

本报记者对我市部分中小学生学习睡眠情况进行问卷调查发现——

超六成孩子比较“困”



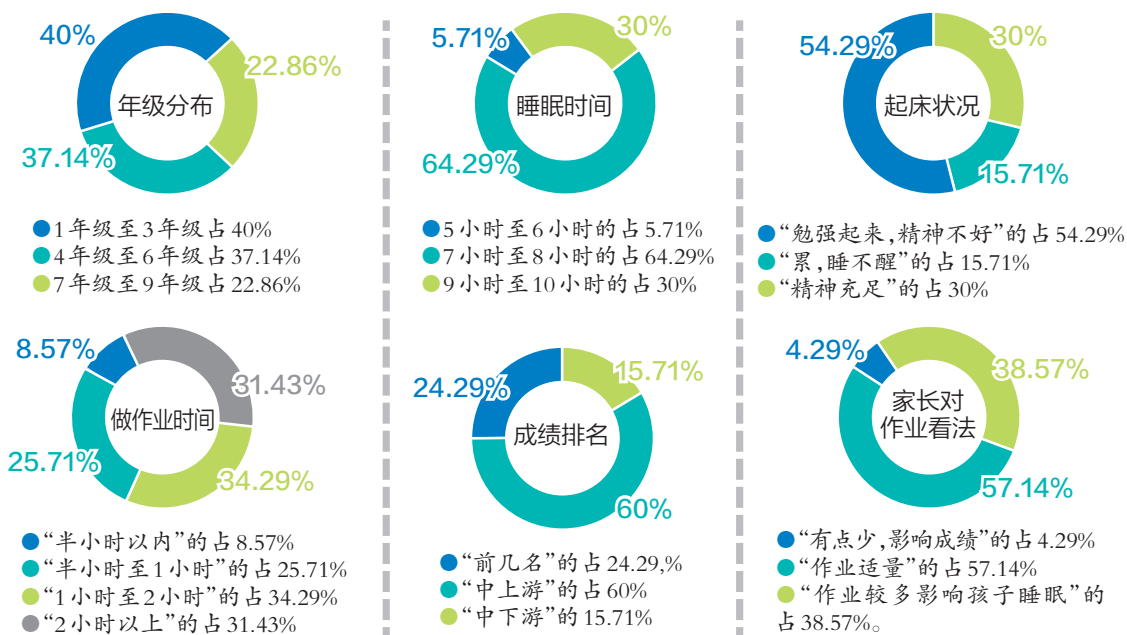
近日,南阳15岁男孩猝死课堂的消息令人震惊和惋惜,中小学生学习睡眠状况再次成为社会关注的话题。我市中小学生学习睡眠状况如何?记者对此开展了问卷调查。

调查 超六成学生“睡不饱”

为了解我市中小学生的睡眠状况,本报记者通过微博、微信等平台开展问卷调查,收回的70份问卷结果显示,有超六成孩子睡眠不足,并影响到生长发育和身体、心理健康。

此次问卷调查的对象为1年级至9年级学生,参与调查的学生来源涵盖西工区、洛龙区、涧西区、老城区、吉利区、嵩县等。

在参与调查的学生中:



调查显示:学习成绩在“中下游”的孩子,普遍睡眠时间较少,做作业时间在2小时以上,起床后精神状态不好

制图 翔宇



教育部规定,保障小学生每天睡眠10小时,初中生9小时、高中生8小时。据此,我市小学生和初中学生睡眠情况不乐观。此外,我市去年联合北京师范大学中国基础教育质量监测协同创新中心,共同开展了区域教育质量健康体检与改进提升项目研究,对47所初中、115所小学进行了义务教育质量综合评价测试。数据显示,我市4年级和8年级学生睡眠状况不容乐观,部分中小学生学习无法达到教育部规定的基本睡眠时间要求。

