

最新报告:中小學生每天缺覺1小時23分 課堂有瞌睡蟲,老師管不管? 怎麼管才好?

學生一困,老師就唱《青藏高原》

鄭州有這樣一位最牛老師,您認識更多“牛老師”嗎

最新發布的《中國少年兒童十年發展狀況研究報告(1999~2010)》中指出,我國中小學生在學習日近八成睡眠不足。

“今天下午該怎樣治理學生瞌睡現象呢? 天氣越來越熱,必須得想個好辦法了。否則,後果很嚴重!”昨天,一位老師發微博。

學生瞌睡,老師要不要管? 該怎麼管? 您有什麼妙招嗎? 不妨撥打本報熱線67659999說說。

晚報記者 李雪/文 馬健/圖



能把學生講瞌睡也是一種“本事”!

學生瞌睡不光是睡眠不足引起的,也有市民認為,真正有趣的課堂,老師可以充分調動課堂氣氛,學生是不會打瞌睡的。

今年4月26日,在鄭州一新加坡校長圓桌會議上,鄭州市教育局副局長田保華直言,現在教育存在的問題很多,“課堂灌、作業濫、考試多、管理死”。

這種問題導致學生缺乏積極、愉快、成功的體驗,而厭煩、乏味的感受卻與日俱增。

田保華一針見血地說,能把學生講瞌睡也是一種“本事”!

對付“特困生”有沒有辦法?

“我們班裡也有孩子上課打瞌睡的情況,孩子坐著就睡著了,嘴邊還流著口水,被班裡同學取笑。”文化路一小李倩老師介紹,對付這樣犯困的學生,她就讓這位同學起立回答問題、讀課文,既不傷害學生的面子又能止住困意。

“我們學校男老師一般會讓犯困的學生扎馬步,或者講一個笑話,全班同學都笑成一片了,有睡意的同學自然就被影響了,如果還是不行,就讓‘特困生’到洗手間洗洗臉,清醒清醒。”

最牛“治困”老師唱《天路》

除了這些最普遍的“妙招”在老師中間廣為流傳,李倩老師說,他們學校還有一個資深“治困”老師,她的方法堪稱絕招。

“三年前,金水區的小學開展學術交流,這位老師從別的学校借調到我們學校,某日的教師培訓中,眾多老師聽得昏昏入睡,這位老師突然起身高唱韓紅的《天路》,我們頓時睡意全無。從此,她在班上如果遇見‘特困生’,就高唱《青藏高原》《天路》!”

這位老師姓付,是品社課老師。40歲左右,平時穿著時尚,幽默。上課對學生要求嚴格,決不允許有打瞌睡的事情發生。私下對學生像朋友般,經常討論時尚、微博話題。

最新數據:學生每天少睡1小時23分鐘

中國青少年研究中心最新發布的《中國少年兒童十年發展狀況研究報告(1999~2010)》中指出,十年來,我國中小學生睡眠時間持續減少,在學習日近八成睡眠不足,在周末也有超過70%的中小學生睡眠不足。

在學習日,中小學生平均睡眠7小時37分鐘,比國家

規定最高時間(9小時)少了1小時23分鐘,比2005年減少了1小時22分鐘。

在周末,中小學生平均睡眠7小時49分鐘,比國家規定最高時間(9小時)少了1小時11分鐘,比2005年減少了1小時47分鐘。

調查對象包括河南在內的10個省(區)。

搜微博:學生瞌睡趣事多

記者在微博上輸入“學生瞌睡”,發現不少網友說自己犯困的小故事。

“@鄒波”:在教學樓的樓梯上聽到一個男生對著電話抱怨:“我睡覺嘛,又不影響上課!”所以,我常對學生們說:不想聽,可以睡覺,只要不打呼嚕。

“marketanalyst 微博”:課堂上學生瞌睡,老師憤然道:你走神,我走人!

“姜朝”:中午學生犯困,不想听课。索性我就搬了個凳子坐到教室中間,跟他們圍成一圈,讲讲所謂的“學習”。

靜電開穴降壓療法獲國家推廣

戴在手腕就降壓

帶手腕就能降血壓,輕、中度患者:早晚各治療30分鐘,1-5個月可以恢復正常。重度高血壓12個月內平穩血壓,終身不服降壓藥!專家証實是科學,不是奇蹟!

