

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，面向该校高中生进行调查，了解学生们睡眠时间。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过明确规定：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，不会因为有规定，就督促学生调整作息时间，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”，讲的就是在困倦状态下坚持苦读。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”。只有哪天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，从来不计算学生的睡觉时间，“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，那又何必吝啬时间？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，该项活动由该县人民政府主办，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激情，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

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/高开班

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

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

(文脉路校区)：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