探因 作业多、压力大、习惯差

我市中小学生学习睡眠不足的原因有哪些?归结起来主要包括:作业多、课外辅导班课程多、生活习惯不好等。

一名参与问卷调查的家长说,孩子周一至周五每天6时50分起床,7时10分吃完早餐,7时40分前到学校早读;中午在午托班吃饭、午休,两个孩子挤在一张床上,根本睡不好;下午放学后,吃晚饭、做作业,两个多小时才能把作业做完,洗澡后开始休息的时间差不多要到22时。双休日还要上辅导班……

另一名家长说,孩子午睡没保障,晚上回家做完作业后,还要练习1小时钢琴。

记者调查发现,还有的学生因喜欢玩手机、玩游戏、上网和同学聊天,加之家长监管不力,所以无法保证睡眠时间。

一名9年级学生说,每天23时睡觉是常态,“不是我不想睡,升学压力这么大,真的不敢睡”。

建议 让孩子多睡会儿

根据北京师范大学中国基础教育质量监测协同创新中心的调查结果,以牺牲睡眠时间、增加作业负担和校外补课的形式,并不能有效促进学生学习水平的提升,一定量的睡眠时间是学生取得良好学业成绩的重要保障。

其中,以我市4年级学生为例,每天睡眠9小时至10小时的学生成绩最好,睡眠时间少于8小时的学生平均成绩显著差于睡眠时间多于8小时的学生,睡眠严重不足(少于7小时)的学生平均成绩最差。过度增加作业时间,不一定会带来学生学业成绩的提高,反而有可能造成其成绩逐渐下降。每周参加课外补习超过一定时长后,学生的学习效果也会下降。

睡眠不足除了不利于学习,对学生的身心健康也会带来负面影响。

洛阳心理咨询研究会创始人、心理咨询师丁天赞表示,人体的生长激素主要是在夜间睡眠中分泌,尤其是在前半夜,睡眠不足会影响人体生长激素的分泌,造成生长发育迟缓;后半夜是人的记忆巩固期,如果睡不好,就会影响人的记忆功能。睡眠不足、睡眠障碍、睡眠质量差等,都会影响孩子生长发育,导致其发育迟缓、长不高、特别瘦或特别胖等。

对此,丁天赞建议学校适当减少作业量,提高学生学习效率,最好能提供午休环境,让孩子多睡一会儿。

本报记者 常书香

央视“极速少年”摄制组来洛拍摄

我市代表队将赴京参加总决赛



市直二小代表队团队劲跑赛 李梦龙 摄

本报讯(见习记者 李梦龙 特约通讯员 石智卫)27日至昨日,央视《极速少年——中国小学生30人31足团队劲跑大会》摄制组来洛拍摄节目,由我市市直二小学生组成的代表队将作为我省两支参赛队伍之一,于近期赴京角逐“极速少年——30人31足团队劲跑大赛”全国总冠军。

昨日上午,在市外国语实验中学的绿茵场上,摄制组正在录制市直二小代表队的“30人31足”团队劲跑赛。在拍摄期间,摄制组带领市直二小3名队员代表赴登封少林武术专修学院,同该校学生共同学习、训练,还分别拍摄了龙门石窟、白马寺、水席、牡丹瓷等洛阳特色元素。

摄制组负责人介绍,比赛规定,每支参赛队伍由30名年龄在10周岁至13周岁的队员组成,通过脚踝处两两相绑,连接形成一个“30人31足”的整体,完成50米赛道的冲刺跑,用时最短的队伍获胜。全国共20支代表队进入决赛,我省仅有洛阳市直二小、郑州市淮河路小学两支队伍入围。

《极速少年——中国小学生30人31足团队劲跑大会》是一档大型中国青少年团队竞技公益励志节目,旨在增强青少年身体素质和团队合作意识。本期节目预计于2016年元旦前后在央视少儿频道首播。

省青少年空手道锦标赛落幕

我市代表队收获超半数金牌

本报讯(记者 马毓黎 通讯员 沈鸿灿)记者昨日从市体育局获悉,由省体育局主办的2015年“体彩杯”河南省青少年空手道锦标赛日前在新乡市结束,我市代表队取得13枚金牌、9枚银牌、9枚铜牌的好成绩。

