

考生新生活運動

隨著大考的時間越來越接近，最重要的是能掌握「靜淨勁」三原則，也就是

- 「靜--控制情緒，過單純規律的生活」，
- 「淨--注意飲食衛生」，
- 「勁--適度運動，培養充沛的體力」上考場。

☆ 「靜--控制情緒，過單純規律的生活」

「身無旁務、心無旁騖」是最好的八字箴言，在準備大考的階段，盡可能避免不必要的外務，讓自己的心中能夠專心在課業上，如此一來，你將有更多的時間可以讀書，而且也因為可以專心而使自己的讀書更有效率喔！

☆ 「淨--注意飲食衛生」

三餐對考生而言是很重要的一環，想想自己要將這麼多的知識消化並納到自己的腦袋裡頭，若沒有足夠的體力，怎麼吸收呢？所以，「考生營養充足，頭好壯壯」，我們現在就來認識一下要怎麼吃才能吃出營養來，菜單內容如下：「營養早餐醒腦力，清淡午餐補體力，輕鬆晚餐衝活力，適度運動助成績！」

一、不可疏忽早餐：

早餐的內容會影響腦力，這是眾所皆知的，那到底應該怎麼吃呢？攝取富含「蛋白質」，如肉類、海產等，使腦中腎上腺素上升，提高警覺性，若是吃「高醣類」，會增加腦中血清張力素，而產生鬆散甚至想睡覺的感覺。所以，「攝取高蛋白食物以後，再搭配多醣類」，能叫醒腦部，發揮最大助效。〈關於食補篇，見「營養加油站」〉

二、午餐要清淡：

油炸等太油膩的食物，會增加腸胃的負擔，而引血液循環集中於腸胃，減少到腦部，間接影響集中力，而使讀書效果打折扣！

三、輕輕鬆鬆用晚餐：

晚餐時間已經是接近體力耗盡的時刻，應盡量輕鬆，好歹辛苦了一天，輕輕鬆鬆用晚餐，洗好澡休息一下，再做睡前總複習，讀累了就自然入睡，早睡早起，明天又是一條活龍！可不要硬撐，讀讀睡睡，睡睡讀讀，效果絕對不會好的，更影響明天整天的精神！有人習慣先睡覺半夜再起來念，考前一個月，請回復日出而作，日入而息的生活，目前為止，聯考還是在白天考試的！

除了三餐要注意之外，「多喝水」是最佳的解渴之道，避免喝碳酸飲料、冰品和含咖啡因過多的飲料，因為考生容易心情緊張，喝下氣泡多、糖分高或咖啡因含量過高的飲料，都更容易使胃腸不舒服，而心情煩躁喔！

☆ 「勁--適度運動，培養充沛的體力」

所謂「路遙知馬力」，從平時唸書到大考前的衝刺，的確是漫長、又極耗費體力的事，而藉由運動來培養體力，可以讓自己在考前數日的關鍵期，依然能夠精神十足、體力充沛的衝破難關。除了「培養體力」之外，運動最大的好處便是可以「振奮精神」，藉由四肢活動〈可以請體育老師教你們幾招〉、柔軟操、散步都是很好的提神醒腦的方法，還要記得要有充足的氧氣，才能刺激神經元的活性，每念五十分鐘，休息十分鐘，做體操、喝口水、走動走動，重新整理頭緒，才能促進集中力，而提高記憶，背誦生字，隨問隨答！確實可得高分！

有些人花在書桌上的時間比別人多，但考試的成績卻不見得理想，很明顯的是效率不佳，也可能是腦力不集中，很努力的記，卻也忘得快而事倍功半，所以，只要你力行「新生活運動--靜淨勁」，～成功一定是你的～ 加油！

資料來源：http://www.mingdao.edu.tw/electrical/p4-3-2_2.htm