“每天早晚各帶30分鐘血壓沒高過”,“不吃藥降血壓,心腦肝腎都舒服”,“這東西太神了!早晚30分帶在內穴,血壓平穩一整天”,“有金同,誰還吃降壓藥呀”!

到處都是滿意的聲音。不吃藥降血壓,0風險降壓,金同血壓安風靡大江南北,憑借真實的療效,贏得了越來越多高血壓患者的青睞。從廣州到北京,從烏魯木齊到青島,興奮的人們奔走相告,用自己的親身經歷,向不了解“金同血壓安”的患者證明:靜電開穴確實神奇,金同血壓安值得信賴!

失傳300年的神奇療法——中醫開穴奇效金同“血壓安”讓藥物降壓時代成為歷史!

中醫博大精深有很多治療疑難雜症的奇方妙法,隨時間的流逝而失傳,開穴就是其一,記載在《黃帝內經》、《靈樞、衛氣行》中這樣寫道“謹後其時,開穴病可與期;失時反候者,百病不治”。金同血壓安歷經20年,把中

醫開穴在治療高血壓領域發揚光大,金同血壓安通過高科技靜電脈沖理療打開人體穴位,通過調整人的神經系統和整體功能達到治愈高血壓的目的,使高血壓藥物治療成為歷史!

北京、廣東、上海、西安28家三級甲等醫院,20年30萬臨床實例,證明:早晚使用30分鐘,徹底擺脫:血壓高、心慌、心悸、頭暈、耳鳴、耳悶、胸悶、惡心、五心煩熱、失眠、血粘度高、血管硬化!



早戴30分穩壓一整天

“戴金同不吃藥降血壓”不是精神勝利法,只要你戴上就能清清楚楚的感受到身體的明顯變化:

1. 戴30分鐘,馬上有感覺:從手腕往上,整個胳膊,肩膀,特別輕鬆。左手戴,左手左腳的麻木,發涼感覺減輕,晚上睡覺特別香。
2. 一周量血壓:血壓平穩下降,頭暈症狀緩解,減輕,試着爬樓梯,明顯比以前感覺有力氣。
3. 一個月穩定血壓:心腦腎病變有改善,血壓基本穩定,逐步開始減少口服藥,

晚戴30分夜間防意外

尿頻尿急現象減輕,頭痛逐步消失。

4. 二到三個月,減停服藥:心腦血管病,腎病改善明顯,血壓穩定在140/90以內,考慮停服口服藥,心悸,心慌減輕或消失,神清氣爽,手不顫不抖,氣不喘。
5. 三到六個月,間隔使用:即可達到平穩血壓,改善動脈硬化,心臟病,腎病的良好效果。



金同血壓安專科 ZL200920053904-5 商標註冊專利證書第2200430號 戶部備案文字 醫藥器械(文) 號2010110171

金同三大承諾:讓“降壓藥”下崗

- 承諾一:降壓!不吃藥,當場見效!
- 承諾二:無效!無條件,全額退款!
- 承諾三:停藥!一年內,絕不復發!

活動僅限3天

訂購熱線:0371-60915570 400-811-2066

旗幟店:花園路與紅專路交叉向南100米路東道中環對面 正東里路店:城東路與東里路向西200米路北 火車頭店:火車頭體育場對面 汝河路店:汝河路與伏牛路向西150米路北 嵩山路店:嵩山路與棉紡路交叉向北50米路東(丹尼斯東門對面) 桐柏路店:桐柏路與西站路交叉向西10米路北 紅專路店:文化路與紅專路交叉向南200米路南(省委黨校北門) 順河路店:東明路與順河路交叉向西300米路北(公安醫院東100米) 北環店:文化路與博頌路交叉向西50米路北(文化路三小向南50米)