“比赛共设22枚金牌,我市代表队取得13枚金牌,数量居全省第一。”市体育局训练科科长何跃武说,我市空手道队成立于2014年,目前由国际级教练员、亚洲级裁判员王海防担任主教练。这个成绩,是对我市“市队校办”这一创新训练模式的肯定。

据介绍,我市近年创新采用“市队校办”模式,将竞技体育项目放在学校中组织训练,在方便管理、训练的同时促进“文”“武”更好融合。此次参赛的37名运动员全部由我市华洋国际学校派出。

曾完成西藏单车骑行之旅 现自制明信片筹集再出发的路费——

洛阳大学生用车轮丈量青春

11月28日,在洛阳师范学院“大学生营销实践节”现场,一个挂满西藏风景明信片的摊位生意很火,摊主是该校政法与公共管理学院大三学生包喜。他将自己暑假骑行西藏拍摄的风景照制成2000张明信片出售,为从腾冲到漠河的毕业万里骑行筹集路费。

在大二时,包喜偶然结识了几个喜欢单车骑行的朋友,并开始利用课余时间骑行在洛阳周边骑行。慢慢地,他爱上了这项运动,并于今年7月26日,独自踏上了西藏单车骑行之旅。

为了不让父母担心,包喜提前两个月对骑行路线、沿途旅馆分布、当地民俗风情等进行了详细研究,还应聘了夏令营教官来锻炼体能。

沿川藏线一路向西,每天骑行100公里,穿过两座5000米以上、10余座4000米以上的大山,虽然没有明显的高原反应,但床铺被野狗侵占、干粮被老鼠偷啃、自行车被猪拱等路上的突发事件,曾让包喜头疼不已。

“第16天到了左贡,人生第一次站在海拔5000米高的地方,我感觉我征服了自己。”包喜说。

单程2195公里的路程,包喜用了27天。他说,这次旅行是送给自己的20岁生日礼物,想做想做的事,走想走的路,交想交的朋友,最美的风景就在路上。

“西藏只是起点,我想用车轮去丈量青春,挑战自我。”包喜说,他把下一次骑行定在了毕业后,路线是更具挑战性的腾冲至漠河,这次他决定自筹路费。

于是,包喜精心挑选了自己在西藏拍摄的照片,制作成明信片,并通过微博、微信等途径销售,很受欢迎。

本报记者 常书香 通讯员 龙晗 王子姝

昨日,大雾致我市两条高速公路封闭、多个站口实行交通管制

雾天走高速,有何驾驶要点?

交警:降低车速、保持车距、正确用灯、勤鸣喇叭



刚刚过去的双休日,我市多条高速公路因大雾,通行受到影响。交警部门提醒,在高速公路开通后,市面上高速依然需要控制车速,正确使用车灯并鸣笛,以防事故发生。

市交警支队高速交警大队负责人表示,28日及昨日,市气象台均发布大雾黄色预警,我市各条高速公路都出现了能见度小于500米的大雾。28日5时58分,连霍高速洛阳站、新安站临时封闭;8时57分,二广高速汝阳站、刘店站、伊川东站,郑卢高速周山站、宜阳站、韩

城站、洛宁站实行交通管制,其他高速路段及站口正常通行。

昨日8时52分,因大雾,我市洛栾高速、郑卢高速全线封闭,连霍高速、二广高速多个站口实行交通管制,我市辖区内所有高速公路禁止7座(含)以上客车通行,直至昨日15时才全部恢复正常通行。昨日18时51分,洛栾高速、郑卢高速再次因雾全线封闭。

民警提醒,大雾天气时,在高速公路行车应注意:

