

微信签到+早餐券 南大对冬季赖床出高招



晚上熬夜赶作业、刷微信吹牛，早晨被窝里很暖和，挣扎着起不来？现代快报记者获悉，南京大学对学生赖床出高招。日前，南大官方微信公众号“南大资讯”的小编们发起了一场“早安南大”微信签到活动。只要学生们签到，每周排前十名，就可获得价值10元早餐券一张。签到时，还可以看到排序，激发起学生们的斗志，对“起床困难症”说不。

现代快报记者 俞月花

签到前十名送早餐券

“早安南大”发起人、南大宣传部王叶菲老师告诉现代快报记者，早上赖床不仅让学生们吃不上早饭，有的赖到十一二点起的，就会白白浪费一上午宝贵时间。“3周后就要进入考试季，我们希望学生们能每天坚持早起锻炼身体，好好吃顿热乎乎的早饭，再好好看半天书。”

从12月13日开始，王老师他们

就在微信平台号召学生们早起签到：关注“南大资讯”微信公众号，在“精彩活动”栏中点击“早起签到”，就可以在页面签到了。根据活动规则，每天早上6点到6点半签到，积10分；6点半到7点签到，积8分；而8点后签到只有1个积分。周末签到的，将有双倍积分。每周，活动主办方将公布一周积分排行前十名，每人将获得10元食堂早餐券。每天还将随机抽取一名签到幸运者，奖励3元食堂早餐券。活动时间截至明年1月17日放寒假前。

王老师说，这两天共计有近千名学生参与。昨天截至6点45分有122名学生在微信上签到了。“6点，6点零1分，6点零2分签到的学生特别多，学生们都很积极。我们也希望这能激发学生们的斗志，通过比赛，多珍惜早晨的光阴。”

学生：签到后才知勤奋的人多

南大外国语学院大三学生小刘说，平常宿舍里以及隔壁宿舍的女同学写论文，或者看《半月传》，都会熬夜到12点，甚至一两点睡觉。自己早上有课时7点起床，没课时8点半起床，自以为还是起得比较早的。“可我早上7点起来签到，发现前面已经有100多人都签到了。这才发现，原来比我勤奋努力

的学霸还有很多啊。”小刘说，这对她来说是一种激励，“以前会说服自己，安慰自己多睡一会儿吧，现在看这么多人早起了，还是会鞭策自己赶紧起床，好好努力。”

南大历史学院大一学生小朱说，读高三时，每天都早起。上了大学后就松懈了很多。赖床也比较严重。“我现在一般晚上看书到12点

睡觉，早上如果没有课的话，一般8点以后，甚至九点钟起床。”他说，没有学业压力，早上一般也不跑步。“我今天早上6点40左右在微信上签到，看前面已经有100多人了，很受感染。以后还是要早点起来，一句老话说‘一日之计在于晨’，感觉早上起得早，一上午能看好多书。”

上自习有没有开小差 “自习君”APP给你打分

快报讯(记者 金凤)快到考试季了，你每天自习的时间有多久？有时，你可能自习时刷新闻、看视频，连自己都不知浪费了多少时间。昨天，东南大学信息学院10个研究生开发的“自习君”APP上线。上自习时，只要打开软件，系统便开始计时，如果自习期间打开与学习无关的软件，系统还会有提示。自习结束，系统将统计出你的自习时间都打开了哪些软件，耗时多久。自习是否真的在学习，可能连你自己都一看吓一跳。

对于不少大学生来说，上自习时刷手机、听音乐很平常。但是昨天，东南大学一款“自习君”APP让小伙伴们惊呼，连上自习都有小秘书来管理时间了。软件试测阶段，东南大学信息专业大二学生徐同学在宿舍楼下看到“自习君”APP的推广广告，便安装到手机上。

上自习时，小徐打开软件，开始计时。那天是双十二，她学习了一会，就打开软件逛淘宝，结果软件提示“你正在打开与学习无关的APP，需要稍后提醒么？”后来支付完了，小徐又玩了一会微信，提示

又跳了出来。“一开始感觉有些烦，怎么总是有干扰，但是后来玩了一会突然意识到，怎么又玩手机了，如果是玩手机，那没有必要来教室上自习啊。”过了两三分钟，小徐就把微信关掉了。

自习结束后，小徐再次打开软件，点击“结束”，这时，系统提示她，此次自习综合得分70分，其中淘宝使用10分钟，微信使用3分钟，词典使用20分钟。“感觉用这款软件上自习会更克制一些。”

“自习君”是东南大学信息学院10位硕士研究生用了十几天做出的一款“自习神器”。项目负责人李一阳同学说，如果上自习时全程没有使用与学习无关的手机软件，最终得分是满分120分，而打开例如词典、邮箱等一些涉及学习的软件，则不会被扣分。另外，打分结束后，软件还会统计出，你赶超了学校的多少同学。

