

上学别太早,让小可怜们多睡一会

快报调查显示:近九成网友支持推迟中小小学生早上到校时间

»调查动因

孩子上学太辛苦 能让他们多睡会吗

中小学生的到校时间一直是老师、家长、学生们共同关心的话题。学校为了提高学生成绩,提高升学率,尽量延长学生们在校学习时间。家长们埋怨孩子起床太早,导致孩子们睡眠不足,不利于他们的身体发育,也会降低学习效率。而学生们面对可怕的闹铃声和家长的催促,多么渴望再睡一会。

近日,一名初中生家长写信给教育部门,建议推迟中小小学生到校时间。信中写道,他的孩子上初中,现在每天7:30就要到校,早上6点多一点就要起床。每天早上让孩子起床对他来讲,是极其痛苦而痛苦的:孩子极不情愿地离开床,总是嚷着甚至哭着说还想睡;早饭不管是否可口,他都没胃口;急急忙忙送他到校,看着孩子睡眼蒙眬地走向学校,自己感到疲惫不堪——天天如此。这名家长认为,孩子处于发育的关键时刻,睡眠对他们来说非常宝贵。孩子每天早上急急忙忙往学校赶,有时候连早饭都来不及吃,这又怎么能保证学习的效率和质量?这样既不利于学习,又耽误了孩子的成长发育。因此,这位家长建议推迟中小小学生到校时间。

»网友原声

化龙巷网友戏说教谕:为什么不早点休息?为什么不在本地段学校上学呢?以前我读书的时候,7:30到校,我在家都可以7:10才走,早上6:30才起床,多舒服啊,都是择校害的。择校也要,孩子幸福也要,人怎么可以两全啊。

化龙巷网友闲时闲地闲趣:我们的孩子早上6点已经从家里出发了,乘公交车转一次车去学校。很多时候我们大人一早就睡得爬不起来,孩子却已经出发了,也蛮惭愧的。怎么办呢?中国的孩子学习真不容易。

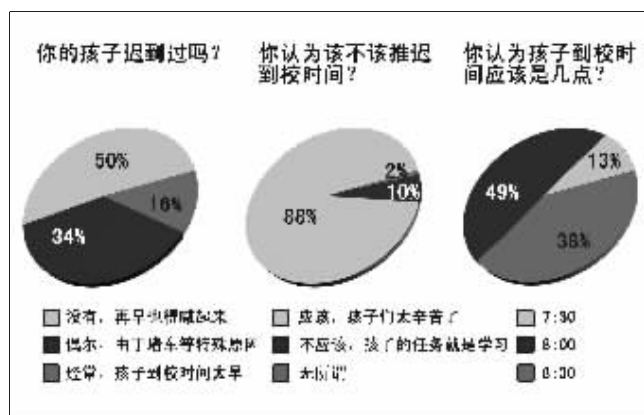
化龙巷网友 424764913:我小学都是5点半起床的,还要自己跑到学校近一个小时,早上出门天都是黑的。不一样都过来了,现在的小孩条件好太娇气了。

梦溪论坛网友清风扶柳:强烈建议到校时间控制在8:00-8:30之间。

食色苏州网友水晶蔷薇:现在很多人都是9点上班,凭啥小孩子要这么早上学?而且每天晚上功课要做到很晚,太辛苦了!

食色苏州网友叶子79:我觉得作为家长还是应该让孩子培养一个良好的学习习惯。我家儿子现在8点半上床睡觉,早上6点半起床,尽管离学校很近,但是早睡早起,父母是孩子最好的榜样。

»调查呈现



数据汇总自化龙巷、食色苏州网、梦溪论坛、都市圈圈的1062位网友参与调查。

制图 实习生 李曼凯

»专家观点

南京市教科所副所长谷力: 中小小学生到校时间众口难调

“虽然南京市教育局已经下发通知,规定中小小学生到校时间,但是还有很多学校没有严格执行。”南京市教科所副所长谷力说,家长们的情况很复杂:有的家长希望孩子能够早点到校,可以跟自己的上班时间吻合;有的家庭住得离学校比较远,家长们希望能够推迟学生到校时间。“比如一些择校生,住的地方离学校太远,有些家长就会抱怨学生到校时间太早,学校指定学生到校时间也是众口难调。”

