

初中生一般每天睡7个小时,高中生睡的时间更短 学生睡眠不足 家长无奈又忧心

近日,浙江和黑龙江两地实施推迟中小学生学习到校时间计划,在全社会引起广泛关注和讨论。记者调查发现,我市小学高年级学生每天很难睡够8个小时,初中生每天的睡眠时间是7个小时,高中生睡的时间更短。

是什么劫走了孩子的睡眠时间?我市有无出台推迟学生入校时间的政策?对此,记者进行了调查。

□本报记者 尹晓玉
刘亚杰



写的什么东西,但是得保证写完。”今年读初二的小凡告诉记者,相比熬夜写作业,每天早上五点半起床,更让他觉得痛苦。

有高考压力的高中生,睡眠时间更短了。今年读高二的童童告诉记者,他每天只有五六个小时的睡觉时间。晚上9点多放学,回家吃点东西,再看会书,基本上到晚上11点半左右才能睡觉,早上五点半就要起床。

家长:白天工作晚上陪读累垮身体

孙晴的女儿芮芮在市区一所中学上初一,进入初中后,孩子每天晚上作业写到11点左右,早上不到6点就要起床,因为6点20分要从家出发去学校才能保证不迟到。“我在一家酒店工作,白天忙活一天,晚上陪孩子写作业写到半夜,早上5点多就起床给孩子做早饭。人一旦休息不好,身体就差了。我以前很少感冒,现在隔三岔五地感冒,不打针、输液还好了。前段时间,我实在熬不住了,决定不陪孩子写作业,到10点就去睡觉了。结果上次考试孩子退步了十几名。”孙晴说,她曾建议孩子到10点作业还没写完就算了。但是,看到比女儿学习好的孩子还在努力,她又没办法这么满

洒。最近,她又开始陪孩子写作业了。“天天熬夜,大人身体都受不了,何况是孩子呢?我坚决支持孩子10点以前睡觉,推迟早上到校的时间。”孙晴说。

康先生的女儿今年上小学四年级,每天晚上写作业到10点左右,个别时候写到11点,早上六点半起床。为了让让孩子能多睡一会觉,康先生一家放着自己的房子不住,在学校对面租房居住。即便这样,孩子一天也只能睡7个小时左右。“我在网上看到浙江的学校推迟上课时间了,希望能呼吁一下,咱们漯河也给孩子们减轻负担,推迟到校时间,减少作业。”康先生说。

部门:我市目前没有出台推迟学生入校的相关政策

那么,我市中小学会推迟早上到校时间吗?市教育局对于这个问题有没有出台相关的政策?

3月21日下午,记者联系到市教育局基础教育科相关负责人。该负责人告诉记者:“家长反映的问题确实普遍存在,但是目前我市还没有出台关于推迟中小学生学习的相关政策,依然按照正常的时间上学和放学。如果有新的政策出台,一定会在第一时间告诉大家。”

亲子课堂

孩子十岁前应学会这些礼仪

教养,是家庭教育的综合体现,决定着孩子一生的行程。一个孩子的教养,是父母家庭教育成功与否的集中体现。以下是孩子十岁前应该学会的25条礼仪,来验收一下,看看你家的教育成果究竟怎么样吧!

- 1.问别人话的时候先说“请问”。
- 2.别人给了自己什么东西,要说“谢谢”。
- 3.不要打断大人人们的谈话,除非真的有急事。
- 4.如果真的需要跟某人说话,最好先说一句“打扰了”。
- 5.如果在做一件事前拿不定主意,先去征求父母的意见和许可。
- 6.别人不关心你讨厌什么,所以一些批评言论,最好只是跟朋友们随便说说,不要传得人尽皆知。
- 7.不要对别人品头论足,当然称赞他人的外表是必要的。
- 8.当别人向你问好时,记得礼貌回应,并且也问候他们。
- 9.在朋友家做客时要向朋友的父母表达感谢。
- 10.进房间前先敲门。
- 11.打电话时先讲明自己是谁,然后再找到自己找的人,而不是一开口就问xxx在吗?
- 12.收到礼物后要表达感谢。

