



昨日是世界睡眠日,学生的睡眠能保证其生长发育所需吗? 问题出在哪儿——



绘图: 仝伟

3月21日是世界睡眠日,学生的睡眠问题引起人们的关注。记者采访发现:在没有课外辅导班的情况下,多数中小学生的睡眠时间基本能够得到保证;高中生面对繁重的课业压力,睡眠时间普遍不足。

教师: 高中生睡眠不足

“小学生睡眠时间一般能够得到保证。”市直八小副校长贾丽静说,低年级的学生一般不会有书面作业,而高年级孩子的作业量一般不会超过1小时。

市二十三中学校长李学平说,初

一、初二学生的作业量一般不超过1小时,初三学生作业量会有所增加,但不会超过2小时。学生下午5点放学,除去回家和吃饭所用时间,9点半之前做完作业是可以做到的,睡眠时间也可以保证。

“高中生分科前有9门功课,分科后也有6门。”市二中校长胡玉敏说,高三学生要备战高考,学习任务繁重,入睡时间一般会到晚上11点,学习习惯不好或有课外任务的孩子会拖到更晚。

问题: 课外负担重

让孩子多睡一会儿

□见习记者 马文双 通讯员 王俊

为了不让孩子输在起跑线上,一些学生家长为孩子安排课外辅导班。孩子们放学后往往直奔辅导班,上完课后才能回家写作业,一拖就拖到很晚。

由于很多家长中午不回家,孩子相对自由,一般不会午休。“其实,做作业拖拉、不专心的学习习惯,也是导致作业时间延长的的重要原因。”市二中教师郭战利说,很多中学生晚上在被窝里看课外书、玩手机等电子产品,拖延入睡时间。

学生: 想睡到自然醒

没有课外压力及不良学习习惯的孩子普遍表示能够睡得好,而其他孩子,特别是高中生觉得能睡够是一种奢望,他们把睡到自然醒视为一个小梦想。

“我晚上9点左右睡觉,早上7

点起床,最少能睡9小时。”一名小学生说,每天放学后,他会尽快完成老师布置的作业,做好预习与复习,还能玩一会儿。上辅导班的学生,一般会睡得比较晚。

“身边的同学都在拼命地学,我怎么敢早睡啊!不搞夜战,就会落后的。高考后,我一定要睡到自然醒。”一名高中生苦笑道。采访中,大部分高中生表示,即使完成老师布置的作业,也愿意加会儿班。

家长: 不敢“手软”

孩子睡眠不足,家长也有苦衷。

“我也心疼孩子,但是别人都在学,我不想让孩子输在起跑线上。”一名学生家长说。

涧西区李女士的孩子上高三了,“看着孩子那么累,真想让他多睡会儿,不忍心把他从被窝拽

出,但是有高考压着,我不敢‘手软’啊!”她叹道。

呼吁: 让孩子多睡会儿

河科大一附院儿童保健科副主任医师娄丹说,晚上是生长激素分泌的旺盛期,睡眠对脑部的生长发育及身高增长非常重要,家长应尽量保证孩子有充足的睡眠,为其创造良好的睡眠环境,避免睡前的不良刺激,提高孩子的睡眠质量。

教师们认为,家长尽量不要给孩子过多的课外负担,要培养其良好的学习习惯,提高学习效率。可以利用晚上时间让孩子发展兴趣爱好,调节心情,有个好的睡眠状态。

胡玉敏建议,教师及家长应尽量摆脱急功近利的思想,时间和分数不一定成正比,要让学生注意提高效率,不要“开夜车”。

弹古筝曲,如行云流水;跳拉丁舞,似狂热旋风——

能弹会跳王思懿

□记者 杨寒冰 文/图

听说过王思懿吧?此王思懿并非电视剧《水浒传》里的“潘金莲”,她是新建小学五(3)班的学生。平日文静、低调的她,可是位多才多艺的小丫头。

下苦功 打基础

人不是一生下来就会弹古筝、跳舞的。为了弹好古筝和跳好舞,王思懿没少吃苦。

弹古筝先得练指法。每次练指法之前,王思懿都要往十指上缠胶带。缠胶带也是有讲究的。缠得稍微松一点,弹着弹着,胶带就会掉。只好缠得紧一些,虽然胶带掉不下来了,可是手指却要吃苦头。手指被胶带缠紧后,血液循环不好,颜色变得发紫。胶带粘着手指的皮肤,往下揭胶带的时候,手指不仅很疼,而且像被水泡久了一样,出现一道道白色的褶皱。

