

9点上学还嫌早,学生大多犯迷糊 英国一项实验结果令人吃惊 推迟1小时上学成绩反提高

想提高孩子的考试成绩吗?——让他们在床上多睡一个小时吧!这个建议听起来不可思议,但英国《泰晤士报》21日报道说,英国正在进行的一项科学实验证明,让孩子们推迟一小时上学,产生了令人吃惊的结果。



早起上学的后果?

【科学实验】

9点上课推迟到10点 中学生考试成绩显著提高

这项实验正在蒙克西顿中学进行,这所中学位于英格兰北部地区,有800个13岁-19岁的学生。相比别的同龄人,他们显然更幸福一点:从去年10月开始,他们每天早上的上课时间由普遍的9点开始推迟到了10点开始。自从推迟上学时间后,

学生的普通初级中学毕业文凭考试(GCSE,相当于中国国内的初中毕业文凭考试)成绩有了显著提高,迟到的和旷课的人数则大幅度下降。

校长保罗·凯利在发布这项实验的最初结果时说:“数据只是非常初步的,但是结果很明显。我们的上学时间,是根据孩子们的生物钟来设定的。对于有些孩子来说,早起是无法忍受的,现在10点上课,他们则可以自然醒来并且清醒地去上课。”

【学生反应】

清醒多了 开心多了 不像以前那样经常头痛

学生们对于这样的改变非常欢迎。14岁的利亚姆·麦克莱兰说:“我可以多睡一个小时后,觉得清醒了许多。以前我早上总是心不在焉,连倒碗牛奶这样简单的事,都会把碗掉在地上。上课时因为太累,我常常把头搁在手上休息。现在我上课时感觉开心多了,也不像以前那样经常头痛。”

16岁的乔治亚·卡尔说,旷课率下降很好解释,以前有些学生醒得晚了,干脆就不来上学了,现在呢,“他们没有理由不来学校了”。

【理论支持】

孩子早上起不来 不是因为懒惰

这些理由听起来似乎有些奇怪,这个实验也引发了一些争论,但是这背后有坚实的科学理论支持。

牛津大学的神经学教授拉塞尔·福斯特是研究生物节律的专家,他已经证明,青少年的睡眠周期与成年人不一样。他说,孩子们早上起不来,不是因为懒惰。牛津大学也是三个监督、指导此次实验的研究机构之一。

“从生物学上讲,青少年天然地倾向于晚睡晚起。所以,如果你可以推迟上学时间,就应该这么做。”造成这种状况的原因是褪黑激素,它能促进睡眠。在青少年大脑内的分泌时间不同于成年人的分泌时间,这使得孩子们在晚上较晚时才会犯困。

“人13岁到21岁之间生物钟会有所改变,平均会晚两个小时。”福斯特说,“21岁以后生物钟又会改回来。人要50岁以后才会像小时候一样在清晨起床。”

9点老师特别清醒 学生则是半梦半醒

福斯特承认,当他在2007年公布关于青少年生物钟的研究时,批评还是蛮多的。某些小报的头条新闻这样写:“牛津博士说早晨叫醒青少年很残忍。”他回忆说:“媒体认为,如果我们纵容青少年的睡眠习惯,他们永远不懂得按时上班。在英国,人们似乎觉得睡眠是一种疾病,需要治疗。”

“蒙克西顿中学的实验很关键,”福斯特说,“蒙克西顿中学的数据表明学生考试成绩明显提高了将近10%,这个既归功于10点开课,也是把相对困难的GCSE课程调到下午上的结果。下午青少年的注意力更加集中。”

他指出,加拿大、德国和美

国已经认同了有关生物钟的研究。“我们正在努力证明英国学生和世界各地的学童一样。我们必须说服教师们,认真对待这件事情是有价值的。”

福斯特说:“英国老师会说:‘我认为早晨是学习的黄金时间。’但事实是,教师上午9点钟特别清醒,学生们则是半梦半醒,这样的课堂比较好控制,而午后,老师累了,学生的精神却上来了。”

英国学校 可能修改开课时间

蒙克西顿中学的校领导说,去年10月,经过家长、老师和学生投票表决后,他们才开始这项实验的。如今,凯利校长打算6月再次举行投票,决定是否永久改变上学时间。

如今,英国有些学校已经开始效仿蒙克西顿中学的做法。在格拉斯哥,学生上周参加了“健康睡眠”训练课,这跟蒙克西顿中学的做法类似。有学生这样说:“平常我11点才上床的,昨晚我10点钟就上床,睡了9小时。我的睡眠质量明显好多了,至少我没在法语课上睡着了。”

其实,在肯特郡休克里斯蒂学校,250个高三学生一星期里有三天上午11时30分开始上课。他们从2007年推行变革,A-level(相当于中国的高考)成绩上升了。“大多数科目成绩骄人。”学校的负责人乔恩巴克说。

明年,如果蒙克西顿中学实验的结果能在学术期刊上发表,英国学校有望修改现行的开课时间。

据都市快报

门萨新会员 这次是2岁的电脑天才



比阿特丽斯·汤森德

2岁的英国小女孩比阿特丽斯·汤森德最近成为英国媒体焦点,这个智商136的神童,成为了门萨俱乐部年龄最小的会员之一。

被称为“天才大本营”的门萨俱乐部自创办以来,拥有非凡的高智商就是该组织的唯一入会资格。不过,比阿特丽斯不是英国门萨俱乐部年纪最小的,2岁4个月大的伊丽莎白·坦·罗伯茨目前保持了这个纪录,她在去年入会。

