

家長小叮嚀(一)：健康管理篇

基測即將登場的倒數時刻，做為家長的您，是否已經幫孩子做好了一些準備工作呢？寰宇名師學院收錄了以下資訊，希望幫助考生們做好考前的健康管理、精神及壓力舒解的方法，更提供家長們一些協助考生渡過基測考試的好方法～

(一) 健康管理篇

準備基測考的同學，讀書雖然重要，但也不要忘記身體健康更是重要，畢竟，有健康的身體才能應付大考。因此，有幾項健康管理是務必要做到的：

1. 均衡飲食、注意營養攝取

三餐應正常，最好少量多餐，每餐七分飽。多攝取富含纖維質的蔬果與維他命C，不要吃零食，多喝開水，少喝含咖啡因之刺激性飲料，也不要考前突然改變飲食習慣。

2. 規律生活作息

生活作息要規律，每天一定要有六至七小時睡眠休息，才能保持體力與腦筋清晰，睡眠不足常會有疲倦感、精神不能集中，反而影響讀書效果。

3. 適當休閒運動

適當休閒運動可提升心肺功能、促進新陳代謝、增加腸胃蠕動，還能緩解心理壓力，每週最少作三次有氧運動，每次持續至少三十分鐘，適度的休閒活動也能放鬆及調和情緒。

4. 適當紓解壓力

在焦慮不安影響讀書情緒時，可以稍微休息一下，聽些輕鬆的音樂、散步或其他適合自己的放鬆方式，以減緩焦慮的症狀，適時地排解心中壓力是很重要的。但要注意時間別過長，否則回神看書時精神會不易集中。

5. 保持平常心

在考前做好該有準備，不要給自己太大的壓力，在考場才能發會最佳實力，面對考試結果要有「勝不驕、敗不餒」的運動精神，一次考試的成敗並不代表日後成就的高下，不要輕易有悲觀厭世的念頭。

6. 評估自己的壓力指標

注意自己的情緒與生理狀態，適度紓解、調整自己的心情，如果發現自己有異狀，應與學校輔導老師聯絡或求助醫師，以便提供適時的協助。

※上述部分內容參考台北縣市辭修高級中學暨附設國中部「辭修電子報」。