正确用灯,勤鸣喇叭。出发前须

将风挡玻璃、所有车灯擦拭干净,进入出雾路段后,雾灯、近光灯、示廓灯、前后位灯应保持常亮;在能见度小于100米时,还应开启危险报警闪光灯。勤用喇叭,超车时须及时鸣笛。一旦发生交通事故,应及时在车后方150米外,顺来车方向设置三角警告牌,以防发生次生事故。

降低车速,保持车距。在能见度小于200米大于等于100米时,车辆时速不得超过60公里,应与同车道前车保持100米以上距离;在能见度小于100米大于等于50米时,车辆时速不得超过40公

里,应与同车道前车保持50米以上距离。

关注路况,提前规划。在遭遇大雪、雾霾天气时,驾驶员可提前通过高速交警大队官方微博“洛阳高速交警”了解路况,避免在高速站口停车等候导致大面积交通拥堵;上高速前提前规划线路,勿在导流线区域、下站口附近停留。

本报记者 苏楠 通讯员 李旋



丁智晓:“全省最美”的援疆医生

“丁主任,你可算回来了。俺妈天天催我,要不是腿脚不便,我早就来看你了……”近日,在市第一人民医院,坐在轮椅上的姜庆伟拉着丁智晓的手说。姜庆伟的母亲是丁智晓的老病号,十几年前是丁智晓把老太太从鬼门关拉了回来。

丁智晓是该院心血管内科一病区主任。53岁的他从医30多年,由于脾气好、下药准,很多老病号只认他。2014年3月至2015年7月,丁智晓作为援疆专家,在新疆维吾尔自治区哈密市人民医院心内科工作。

“刚开始最发愁的是,听不懂维吾尔族的语言。”丁智晓说,在哈密市人民医院,有很多维吾尔族、哈萨克族的患者来看病。由于语言不通,初来乍到的丁智晓又是比划又是写字,曾闹出不少笑话。后来,一有少数民族患者来看病,他就请当地的护士帮忙翻译。

患者托乎提·莫合塔患有冠心病

衰伴有糖尿病,入院时呼吸困难,几乎无法行走。“必须控制血糖。”丁智晓给他下了命令。在用药的同时,丁智晓每天多次查房,严格控制他少食多餐。仅仅4天,托乎提·莫合塔的心脏病症状出现好转,血糖也逐渐稳定。后来,他们俩成了朋友。

在查房过程中,丁智晓常现场说教、实例讲解,年轻的医生和护士都愿意陪他查房、跟他学习,给他当翻译。除了日常诊治,丁智晓也常常参加“送医送药送温暖”活动。一年多来,他先后到哈密市陶家官镇、天山乡、南湖乡等地参加义诊活动。有一次到天山乡义诊,一位60多岁的大爷给了丁智晓留下了深刻的印象。

“他走路时上不来气,双腿浮肿,是严重的心力衰竭症状,必须马上住院治疗。”丁智晓说。得知大爷是从15公里外赶到乡卫生院看病,丁智晓心里说不出的难受。他主动要了大爷家的电话号码,回到医院后立即帮他预约了床位。第3天,大爷就住进了病房;入院10天,他的病情就得到了有效控制。作为哈密市人民医院同批年龄最



丁智晓(中)在工作中

大的援疆专家,丁智晓对水土不服、气候干燥及时差对身体造成的影响只字未提。不久前,他被河南省援疆哈密市指挥部授予“全省最美援疆干部”荣誉称号。从哈密回到洛阳,哈密的患者和同

事舍不得他,不时还会打电话问候或向他请教棘手难题;而洛阳的患者和同事,从他去哈密那天就在盼他回来。“丁主任就是俺妈的依靠,他在,老人心里才踏实。”姜庆伟说。本报记者 朱艳艳 文/图



签约通知

繁华城3号、5号、10号楼2015年11月20日前认购未签约客户:

您已经与我公司签订了《繁华城一期房源确认协议书》,请在2015年12月4日前到我公司售楼部签订《商品房预售合同》并交付相应款项。逾期签约者,我公司将按照协议约定及相关法律法规进行处理。特此通知!

洛阳丰球房地产有限公司