

上海一项调查显示,四分之一高中生有睡眠障碍

# 高考临近,您的孩子睡好了吗

专家提醒:家长应该像重视学习一样重视孩子的睡眠

3月21日,是第9个国际睡眠日。当天,一项来自上海的高中生睡眠质量调查(抽样对象为市区10所学校的1016名在校高中生)表明,25.2%的高中生存在睡眠障碍。

调查数据还显示,五成以上的上海高中学生睡眠时间不足,低于高中学生保证8小时睡眠的要求;36.7%的学生明确表示入睡困难;另有39.6%的学生自我感觉睡眠质量不佳。时下,正值高三冲刺今年高考的关键时期,这种状况在高三学生中表现得尤为明显。而随着应考压力向高一、高二学生的延伸,非毕业班学生也同样面临着与毕业班学生一样的睡眠问题,睡眠质量低已成为中学生存在的共性问题。

伴随着睡眠质量的降低,58.7%的学生认为睡眠已影响到白天的学习和活动,半数以上学生表示“容易感到疲劳”和“听课效率下降”,四分之一的学生感到“记忆力有所减退”。调查指出,“个人情绪”、“学习压力”和“家长要求”,已成为影响高中生睡眠质量的3大主要因素。

业内专家指出,长期睡眠障碍将直接影响中学生的学习效率,对于即将走进考场的毕业班学生影响尤甚。作为考生家长,应该像重视孩子学习一样重视孩子的睡眠。否则,要想临场发挥很好,恐怕也只能是句空话。



**B02 红旗“补弱集训”**  
差生也能考百分

**B03 掌握超级记忆**  
远离记忆烦恼

**B06 绿城“春语行动”**  
新概念再摆擂台

**B07 平常心看月考**  
一次“落败”没啥



## 一天提高20分 高考英语真容易

不满意全额退费

“中原十大名师”暨“郑州首届金牌教师”双奖获得者张清波老师亲授快速提分秘籍

**特大喜讯**

来自北京的高考英语应试技巧大师张清波老师本周又来郑州开课啦,英语“瘸腿”的同学们要抓紧时间报名,一天轻松提高20分,不满意全额退费。早报名,有优惠。抢座热线:65669715

### “一天提高几十分”,他在全国各地创造提分奇迹

在大本营北京,他曾帮助一名考博学生获得2008年北大人力资源专业第一名;  
在上海,他曾帮助一名文科生从80分左右提高到高考121分;  
在天津,他曾帮助一名艺术生从40多分提高到高考85分;  
在山东,他曾帮助一名美术生从30多分提高到高96分;  
在深圳,他曾帮助一名理科考生从三摸92分提高到高考128分;  
而在我们郑州,他曾帮助11中一理科考生从二摸94分提高到133分。  
他,毕业于北大英语系,并在北大英语系任教多年;  
他,因为能帮助英语“瘸腿”的高考生飞速提高英语成绩而荣获“中原十大名师”和“郑州首届金牌教师”双荣誉;  
他,就是被众多高考和中招考生称为“神奇的张老师”的张清波老师。

### 众多考生的命运,因为他而改变

就是因为他能让孩子们的高考英语“凭空”提高几十分,从而有众多的考生改变了自己的命运,并获益终身。

一些原总分600多分的同学,因为英语提高了几十分,从而上了北大、清华、浙大、南大等名校。

众多原总分在一本线、二本线和三本线上下浮动的同学,因为英语提高几十分,从而让自己的大学提高了一个档次。

还有众多美术生、艺术生,因为英语提高了几十分,不仅仅轻松跨越了英语“小分”,而且让总分有了质的提高。

### 首创“无条件全额退费”承诺,并已坚持四年

张清波老师四年前开始就推出了“上午不满意,中午无条件全额退费”的承诺,一直延续至今,很多家长和媒体说:“真正能做到‘无条件’和‘全额’这两点的,可能仅张老师一人!原因很简单:张老师的课真的能当堂提分!退费的同学,好像还没听说过呢!”

### 快速提分讲座一:高考、中招英语写作快速提分讲座

讲座目标:“当堂平均长5分!”  
讲座时间:3月26日(或28日)19:30~22:30  
1.当堂解决同学们头疼已久的“高级句型用不上”问题,让同学们学过的句型就会用!写出英语作文“闪光句型”占50%以上!可以大大提高写作成绩。  
2.当堂解决英语作文“字数难凑”的问题,让高考考生能写出500字以上的英语作文;让中考考生能轻松写出300字以上的英语作文!甚至想写多少字就写多少字!  
3.当堂解决“逻辑不严谨”的问题,轻松解决涂改现象,能提高卷面分哦!

### 快速提分讲座二:高考英语一天快速提分特训班

讲座目标:轻松提高20分,全省提高上万个名次! 时间:3月27日或29日  
词汇记忆部分:词汇记忆效率提高5倍以上!好同学10天内背完高考词汇、平均20天内轻松背完高考词汇。解决“背得慢”、“背了老忘”和“老背不完”等困难。  
完形填空部分:彻底解决“一错错一串”和“发挥不稳定”两大难题。平均提高6分!  
阅读理解部分:不读文章直接做题,准确率70%以上;只读一遍,准确率达到90%!解决同学们“做题慢、浪费时间”和“准确率”等困难。平均提高8分!  
单项选择部分:全新的技巧,将让同学们避开语法的干扰,平均轻松提高5分!

### 快速提分讲座三:中招英语特训营开招

讲座目标:“轻松提高20分!”“不满意全额退费!”  
2007中招,张老师八中的亲传弟子最高提高38分,2008中招,张老师57中亲传弟子成绩119分。早报名,抢好座!并且有意想不到的优惠。

抢座电话:65669715 65861488

报名地址:郑州优尼卡外语学校(农科路与经三路交叉口西北角)