- 13.别在大人面前说脏话。
- 14.不要对人口出恶言。
- 15.任何情况下都不要嘲笑别人,这只会显示出你自己的软弱。对于被嘲笑的人来说,也是件残酷的事。
- 16.看演出时就算再无聊也要保持安静,台上演出的人是付出了实实在在的努力的。
- 17.撞到人的时候要立刻说抱歉。
- 18.咳嗽或者打喷嚏的时候要遮住嘴,并且公开场合不要抠鼻孔。
- 19.进出一扇门的时候记得停一小会,帮后面的人把门开着。
- 20.看到父母、老师或者邻居在忙什么的时候,问一句能不能帮忙。帮忙的过程中你也会学到一点半东西。
- 21.当大人请你帮忙做什么事的时候,别抱怨,记得带着微笑去完成。
- 22.别人帮了你的忙,记得说谢谢,这样他们下次也会乐意帮助你。
- 23.正确使用餐具。不知道怎么用的时候就问父母,或者观察其他大人是怎么使用的。
- 24.把餐巾放在大腿上,需要的时候拿来擦嘴。
- 25.不要伸手去拿桌子上离自己比较远的东西,请旁边的人帮你传过来。

晚综

宝宝“春捂”注意三原则

“春捂秋冻”是流传了许久健康谚语,但是,“春捂”并非盲目地给宝宝捂着,该怎么“捂”,妈妈们应该注意三大原则。

1.注意温度临界点

一般来说,15℃是个临界温度,超过15℃可以脱掉孩子的棉衣棉裤,否则容易感觉到热。日夜温差大于8℃的话,也可以适当捂一捂。另外,衣物不要换得太快,脱得太早。寒从下起,所以下半身穿的衣物鞋袜等可以稍微厚点暖点,上半身穿容易穿脱,能挡风又透气的衣物。

2.适时增减衣物

“春捂”并不是穿得越多越好,要根据气温的变化以及身体素质情况来适时增减衣物。

宝宝在外玩耍时,可以换一些轻薄的春装或小马

甲,更有利于妈妈根据情况给宝宝增减衣物。

3.三个部位适当捂

小肚子、背脊、小脚丫要适当捂一捂。

腹部受凉的话很容易感冒、腹泻,也会影响消化和吸收。所以,无论是睡觉还是玩耍,都要注意给宝宝的小肚子保暖。小宝宝的话,建议选择连体护肚的衣物。

双脚的神经末梢丰富,对外界环境比较敏感,容易感到凉,所以一定要注意双脚保暖。别以为穿上袜子就万事大吉了,如果袜子厚又不吸汗,也会导致脚底发凉。要给宝宝选择亲肤性好,吸汗性好的袜子。

不过,“春捂”只是被动防御,还是应该多带宝宝到户外锻炼身体,晒太阳,这样更有利于提高宝宝的抵抗力。

晚综

宝宝餐桌



莲藕排骨汤

莲藕排骨汤是一道传统名菜,莲藕的营养价值很高,具有消食止泻,开胃清热,滋补等功效,而排骨含有大量的蛋白质和骨胶原以及磷酸钙,对强筋壮骨很有帮助。莲藕排骨汤不但有润肠道、清热消痰的功效,而且还能健脾胃,适合全家人经常食用,家长也可以试着给孩子做。

用料: 莲藕、甜玉米、猪排骨、大葱、老姜、绍兴黄酒

做法: 1.排骨洗净放入锅中,加入冷水烧开,捞出用热水冲掉血沫备用。

2.莲藕洗净去皮切成滚刀块。玉米切成小段备用。

3.砂锅中放入排骨和热水,大火烧开后加入绍兴黄酒、大葱、老姜,加盖煮10分钟,然后调成小火焖煮40分钟,放入玉米和藕继续熬煮至莲藕酥软,调入盐即可。

晚综