國立臺中文華高中輔導週報

100.10.07發行

活動訊息

* 輔導室網頁已更新各升學管道錄取分數連結：

1.繁星推薦：請進入「輔導室首頁->生涯規劃->甄選入學->繁星推薦訊息」。

2.個人申請：請進入「輔導室首頁->生涯規劃->甄選入學->個人申請訊息」。

 **當中包括大學及四技二專資訊，請同學依自己需求查詢。**

3.考試分發：請進入「輔導室首頁->生涯規劃->考試分發」。

4.術科考試：請進入「輔導室首頁->生涯規劃->甄選入學->術科及學測考試訊息」。

* 出版社已陸續分送甄選入學樣書，同學請斟酌各家版本後統一向合作社訂購。

心靈廣場

* 面對即將而來的考試，相信同學們都是很努力積極在面對自己的挑戰，努力之餘也不要忘了好好照顧自己。輔導室未來幾週將提供一系列的身體調養妙方，記得試試看喔！

考前衝刺的身體調養Part1

一、自我評估 --複習的計劃作好了沒？

 --衡量實力，訂定比自己實力再高一些的目標。

 --妥善利用時間，執行適合個人的唸書方法。

 --早睡早起不熬夜，**充沛的體力與飽滿的精神可以事半功倍**。

 --珍惜「家人及同伴」的支持。

* 應考鐵三角-**體力、精神、讀書方法。**
1. 飲食與作息

飲食--量：勿過飽或過飢，**七至八分飽最適宜**，吃宵夜也不宜過飽。

 --質：新鮮、均衡、易吸收的食物，可觀察大小便狀況判斷吸收程度。

**重口味與油炸食物易口乾舌燥，不利身體消化吸收**。

 --時：養成定時用餐的習慣。

作息--配合考試時間調整作息，**勿熬夜**，讓生理及心理適應大考的時間。

 --勿一次讀太久，以免腦部強化過度、身體循環不順暢，影響讀書效能。

 --二便(大小便)通暢。

三、體力養成--動（身體）靜（精神）互相配合。

 --利用**下課10分鐘空檔活動身體**，走樓梯也是很好的運動。

 --親近大自然，可讓身體的氣與自然互動，有助身心。

四、幾個簡易的動作：

1.目宜常運：

操作：閉目，以擦熱之雙掌跟(掌心下方)或雙拇指腹輕壓眼球(微用力)， 然後眼球作8字形轉動，眼球轉動時速度不宜太快。

要求：順時針10圈、逆時針10圈，放鬆後重複一次

原理：促進眼球及眼眶之氣血循環

效果：增進視力，消除眼睛疲勞。