谷力认为,学校规定的到校时间是由多方面因素决定的,学校本身也有其特殊情况。谷力举了一个例子,北京东路上的学校比较多,而且很多家长都是开车

送孩子们上学。为了缓解交通压力,南京外国语学校要求学生早上7:30到校,北京东路小学要求学生早上7:40到校,接下来就是机关单位上班时间。如果推迟学生到校时间,会和机关单位上班时间重合,势必会造成北京东路交通拥挤。因此,到校时间也不完全是学校指定的,而是由多方面因素决定。

有家长提出,青少年睡眠不足会影响成长和学习。谷力认为,学校方面要尽量减轻学生负担,提高学生的学习效率,尽量让学生在校园里完成学习任务。家长也要督促孩子们回家后尽早完成家庭作业,让他们早点休息,这样就可以保证学生睡眠时间。

人大代表、博士生导师李致家教授: 至少推迟到早上8:30

南京市人大代表、河海大学博士生导师李致家教授曾经提议,为了保证中小小学生在生长期有足够的睡眠,把上学放学的时间也改成“朝九晚五”,与家长的上班时间衔接起来。这则提议当时引起了社会各界的广泛关注。

记者电话采访了在外地出差的李致家教授。李致家告诉记者,这是他几年前提的一个建

议,时至今日中小小学生到校时间依然没有得到合理调整。李致家认为,中小小学生到校时间至少要推迟到早上8:30。他说,推迟中小小学生到校时间,可以让孩子们早上多睡一会。特别是小学生,充足的睡眠时间有利于他们的成长发育。孩子们在休息充足的情况下下精神充沛,可以提高学习效率,保证孩子们身心全面发展。

政协委员、南京市博物馆主任顾苏宁: 让孩子们多睡一会吧

“现在中小小学生到校的时间太早了,有些学校规定孩子们7点左右就要到校。尤其是冬天,七点左右天还没亮呢。我觉得中小小学生7:45到校比较合理。”南京市政协委员、南京市博物馆主任顾苏宁希望能让辛

苦的孩子们多睡一会。顾苏宁认为,青少年如果睡眠不足,会影响第二天情绪和学习效率。而且,中小小学生正处于成长发育阶段,睡眠不足肯定会影响他们的智力发育和身体发育。 快报记者 张虎

»线下访问

六成受访者认为 应推迟中小小学生到校时间

是否应该推迟中小小学生早上到校时间?昨天下午,记者就这个问题在南京街头随机调查了10位中小小学生家长。调查显示:10位受访者中有6人认为,现在孩子们学习任务太重,晚上睡得晚,早上起得早,不利于孩子们的成长和学习,也给家长带

来了很大的负担,应该适当推迟到校时间;2人认为,孩子们早起已经养成习惯,并没有给孩子的成长和学习带来什么影响,是否推迟到校时间对于他们来说无所谓;2人称孩子的到校时间正好跟他们的上班时间衔接,没必要推迟。 快报记者 张虎

16%的网友:孩子经常迟到

截至昨晚8点,来自化龙巷、食色苏州网、梦溪论坛、都市圈圈的1062位网友参与了本期有关中小小学生上学时间问题的调查,结果显示,仅有10%网友认为不必推迟中小小学生到校时间。

上学迟到,恐怕是学生和家长最担心的事情之一。迟到不仅是不遵守纪律的表现,还会被别人说成懒。可想而知,每个上学的早晨都是学生和家家长最紧张忙碌的时候。在“你的孩子迟到过吗?”这个问题上,50%的网友表示孩子从来没有迟到过,再早也得喊起来;34%的网友表示孩子会因为堵车等特殊原因偶尔迟到;选择“经常迟到,孩子到校时间太早”这项的占16%。

尽管迟到现象并非主流,但家长们大多还是希望孩子早上上学时间能推迟一点。针对“你认为孩子应该几点到校?”这个问题,13%的网友选择7:30;38%的网友选择8:30;选择