“快到考试季了，我们希望帮助学生约束使用手机的时间。”东南大学学工处处长江雪华说，希望通过这款软件，让同学们学会高效管理时间。



人气水果特惠 超值热卖

订购热线 96060，
12月17日根据订单先后
顺序统一配送。

● **阿克苏冰糖心苹果** 这几年阿克苏苹果在市场上很流行，因为阿克苏苹果比普通苹果甜，横切开后可以看到果肉上有蜂蜜状的结晶物，而且果核小，可食率高，越吃越甜，是水果中的宠儿。

阿克苏苹果光滑细腻、色泽光亮，果肉细腻，果核透明，果香浓郁，甘甜味厚、汁多无渣，冰糖心含量高、富含丰富的维生素C。咬一口正宗阿克苏冰糖心苹果，至香至脆，再一口至心至甜，直至心底，甜彻心扉。越是靠近那肉眼可见的冰糖心，越是甜蜜，吃后口有余香。

新疆阿克苏地区位于塔里木盆地西北部，日照丰富、热量适宜，各地年日照时数2600小时以上，光、水条件优于我国东部和西北部的苹果产区。

新鲜超值 **78元/箱(约10斤)**



● **正宗皇帝贡柑新鲜上市!**

皇帝贡柑洁净光滑的果面，脆嫩爽口的果肉加上香蜜浓郁的清香味，集橙子和橘子三种水果的优点于一身。“普通的贡柑皮厚难剥，有时候甚至还有苦味、酸味，正宗皇帝柑非常水嫩，剥完了连手都是香的！”但凡吃过的，无不对皇帝贡柑赞誉有加！

德庆被称为中国贡柑之乡，贡柑栽培始于唐开元年间，已有1300多年的历史。据传说，宋绍兴年间，宋高宗到德庆府，品尝了德庆的地方特产柑桔后，连连称赞，此后德庆柑被尊为御用品，皇帝柑的名称也由此而来。



新鲜超值 **78元/9斤装**

● **原生态天山雪莲** 原生态云南丽江天山雪莲，营养丰富，冰霜可口，回味无穷。含有较高的钙、镁、铁、锌、钾、硒等微量元素。属低热量食品，其碳水化合物并不为人体吸收，因此很适合糖尿病人及减肥者食用。禁忌：性大寒，肠胃不好者慎食雪莲果。大量食用后会出现胃寒、便溏、狂泻不止等症状。

新鲜超值 **29元/箱(净重10斤)**



● **徐州大沙河红富士** 丰县大沙河红富士苹果以皮薄，爽脆多汁，风味香甜，耐储运而享誉海内外。长相不正是大沙河红富士的显著特点！吃完可以流一手汗，大沙河人不做表面功夫的态度，造就了特色的大沙河红富士！

新鲜超值 **49元/净重约10斤**



● **野生猕猴桃** 野生猕猴桃由于生长环境更加原生态，因此被大家追捧，野生的猕猴桃营养更加丰富，维生素C含量很高，是不少水果的十倍之多，十分诱人。

新鲜超值 **58元/箱(30粒装)**



● **红心火龙果** 火龙果不但营养丰富、功能独特，很少有病虫害，几乎不使用任何农药都可以正常生长。具有排毒护胃、美白减肥、预防贫血等功效。值得注意的是火龙果的果肉几乎不含果糖和蔗糖，糖分以葡萄糖为主，这种天然葡萄糖，容易吸收。

新鲜超值 **58元/箱(6粒装)**



● **特色黄桃罐头** 产品为产地直销，当地知名厂家生产。采用全开口易拉罐包装，无需工具即可打开，食用简单方便。所有罐头均是最近生产！每箱规格：425g×12罐。

新鲜超值 **68元/箱(12罐)**



● **黄心猕猴桃** 黄心猕猴桃的外皮除含有丰富果胶，更包含奇异果中80%的营养。果胶可降低血胆固醇浓度，预防心血管疾病。黄心猕猴桃还含有丰富的维C，还含有叶酸，可增加免疫力等。

新鲜超值 **69元/箱(27-30粒装)**



● **库尔勒香梨** 产自新疆天山南麓“梨乡”库尔勒，含有丰富维生素B和C，葡萄糖、果酸及多种微量元素，因营养价值丰富，人称“梨中上品”。果皮薄嫩，肉质细腻水分充足，几近无渣，小而精致，浓缩的清甜。

新鲜超值 **78元/箱(毛重约13斤)**



● **台湾文旦柚(红心)**

是台湾的生种水果，在世界上都很有名，形状丰满匀称，底部较大。果肉中含还原糖、蔗糖、有机酸、粗纤维，还含有14种氨基酸，以及多种人体必需的微量元素。

新鲜超值 **88元/箱(6粒装)**