西夏古絲綢之路…… 蚕 生命的輪回……

蚕是一種神奇的生物,象形文字把天和虫合為蚕字。李時珍在其醫學名著《本草綱目》中稱:“蚕與龍同氣,龍與馬同神,故有龍身馬頭者”將蚕稱為“天駒龍精”。

現代生物學家發現五齡桑蚕,不同生長發育期間蚕蛋白質組的結構、功能及各種生物活性物質,對人類某些疾病有保健康復作用,並作為提高人類生命質量和治療各種疑難雜症而廣泛應用。

蚕蛋白提取物膠囊

西夏桑蚕中生物活性物質種類多、含量高,居全球之首。寧夏蚕蛋白科技與浙江大學桑蚕科學研究所運用現代生物技術從西夏桑蚕中萃取出五齡蚕、不同生長發育期間(未吐絲)的蚕蛋白質組和各種生物活性物質,製成蚕蛋白提取物生物系列產品。

富含有益於人體健康的19種氨基酸、人體8種必需的氨基酸、多種維生素、宏量、微量元素及各種生物活性物質能有效補充、修復、提高人體蛋白質組結構、功能,從而改善、恢復、促進人體健康。

西夏天虫宝之(養生寶)

解決糖尿病三大難題

血糖的忽高忽低、長期服用西藥的副作用
長期控制飲食、營養不均衡、匱乏
糖尿病併發症的发生、發展

養生寶的原料來自寧夏紅寺堡養殖基地的寧蚕(1)號五齡3蚕和西夏神桑桑葉。富含天然的19種氨基酸、生物鹼DNJ、Fagomint、脫皮甾酮、黃酮類成分、多種維生素、宏量、微量元素等多種生物活性物質。對各種原因引起的血糖升高均有降糖作用,可改善糖、脂代謝,修復、加強胰島細胞與結構功能恢復,增強胰島素功能。清除體內垃圾,供給各種營養物質,同時具有提高免疫力,抗疲勞,補肝腎、益壽強身之功效。

七天黑色稀便排三毒

十天松软正常化三高

服用七天:會有黑色稀便排出,這是糖尿病患者長期積累在體內的糖毒、葯毒、脂毒等體內垃圾毒素。

服用十天:大便松软正常,血糖、血脂、血壓開始恢復,西葯逐步減量。

服用一個月:精神好,睡眠香。三多一少症狀消失,各臟器功能得以修復,各種併發症得到控制。

按周期服用:恢復自身免疫和自身調控血糖的能力。

糖尿病、心腦血管疾病等慢性疾病的康復應遵循傳統醫學理論“三分治七分養”之原則,方能達到治本之功。

西夏天虫宝之(養心寶)

修復人體蛋白質組結構 功能

為心腦健康駕護航

人體的各個組織、器官都是有蛋白質組成。當人體缺乏某種蛋白質就影響各組織器官的正常功能。就表現為各種疾病的发生。

養心寶的原料來自寧夏紅寺堡養殖基地的寧蚕(3)號五齡3蚕。經真空冷凍干燥技術提取的蚕蛋白,完整的保留了蚕的蛋白質組結構、功能及各種生物活性物質。

可補充、修復人體蛋白質組結構、功能,富含多種生物活性多肽,降脂、降壓、降低血液粘稠度,消除動脈硬化,恢復血管彈性,預防心機梗死和心臟病等心腦血管疾病;同時具有提高免疫力,保持良好的睡眠、抗疲勞、護肝、強腎、健體、益壽強身之功效。

心好腦好 養心寶更好

服用十天:心悸心慌現象明顯好轉,呼吸順暢,胸悶狀況明顯緩解。

服用一個月:高血壓患者血壓趨於平穩,血脂血粘逐步恢復正常,頭暈、失眠、手脚麻木等心臟症狀明顯好轉,心臟功能明顯增強。

按周期服用:心腦功能正常,預防復發。

蚕蛋白提取物膠囊
用於促進各種疑難雜症廣泛應用,患者使用過程中會有更多驚喜,典型病例 廠家獎勵。

一朝擁有天虫宝 勝過修煉十年功

健康一加一活動進行中……

健康熱線:4007004587 銷售地址:鄭州市二七廣場西50米富康堂大葯房