8:00到校的网友最多,占49%。而事实上,大多数中小学都要求孩子们在7:30左右到校。

推迟中小小学生到校时间,让孩子多睡一会能够带来哪些好处呢?大多数网友认为,让孩子们多睡一会可以促进他们成长发育,提高学习效率,选择该项的占85%;5%的网友认为可以减轻家长负担;6%的网友选择了“缓解交通高峰时段的压力”;另有4%的网友持不同意见。

实际上,教育部门规定的中小小学生到校时间并没有各校具体执行的那么早,如何才能落实教育部门的规定?60%的网友认为应该让教育部门来严格监督学校;26%的网友认为,这还要靠学校和老师们自觉执行;14%的网友认为,学生和家家长要行使自己的监督权,如果学校不按规定执行,可以向有关部门举报。

快报记者 张虎

名医风采之四

唐蜀华: 悬壶40载美誉满杏林



江苏省中医院 名医堂

他是充满爱心的,是勤奋和智慧的他,给所有求医看病的心血管病患者增添了信心。从事中医内科临床四十余年的唐蜀华精力充沛,满怀憧憬,他说中医未来会更好,同时也认为中医必须与时俱进,要以病人为重,排除中西医的门户之见,看到二者之间的长短互补。

精湛成就事业

唐蜀华教授从事中医内科临床四十余年,擅长中医内科急诊、心脑血管疾病的诊治,曾与著名中西医结合心血管病专家顾景琰、何嘉延等共事就教。他长期在门诊、急诊、病房等岗位轮转,担任医院主要行政领导十年,仍坚持医疗工作。他能博采众长,继承中医传统理论之要旨,又悉心钻研必需的现代医学知识,有较丰富的临床经验 and 独到之处。

在有关疾病的诊断上,唐蜀华教授能坚持宏观辨证与微观辨病相结合,认为中、西侧重及结合程度须因人、因岗、因病制宜,不可一概而论。治疗上主张突出中医特色,发挥其优势,既重视整体辨证论治,发挥中医多环节调整、双向平衡、着重自身抗病能力的恢复、增强等优势,又注重吸取西医的某些长处,并积极参考中药药理现代研究成果,不断强化疾病主要矛盾的针对性治疗。

仁爱关乎众生

以具体的病毒性心肌炎为

例,他认为该病之发生,是因正虚为主,惟心、肺正气先虚,邪毒方能深入内陷,久恋缠绵不已,乃致损伤心体,故治疗当以补气扶正托毒为大法。论治高血压病时,鉴于中药天然药物的特点,主张血压甚高者,不妨取西医之长,以提高降压的针对性,最大限度地减少心、脑、肾、大血管诸器官的损伤,同时中医辨证着眼对靶器官的多重保护,症状的改善,调整及改善血糖、血脂代谢、胰岛素功能等,所研制的降压益肾颗粒、针

箭颗粒就体现了这一特点。对高血压合并动脉粥样硬化,唐蜀华教授从“瘀热”立论,认为动脉粥样硬化的主要危险因子高血压病、糖尿病以及老年化,多见阴虚为主,另血瘀化热与当今的慢性炎症学术有相关性,拟定的芦黄颗粒,正是以养阴清热化痰为大法,治疗动脉粥样硬化通过初步临床与动物实验,取得了可喜的结果。上世纪80年代初在研究“中风”时,提出有“半经半脏”证,极易向“中脏”证转化,但又不同于一般的中经络、中脏腑证,在治疗上也有差异。

唐蜀华小传

中医心血管病专家。主任中医师,南京中医药大学教授、博士生导师,江苏省名中医。享受国务院特殊津贴。现任江苏省中医药学会常务理事、内科分会副主任委员、心血管病专业委员会主任委员。从事中医内科临床四十余年。擅长治疗心脑血管疾病(高血压病、冠心病、病毒性心肌炎)、老年病及内科疑难杂病。

坐诊时间:(暂停)

现代快报 人民网

第三方调查

都市圈圈网/
www.dsqq.com
化龙巷/
www.hualongxiang.com
镇江网友之家
www.my0511.com
食色苏州
www.sssz.cn
现代快报·六楼七楼
b1193218.xici.net

调查统筹 宋学伟
执行 张虎

无限接近真民意