

博宇天地



周口市博宇幼稚园

开设有托、小、中、大及幼小衔接班，招收 2 岁至 6 岁宝宝。实行小班化双语特色教学，两教一保。

本园长期招聘中文、英文优秀教师

地址:川汇区中州大道与永宁路交叉口向东 50 米

电话:8566966 13525714298

五大原因导致儿童肥胖

近些年,我国儿童超重和肥胖的发生率呈快速上升趋势。据相关专家介绍,引起儿童肥胖的原因主要有以下几个:

首先是饮食不合理,摄入的营养超过了身体能量消耗和代谢的需要。世界卫生组织公布了全球 10 大垃圾食物,包括油炸类食物、腌制类食品、饼干类食品、汽水可乐类、罐头类食物、加工肉类食品、方便类食物、烧烤类食物、蜜饯果脯类、冷冻甜品类,这些都要少吃。

其次是活动太少,尤其是看电视和玩电子游戏与儿童肥胖的发生有很大关系。长时间看电视,尤其是边看电视边吃东西,会增加肥胖的几率。因为看电视时人窝在沙发里,不活动,再加上不断吃东西,容易增加肥胖几率。

再次,遗传因素也会导致肥胖。研究发现父母都肥胖的孩子,其肥胖率高达 70%~80%。但即使有遗传因素,只要控制饮食,合理运动,也不会导致肥胖。

此外,还有家庭因素(如家长有不良的饮食习惯)和社会因素(如网吧、游戏厅、快餐店、蛋糕房、咖啡屋等)对儿童的影响,都使儿童离肥胖越来越近。

(博宇供稿)

周口新动力教育

(原周口新动力外语学校)

做完整型教育(学科教育+做人教育+父母教育)

做人教育:学生实践性活动、学生动力营

父母教育:父母大学课程、父母动力营

校址:①中州大道中段老国税局二楼

电话:6199280 8269280

②六一路与七一路交叉口向南 50 米路东老林业局二楼 电话:6199780 6199980

③大庆路与交通大道交叉口向北 100 米路西 5 楼(万果园路口西) 电话:6199680 6199580

志鸿数学 志鸿国学

开设:数学培优、作文精讲和国学经典等课程

招收:二年级至九年级学生

校址:七一路与文明路口锦源宾馆五楼

电话:8286665 13903948889

北斗达英语学校

课程设置:英语:三年级至九年级英语同步班、新概念、中考冲刺班等;自然作文;数学;特色课程:高分速读课程、酷吧机器人课程;暑期语法班、高考英语快速提分特训营、高中预科班。

文明路校区:文明路与人民路交叉口 8210898 8212966

六一路校区:六一路与七一路交叉口向南 50 米 8230288 8260166

学生睡眠不足源自各方“共谋”

顾骏

最近,安徽一所省级示范高中的老师,面向该校高中学生进行调查,了解学生们的睡眠时间。结果发现晚上 10 点以前睡觉的为零;11 点前睡觉的,仅占 10%,其余要到 12 点前甚至更晚睡觉。而且,学生睡觉时间随着年级升高而推迟,高三学生全部 12 点后才上床睡觉,有的甚至到凌晨两三点睡觉。考虑到学生 6 点半必须起床,这样最多睡 7 个半小时,少的连 6 个半小时都睡不到。教育部对中学生睡眠时间曾有明确规定:初中生应该达到 9 个小时,高中生应该不低于 8 个小时。至少在这所学校里,学生睡眠不足是不争的事实。

其实,中小学生学习睡眠不足从来就是一个公开的秘密,不然教育部门也不会有睡眠时间的规定。但有规定,却很少人遵守,因为学校管理者、教师和家长,不会因为有关规定,就督促学生调整作息时时间,学生本人更不会主动增加睡觉时间。原因很多,不一而足。

国人内心深处最顽固的理念是“刻苦学习”,从来都相信“向时间要学习效果”,而在一天只有 24 小时的情况下,唯一具有弹性的就是睡觉时间。成语故事“头悬梁、锥刺股”,讲的就是在困极状态下坚持苦读。与其说睡眠不足是问题,毋宁说“过早上床,浪费时间”才是问题。按照“没有功劳也有苦劳”的说法,一个孩子熬夜没有效果,也比因头脑灵活所以费时不多的孩子更为可取,因为“态度说明一切”。只有哪国人从看重学习时间到关注学习效果,不再强迫症似地要求孩子“刻苦学习”,不再看见孩子稍稍做些同所谓“学习”无关的事情就像被火烧着了那样大惊小怪,学生睡眠不足的情况才有可能得到正视。

因为相信吃苦,所以老师们安排学习,尤其是布置作业时,从来不计学生的睡觉时间,“学海无涯苦作舟”,这个海在许多老师那里,十分简单,就是“题海”,恨不得学生把全世界的题目都做了。为了拉开考分距离,方便大学选择“优秀学生”,从练习

题到考试题,老师们尽其所能把题目设计得刁钻,在这种情形下,学生还想早睡觉是无论如何不可能了。

让学生大量做题,背后是教师的能力恐慌。如今针对教育体制的改革,有的教师并不欢迎,因为习惯了以做习题代替提问之后,要教师换一种教学方式,就意味着原来的看家本领基本作废,已经形成路径依赖的教师,为守住饭碗,自觉站到了“应试教育”和“题海战术”的赞同者立场上去,而学生只能服从教师的需要,向睡觉要时间,自然不可能有任何改变。

在当下教育问题上,最有发言权的是家长。在接受舆论反复灌输“应试教育是最公平的阶层流动通道”的思想观念之后,没有能力将孩子送出国的家长,以不同方式选择了像毛坦厂中学等“高考工厂”的教育模式,极少考虑教育除了应试考试之外的价值。既然题海有效,那又何必吝晷时间?睡觉等高考结束之后,有的是时间,放在现在还是将来,对孩子的意义完全不一样,何必计较高中三年睡没睡足?