练习舞蹈基本功也是一项苦差。比如踩胯,要求学生躺在地上,双腿弯曲,两脚心相对,两个膝盖要完全贴地。没有经过训练的人,很难做到。所以,刚开始的时候,舞蹈老师会用脚踩在学生的膝盖上,帮助他们膝盖贴地。被踩的感觉很疼。有几次,王思懿不想去上舞蹈课了,她怕疼,但是,她对舞蹈有着浓厚的兴趣,经过短暂的思想斗争,她还是坚



持去上课了。

考等级 拿大奖

打好基本功,学艺才不难。经过刻苦的基本功训练,王思懿在古筝和舞蹈方面都有了很大进步。

她通过了古筝6级考试,在大大小小的舞蹈比赛中,团体奖、个人奖拿了许多。古筝曲子弹奏得流畅、动听,如行云流水。舞台上,热情奔放,如一阵狂热的旋风。

聪明的她还将古筝与舞蹈的学习进行了有机结合。

跳舞的时候,她除了学动作之外,还用心听音乐的韵律和节奏,培养自己的乐感。好的乐感对她练习古筝曲子很有帮助。而上古筝课休息的间隙,她又会做几个舞蹈动作,拉伸身体,或顺便教同伴几招,或跟她们谈谈学跳舞时的趣事。

身形好 气质佳

艺术让人变得有气质。从7岁半开始学弹古筝和跳舞,至今已经3年了。这3年来,王思懿有了很大变化。之前,她走路时含胸、内八字。经过舞蹈训练,她不再含胸了,内八字也改了过来。身体也变得倍儿棒,很少感冒发烧。

班级举行元旦联欢活动的时候,她独奏的《山丹丹花开红艳艳》、《渔舟唱晚》等曲子,引来同学们的阵阵喝彩声。走在路上,常有阿姨拦住她问:“小姑娘,你是学跳舞的吧?在哪儿学的?”

“一看你就知道是学跳舞的,气质就是不一样。”同学们也常这样夸她。

王思懿听后心里美滋滋的,不过,她不忘告诉对方:“学什么都不容易,一定要肯吃苦才能学得好。”

冲刺第十六届华杯赛(八)

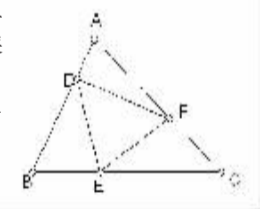
小学组

1. 现有长度分别为1、2、3、4、5、6、7、8、9、10的线段各一条,若从中选出若干条(不截取)来拼成正方形,有_____种不同的拼接方法。

2. 两人在黑板上写1到10之间的自然数,规定不能写已经写过的数的约数,甲先写,谁有必胜方法?

3. N个棋子放在桌子上,甲乙两人轮流从中取1枚、2枚或3枚(不能不取棋子),以取到最后一枚棋子者为胜。现在甲先取,为保证甲一定取胜,请问棋子应该怎么设定,甲应采用怎样的对策?

4. 已知 $\triangle ABC$ 中, $\frac{AD}{AB} = \frac{BE}{BC}$
 $= \frac{CF}{CA} = \frac{1}{3}$, $\frac{S_{\triangle DEF}}{S_{\triangle ABC}} =$ _____。



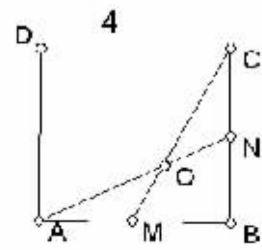
初中组

1. $\triangle ABC$ 三边 a、b、c 上的高分别是 $h_a=6$, $h_b=4$, $h_c=3$, 那么 $a:b:c=$ _____

2. 用12块大小相等的长方形卡片拼成一个长方形,能找出多少种拼法? 16块呢? 100块? 72块呢? 请你总结规律?

3. 春节期间,某超市准备用超大大屏幕反复播放一段长度为10秒的广告节目。现在有一盘含有这段10秒广告录像带的母带,如果利用两盘空白录像带在一台录像机上互相转录,问应如何录制,可以用最少的录制次数,录制出一个可以反复放这段广告的一个小时的广告节目?

4. S 正方形 $ABCD = k$, M、N 分别是边 AB、BC 的中点, AN、CM 相交于 O, 那么 S 四边形 $AOCN =$ _____



智慧树 彩虹教育学校 华杯赛集训班
 西工: 市二中东 300米路南 15333849956
 涧西: 中州西路洛轴宾馆东楼 13937918875

真风采

星光国标舞学校 协办
 拉丁舞热线: 63878787