

开学啦

早睡早起

# 提高学习效率, 上午9点后上课更好?

## 医生: 关键是保证睡眠时间

近日, 有消息称, 过去3年越来越多的研究表明, 推迟上课时间有助提高学习效率, 且越晚越好, 因为青少年要保证至少8小时的睡眠, 能到9小时就更好。欧洲很少有中学会在上午9点前上课。目前南京小学生是八点到校, 究竟几点上学更合适?

现代快报记者 刘峻 黄艳

“小学通常在8:30之前上第一节课, 不少老师都希望自己的课排在第一节, 因为孩子最专心。”一位小学班主任刘老师告诉现代快报记者, 孩子们通常在8点之前到校, 第一节课时状态最好, 而最差的状态出现在下午1:30开始的这节课。“吃完午饭不久, 特别是夏天, 昏昏欲睡, 6月份不少小孩在课堂上瞌睡。”

刘老师说, 打瞌睡的孩子经询问, 前一天普遍晚睡, 有的是作业写晚了, 还有的就是家长睡得比较晚, 孩子也跟着晚。“总的来

说, 睡不够9小时, 小学生第二天的精神状态会受影响。”

南京的小学生八点到校实行了多年, 也一直有人呼吁, 是不是可以推迟到8:30或9:00, 让孩子多睡一会儿? 一位教育界人士表示, 现在家长大多是8:30左右上班, 小学生普遍需要接送, 要先把孩子送到学校再去上班, 这样八点是比较合适的时间。“其实关键是晚上孩子能早睡, 总体的睡眠时间能保证, 就不会影响健康。”

南京脑科医院儿童心理卫生研究中心主任医师王民洁说, 睡

眠对孩子的成长发育确实非常重要。一般来说, 小学的儿童, 包括午睡半个小时在内, 一天睡眠时间要达到9-10个小时。少年时期, 包括午睡在内需保证9个小时, 成人青年则需要8个小时。她认为, 在八点以后上学是比较合适的, 因为这符合地球昼夜变化特点, 也符合人的生物节律。王民洁说, 究竟几点上学, 更加有利于学习, 这方面还没有看到相关权威资料。人的生物节律是不太一样的, 有的在8点是学习状态更好, 有的则也许是在9点之后。

心存理想



孩子们在南大合影 学生供图

## 39名小学生提前“上大学”

快报讯(记者 俞月花)临近开学, 日前, 来自云南、四川、黑龙江等地希望小学的39名小学生来到南京大学鼓楼校区, 提前“上大学”, 感受半天大学生的学习生活。

陈卓是黑龙江一所希望小学的三年级学生, 也是39名小学生代表之一, 今年才10岁。他告诉现代快报记者, 自己从小到大几乎没有出过远门。“感觉南京大学好漂亮!”陈卓是个篮球爱好者。他悄悄地跟身旁南大化学化工学院

的硕士生周旸说, 想看看大学里的篮球场是什么样的。小家伙走到篮球场后, 撒腿跑了起来。他说自己学校的篮球场就是一块水泥地, “以后我要好好读书, 将来也能上大学。”

据悉, 这39名小学生是受南大化学化工学院周旸、徐宇洋、刘蓓等10名硕士生的邀请, 来到大学参观。当天他们先参观了南大著名的北大楼、大礼堂等标志性建筑, 而后又在大学教室里上了两堂课。

锻炼身体

## 武汉一高中开游泳课, 为防早恋让男女生分开游 南京中学游泳课, 男女生在一起游

快报讯(见习记者 欧阳丽蓉 记者 黄艳)近日有消息称, 武汉汉阳一高中开游泳课, 家长怕早恋要求让男女生分开游, 最后, 学校只能无奈让男女生分开游。现代快报记者了解到, 南京至少有10多所中小学开设游泳课, 但以小学为主, 相关初中也是男女生同池游泳, 校方表示这样更利于男女生适度交往。

记者了解到, 南京弘光中学

就在初一开了游泳课, 是体育课的必修内容, 每周有两节课, 同班的男女生都在一起游泳。校方表示, 这是正常的教学安排, 也有利于破除学生的好奇心。学校的篮球赛和足球赛, 也有男女生同场竞技。校方表示, 其实异性相处应该是一种必备的交际能力, 一些内向的男孩女孩在进入青春期后, 不太愿意与异性交往, 学校要组织健康的活动,

让他们正常相处。“男女生的交往, 可以性格互补。”弘光中学一位老师表示。

南京市第五中学心理老师杨静平表示, 对于高中阶段的学生来说, 分开游泳也是可行的, 因为考虑到高中生正处于青春发育的敏感阶段。杨静平表示, 也可以将心理团体辅导课上的团体承诺“移植”到游泳课上, 引导学生用健康的心态看待游泳课。

**汽车广场** 广告热线: 66069071 66069072 QQ:2724050545

- 车辆信息
- 车辆租赁
- 求购汽车
- 求购摩托车
- 转让汽车
- 转让摩托车
- 转让工程机械
- 汽车服务

**车辆租赁**  
16行 价优。85606808

**求购汽车**  
急购 蓝牌货车。13182950570  
求购 3-9米货车。18052045106

**高价购** 3-9米货车。18105186138  
高价购 轿车、面包。13245269988  
急购 4-9米货车。13404153886  
急购 1辆9.6米货车。13813994275  
求购 3-4米小货。13151577320  
卖菜购 3-8米货车。13584001411  
求购 3-9米货车。15205198705