一心应考的孩子本来就没有感觉到学习的乐趣,除了做习题,其他什么都不会,高中三年,高考既是他们的动力,也是心里抹不掉的阴影。高度焦虑之下,最好的纾解方式就是让自己沉浸在做习题的机械动作之中,花掉的时间越多,焦虑的时间越少:我在努力,努力总有结果!

总而言之,学生睡觉时间不足,只是现象,真正的问题是全社会已经形成了某种共谋,具有不同利益的各方在此达成最大公约数。这种“没有受害者”的病态现象,自然没有人能找到有效的解决方案。让人看到一丝曙光的是,随着经济收入的增加,越来越多的家长开始懂得如何选择教育模式,视孩子正常成长高于考分。学生睡眠不足的问题因此有可能通过家长个别行动得到个体化解决,纵然还不成气候,毕竟也是一种转变。



近日,“全民健身,健康扶沟”主题活动仪式暨健身操比赛在扶沟县吉鸿昌广场举行,该项活动由该县政府主办,县文明办、教体局和文广新局承办。通过本次活动,能够进一步激发全民健身的热情,使更多群众崇尚健身、参与健身、追求健康,养成良好的生活习惯,推动全民健身事业在全县再上新台阶。

本次健身操比赛共有 23 支代表队参赛,分别来自全县各乡镇,队员们下至 10 岁儿童,上至 80 岁老人,动人的乐曲,伴随着激情的舞姿,她们尽情地地向观众展示了运动之美、健康之美,赢得了观众的阵阵掌声。

蒋根旺 摄

聚望斋国学

到聚望斋 听传奇故事

●国学●作文●阅读

国学经典班/作文阅读班/播音主持班

地址:七一路与八一大道交叉口民生证券二楼

电话:8238878 13213321229

百思达数学学校

品数学魅力 展思维风采

招收:三年级至九年级学生

开设:培优班、尖子班、精英班、一对一辅导(文明路校区):七一路与文明路交叉口向东 50 米路南(六一路校区)七一路与六一路向南 50 米路东

电话:0394-8537886 15518027286

百度搜索百思达数学学校获取更多信息

编辑/张鲁莎 E-mail/zkwbzls@163.com

帮您择校

培训学校

周口职业技术学院

学院是一所集普通专科教育、成人专科教育、远程教育、技术培训为一体的全日制公办高等职业院校。

地址:周口市开元大道西段(南校区),中州大道北段(北校区),市内乘坐 4 路公交车直达。邮编:466000

电话:8693029 8693098

网址:http://www.zkvtc.edu.cn

周口市高级技工学校(周口市职业教育中心)

开设高级技工、中级技工班

专业:数控加工(车、铣方向)、电子商务、焊工、机械设备维修、汽车技术服务与营销、电气自动化设备与维修、汽车维修、会计电算化旅游服务与酒店管理、计算机等专业。按照国家政策免收学费,享受 4000 元助学金,学生毕业后可免费全部安置就业。高级技工毕业生享受大专同等待遇。

学校地址:周口市太昊路东段 6 号

乘车路线:乘市内 4 路公交车即可到校

咨询电话:8912222 8912896

金迈思数学学校

开发思维力 提升学习力

八一大道校区:七一路与八一大道交叉口民生证券三楼 电话:8540088
中州大道校区: 人民商场西 100 米移动营业厅三楼 电话:8260861
七一路校区:七一路二小对面 电话:8526691

李为书法学校

写好字终身受益 学书法陶冶情操

●铅笔●钢笔●毛笔

初级班/中级班/精英班/成人班/高考班

电话:13525724139 13949965132

北京神墨教育周口培训学校

开设:珠心算、口才、练字、绘画、英语、幼小衔接常年班、暑假班、周末班。

招生对象:4~12 岁

校址:六一路与七一路交叉口南 100 米路东 电话:8280778

景秀北城校区:建设大道景秀北城小区大门口西 10 米 电话: 6012778

郑州睿源教育周口分校

中国优秀青少年 5~18 岁一站式培训基地,语、数、英全科教育专家。

现开设课程:四至七年级郑州名校龙班、阅读作文班、四大名著班、唐诗宋词班、华陈数学班、精品英语班。

总校地址:七一路与六一路交叉口向南 50 米路西

咨询电话:8220889 7898876

紫墨书法

紫墨书法学校创办 10 余年来,累计培训学员达 10000 多人,参加各类比赛并获奖 300 余人次。

开设:铅笔基础班、钢笔提高班、初高中钢笔行楷速成班、毛笔书法班、金石篆刻班、启智绘画班、成人 VIP 书法交流班

地址:文明路与人民路交叉口东 30 米路北

电话:13838637186 13523380412