比阿特丽斯·汤森德在2009年12月接受测试,当时她才2岁6个月,已经懂得了在妈妈的电脑前用鼠标玩智力游戏;有问题用Google搜索答案,对她也是小菜一碟。

38岁的妈妈佐伊细心地发现女儿很早慧,佐伊称,在大部分孩子还没开始牙牙学语之前,比阿特丽斯已经开始整句整句地蹦句子了,词汇量也很大。2岁生日之前,比阿特丽斯已经认识字母表里的所有字母。“如果我问她要不要喝饮料,她不会简单地说‘要’,而会说‘当然’。”

语言能力还只是一方面,比阿特丽斯最突出的是她在计算机方面的能力。她最喜欢的游戏就是看电脑上的各种图片然后看图识字,小小年纪,她已经能熟练地跟着指示,完成各种基本的电脑操作。

信息时报

“哈利·波特” 要投身政界了?



哈利·波特的扮演者丹尼尔·拉德克利夫

新华社专电 热门电影《哈利·波特》男主角丹尼尔·拉德克利夫将作为政治顾问,为英国自由民主党在议会选举前“施法”拉票。

英国《每日邮报》21日报道,拉德克利夫去年12月与自由民主党领袖尼克·克莱格会谈,同意出任克莱格的政治顾问,帮助自由民主党吸引年轻选民。

毫无疑问,我将投票给自由民主党,”拉德克利夫说,尼克·克莱格打电话给我,我们聊得不错,他给人留下深刻印象。”

一名消息人士告诉《每日邮报》:尼克打电话给丹尼尔,请求他的支持。他非常乐意帮忙并打算为自由民主党拉票,甚至愿意代表自由民主党参加竞选。”

这名消息人士说,丹尼尔对他在自由民主党的新角色非常认真,开始在一些高端采访中提及自由民主党。

自由民主党一名发言人说:我们为得到丹尼尔这个支持者感到欣喜……丹尼尔的粉丝团涉及面广,老少通吃。”

拉德克利夫现居美国纽约。报道说,他已打算在英格兰购置寓所,花更多时间在英国帮助自由民主党拉票。

英国今夏将举行议会选举,自由民主党是英国第三大党。

命悬400米高空 溜索上学胆战心惊

哥伦比亚小山村的惊险之旅已延续200多年



这也许是最令人胆战心惊的“校车”了:在哥伦比亚首都附近、内格罗河谷的一个小山村,居民仅靠12根钢缆与外界取得联系,六七岁的孩童也要每天滑过高空钢缆到河谷对岸上学,很可能一不小心就掉入深渊。据英国媒体3月22日报道,这一幕被摄影师克里斯托夫·奥托拍了下来,向外界展示这已经延续200多年的惊险之旅。

400米高空 飞速滑过

7岁的黛西·穆拉正准备上学,她将一件“物品”放进随身携带的麻布袋——那可不是书本和文具,而是5岁的弟弟贾米德。黛西负责带弟弟上学,路程不过一分钟,但这绝对是勇敢者才敢踏上的旅程。

黛西姐弟身处内格罗河上400米高空。她抱起麻布袋中的弟



令人胆战心惊的上学路

弟,将自己绑上钢缆上一个陈旧生锈的滑轮系统。沿着这条铅垂线似的钢缆,他们以大约65公里的速度滑到对岸。底下是奔腾的内格罗河,耳边有大鸟嘶叫着飞过,黛西一手紧抓滑轮、一手抓住挂在钢缆上作保险用的铁钩,度过这一趟令人眩晕的恐怖之旅。

第一次钢缆之旅 好比成人仪式

孩子的第一次钢缆之旅,对他们的家庭来说是一次挑战,也好比一次“成人仪式”。父亲最后一次讲解如何使用滑轮,孩子抓住滑轮俯身迎向400米深渊时,母亲会发疯似的不停在胸前划十字。直到看见孩子安全抵达对岸,一家人爆发欢呼声,响彻整个山谷。这意味着从此以后,勇敢的小家伙就可以利用钢缆出入自如了。“我什么时候要自己上学?”贾米德问姐姐。黛西向家那边回望一眼,说:“明年你就可以了。”

信息时报

»相关阅读

中国也曾有 溜索上学的孩子

为了去上学,中国偏远地区的孩子们用绳子和滑轮把自己系在江面的铁索上,如同杂技般地横渡江水。

生活在云南省怒江上游的这些孩子们,每天上下学都要用同样的方法,往返于危险的怒江之上。特别是下暴雨或者刮大风的时候,别说是渡江了,单是看一看就已经让人觉得无比惊悚。

贫穷的山村没有在江面上建一座桥的财力、物力和人力。但是从2008年3月13日开始,孩子们就可以不用每天都如同经历生死一样地横渡怒江了。因为孩子们的处境被各大媒体报道后,引起了各界的广泛反响,大家纷纷捐钱献爱心,现在一个像样的桥已经建成了,它的名字叫“爱心桥”。



曾经凶险的上学路