播音、主持、编导等专业;此外,学校还向天津外国语学院、天津体育学院、郑州大学体育学院、沈阳体育学院等高校输送百余名体育人才。

不拘一格降人才,细微之处见真章。21中的校园是青春的校园,是充满温暖和真诚的家园。在这里,时时温情,处处大爱。21中学将帮助每一名考生焕发生命的活力,体验人生的精彩!

华商晨报记者 王佳



## 沈阳市第二十一中学

SHENYANG NO.21 SENIOR HIGH SCHOOL

市级重点高中 省重点同批次录取学校 120中学集团校

沈阳市第二十一中学始建于1956年,1997年晋升为市级重点高中,是沈阳市标准化高中、省重点同批次录取学校。学校现有23个教学班,900余名学生。多年来学校始终秉承“做朴素教育,为学生一生发展奠基”的教育思想,构建“家·礼·真”文化润泽下的朴素校园,尊重生命的发展,让教育回归本真,让校园恢复宁静,让师生享受幸福。

### 雄厚师资

学校现拥有一支结构合理、师德高尚、业务精良、勇于奉献的教师队伍。教职工共151人,其中专任教师148人,具有高级职称教师69人,中级职称教师58人;具有硕士研究生及同等学力教师57人,省市区级骨干教师62人,区名师10人,区学科带头人3人,区首席教师2人。

### 多彩德育

学校的德育工作以“多彩德育”为主线,以社会实践和主题活动为双翼,以“礼”文化为切入点,构建德育网络体系。做到全程管理,学生从入校到离校,班主任时时陪伴;细节管理,学生上课、自习、活动处在管理状态下;严控手机使用。更通过知礼行礼传礼,以礼润心,以礼导行,以礼融德,培养学生责任意识、服务意识和感恩意识。

### 缤纷活动

丰富多彩的校园文化生活,以其独有的魅力和芬芳,点缀着21学子的青春和梦想。缤纷社团活动,演绎着属于21学子的青春精彩。节日文化建设,浸润学生心灵,陪伴学生成长。自主管理体系,为有梦的学生提供逐梦的舞台。

### 累累硕果

近年来,学校办学成果丰硕,高考喜报连连。学校高考成绩实现低进高出,帮助学生完成了从低分到高分的逆袭,多次获得“沈阳市进出口



值评估奖”;高考成绩连年进步,本科上线率年年攀升,实现了自我的不断跨越。在关乎学生前途和命运的高考面前,我们没有退路,只能勇挑重担,破冰前行!

### 亮点展示

学校连续五年举办“助学·筑梦·铸人”主题活动,通过奖学金和助学金的发放,为十八岁献礼,为高考助力。多家媒体对我校活动进行报道。2012年,学校在原有“爱心基金会”基础上,号召爱心企业捐资助学,共筹款28万余元,为近千名学生提供帮助。爱心助学,承载梦想;真情筑梦,放飞希望;铸魂铸人,成就学生精彩人生!

### 今日校园

学校已建成占地面积25339平方米的崭新校园,拥有风雨操场4438平方米,楼顶足球场1000平方米,空中花园282平方米,同时拥有配套设施齐全的食堂、体育馆、图书馆等多功能场馆。一座蕴含无限生机和浓厚文化气息的魅力校园,正期待莘莘学子的到来!

## 温馨提示

2017年计划招生360人,公费350人,篮球特长生10人(准确人数以市招办公布为准)。学校将参加120中学、11中学、40中学的校内咨询会,同时于5月31日-6月12日期间设立校内咨询台,欢迎家长光临并随时恭候到校咨询考察。

校园地址:沈阳市皇姑区天山路364号  
咨询电话:024-62210347/62210346

校园网站:  
<http://www.21z.syn.cn>

乘车路线:248路、282路、141路、283路21中学站下车;175路、209路、242路中海寰宇天下站下车;255路、268路、299路淮河街昆山路站下车;202路、267路东北玩具城站下车。  
文王佳