**求购** 绿标17座后开门依维柯得意车一辆。13814077269  
急购 3-9米货车。13739189638

**求购摩托车**  
高购 摩托, 助力。13851799376  
高购 宁、外摩、助。13913981277

**转让汽车**  
转让 外牌12年5月份欧曼自卸前四后八一辆, 保险齐全。18651807588  
转让 自卸前四后八。18362919988

转让 2014年5月江淮9.6米平板车。15195878706  
转让 2010年4月解放10吨, 价格面议。13913343257  
急转 比亚迪F3, 手动高配, 车况佳, 2.9万。15380800780

转让 10年6.8米箱车。13255267002  
转让 小公司出租车, 低价。15371041385  
转让 长安之星, 家用车, 况好。18751877379  
转让 05年奥迪A4, 车况好。18551623873

转让 11年平板货车, 况好。18905151985  
转让 09年6月解放前四后六。13815891084  
转让 11年帕萨特2.0T至尊版, 无事故。13813906835

**转让工程机械**  
转让 行车, 汽吊。13851930177  
转让 01年晋工30装载机, 工作600小时, 09年7月北奔渣土车。15996295399

**遗失**  
遗失 王健C1南通驾驶证, 号码为321084198901281313, 声明作废。  
遗失 南京苏智企业管理咨询中心营业执照正本320114000039577, 声明作废。  
遗失 金陵科技学院睢传贤学生证, 1304101039, 声明作废。  
遗失 王开来电工进网作业许可证, 证号141606-017518, 声明作废。  
遗失 马福根身份证, 320105197805260410, 声明作废。  
遗失 郑海珍会计从业资格档案, 档案号320701000261, 声明作废。  
遗失 南京市玄武区锁金锁具服务中心通用手工发票04537726-04537750, 声明作废。

遗失 蒋国文人民警察证, 编号017091, 声明作废。  
遗失 王德永就业证3201133013028722, 声明作废。  
遗失 陈乐云渣土车资格证, 编号ZX03324, 声明作废。  
遗失 南京百事设计研究院有限公司营业执照正、副本, 注册号320100000050487, 组织机构代码证正、副本, 号13495227-7, 工程设计资质证书正、副本, 号A132019812, 公司章程, 法人章, 工商银行、招商银行, 审批人优盾各1各, 江苏省工程设计出图专用章(A132019812), 建筑防火设计自审专用章, 声明作废。  
遗失 吴增祥就业证3201143013004586, 声明作废。

遗失 王兴芳, 苏A6KR51运输证宁13341039, 声明作废。  
遗失 南京春亿建筑工程有限公司, 苏AX2998, 营运证号04344395, 苏AX2358, 营运证号04344933, 声明作废。  
遗失 南京彬彬食品有限公司营业执照副本注册号: 320121000223720 声明作废。  
遗失 袁惠身份证320121198306162511 声明作废。  
遗失 江宁区麒麟街道悦民街28号悦民公寓东苑14幢601室。丘号11523015-XXV-25所有权人: 吴燕燕房屋所有权证编号, 江转字第JN00235485号, 声明作废。  
遗失 江宁区林顺勇百货超市店公章1枚, 声明作废。

遗失 姚志刚机动车保单805012013320115001697 声明作废。  
遗失 杭宇彤出生医学证明, 编号G320159193, 声明作废。  
遗失 卞加山个体工商户营业执照副本, 注册号: 320111600180313, 声明作废。  
遗失 许雷就业证, AC320112199003051214, 声明作废。  
遗失 南京市鼓楼区华仔专业发型设计中山路店发票领购本, 声明作废。  
遗失 邢玲, 失业登记证编号3201111014002434, 声明作废。  
遗失 王茜驾驶证, 证号32010319850522126X, 声明作废。  
遗失 李抒晔身份证, 证号: 32092219890101904X 声明作废。

遗失 南京市玄武区陈素花货运部, 营业执照正副本注册号: 320102600112942 税务登记证正本, 税字: 320828670716142, 声明作废。  
遗失 义乌商品城A4-1-39收据0037147, 声明作废。  
遗失 南京宁北物流有限公司名下车辆号牌苏A36399, 营运证号12307165, 声明作废。  
遗失 刘文利失业证3201052011024138, 声明作废。  
遗失 蔡超就业证3201131011021298, 声明作废。  
遗失 南京拓展运输有限公司道路运输证苏AF8069 证号07353037、苏A9089 挂证号07353038, 声明作废。  
遗失 朱文斌就业证3201131013008670, 声明作废。

<b>工商财务咨询</b> 广告热线: 84519772、13770590631	<b>合顺</b> 快办注册、变更、专业代账。13382405056	<b>彼岸</b> 注册、增资, 可外资, 代办资质, 做成收费。18151621688	<b>信德</b> 专业注册、快办增资。15651885219	<b>鸿达</b> 注册, 代账 80 元起。84695136	<b>鼎舜</b> 注册、年检公告, 专业代账。400-018-7008、83302912	<b>古玩周易</b> 培训。13905172551
<b>财务咨询</b>	<b>米兰</b> 免费核名注册, 提供地址, 记账。84217665	<b>奇迅</b> 低费注册、代账。13327717985	<b>雅风</b> 公司注册、代账。52306906	<b>工商代理</b>	<b>千万注册</b> 做成收费。83368397	<b>江宁</b> 工商注册代理, 专、快、费低。13921403239、13913807207