

# 明年在家门口也能上名校了

## 郑州外国语学校登封校区(登封市外国语高级中学)奠基开工



12月16日,投资3.1亿元的郑州外国语学校登封校区(登封市外国语高级中学)项目奠基开工。项目位于登封东区翠秀路和玉带路交会处,占地面积190.78亩,设计建设面积104475.40平方米。规划建设有学校办公楼、教学楼、综合实验楼、图书信息楼、学生宿舍、师生餐厅、综合性体育场馆,是一所32班规模的高级中学。工程建设分两期进行。2016年开工建设,2017年8月达到招生条件,2018年8月工程全部竣工。该工程在设计建设上融合了现代和古朴相结合的建筑艺术元素,突出了精致典雅的建筑艺术风格,呈现了绿色校园、人文校园、和谐校园的建筑艺术美感。

登封市外国语高级中学是登封市委、市政府执行地方经济社会发展“十三五规划”,是具体实施科教兴市战略的重大举措,是振兴登封教育、改善民生的重点工程。在郑州市教育局的大力支持下,登封市外国语高级中学将与郑州市外国语学校开展集团化办学合作,探索办学新路径,引入办学新理念,实施教育教学管理新改革,在课程建设、教学安排、教学评价、教育科研等方面共享优质教学资源,从而实现高起点、高水平、高端化发展。

据登封市教体局局长杨飞剑介绍,该校建成后,将有效整合登封普通高中教学资源,大大改善高中办学条件,实现登封学子家门口上名校的梦想,对推动高中教育教学质量的提升,促进登封教育持续健康发展有着十分重要的意义。登封时报 高鹏敏 胡建邦 文/图

## 关注孩子健康 从睡眠做起

孩子晚睡的危害很大,作为登封的家长朋友们,如果要保证孩子的健康,一定要督促孩子早点睡觉(来自网络整理)。

### 晚睡到底有哪些危害?

#### 影响孩子身高

有研究表明,孩子的身高70%取决于父母基因,30%取决于后天。在这30%的外在因素中,睡眠对身高的影响排名第一,超出运动和饮食。这是因为在睡眠中会分泌出生长激素。生长激素由脑垂体分泌。脑垂体分泌生长激素主要在晚上进行,分泌得越多,就越有助于生长。

#### 伤害孩子心脏

睡眠不足的孩子会产生过度压力反应,他们会因为睡眠不足而感到疲倦,表现为易怒、暴躁、难以平静,甚至表现出无法入睡的过度压力反应,而且越是睡眠不足,他们的情绪就越亢奋。情绪一亢奋,血压、呼吸、心跳都会加速,如果经年累月处在过度亢奋状态下,就会发生心血管疾病,像是心脏瓣膜脱落。

#### 导致孩子肥胖

一般我们吃得足够多时,我们的脂肪细胞会产生瘦素,它能向大脑发出停止饮食的信号。当睡眠不足时,哪怕只是一晚上,人

体内的胃饥饿素就会增加,并抑制瘦素的分泌。因此,那些得不到睡眠的孩子更容易肥胖。

#### 容易经常感冒

在睡眠阶段,无论是孩子还是成年人,都会产生叫做细胞因子的蛋白质,我们的身体依赖这些蛋白质来打败感染、疾病和压力。它同样也帮助我们的身体得到休息,使得我们的身体有能力进行自我治愈。睡眠缺乏会影响这些细胞因子的数量,影响免疫系统,从而增加患感冒和感染性疾病的可能性。

#### 影响孩子记忆力

实验表明,那些睡眠不规律的记忆力远远不如正常睡眠的孩子。因此,孩子早睡觉,养成良好的睡眠习惯,会帮助大脑运行畅快,记忆力也好,读书时事半功倍。学龄前儿童应该保证10~13小时睡眠,学龄儿童应该每天保证有9~11小时的睡眠。因此,孩子最佳的睡觉时间是晚上8点半,最迟不能超过9点。早上起床的时间最好是7点以后。



### 如何让孩子养成早睡习惯?

#### 父母引导是关键

孩子好习惯的形成,说到底父母的引导是关键。在一个家庭里,孩子从生下来开始,行为习惯无不受着照顾他起居生活的那个人的影响。很多父母晚上做事拖拖拉拉,一时之间忘了安排孩子。如果父母准时给孩子洗漱,讲睡前故事,然后准时熄灯睡觉,孩子也会认真地做。

#### 营造浓厚的睡眠氛围

如果一家人都习惯晚睡,电视声和谈话声此起彼伏,孩子当然也会受到影响,丝毫

没有睡意。到了睡觉时间,最好给孩子营造一种安静温馨的睡觉氛围,可以把灯光调暗,关闭电视,大人也不要聊天,如果需要的话陪伴孩子一起入睡。

#### 睡前一小时避免大脑兴奋

睡觉一小时前最好不要让孩子接触电视、电脑等电子产品,因为这些很容易让孩子上瘾,而且很容易让孩子大脑兴奋。大人需要多花点心思,尽量形成一个固定的模式,比如给孩子讲睡前故事,听听舒缓的音乐,给孩子营造一个安静平和的睡前环境。