

五年级女孩每天只睡6小时 最终厌学

教育部“睡眠令”引发广泛关注 怎么让孩子睡个好觉?听听专家怎么说——

您家的孩子睡够了吗?近日,教育部发布的一则《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》,使得中小学生睡眠的话题再次成为人们热议的焦点。通知中“精准”提出:小学生每天睡眠时间应达到10小时,初中生应达到9小时,高中生应达到8小时。

“这个通知太及时了!睡眠不足对孩子的身心健康都有影响。”看到这则消息,宁波市第一医院党委书记、心理专家阮列敏第一时间叫好。在心理门诊,她接诊了不少因为睡眠不足导致心理问题的孩子,遇到这样的孩子,她开出的第一个处方就是:“早点睡觉!”

五年级女孩每天作业做到晚上12点

作业写得晚——晚上睡不够——上课打瞌睡——影响学习——更睡不好——心情抑郁、不去学校……在心理门诊,因为睡眠导致心理问题的孩子几乎都经历过这样一个恶性循环周期。原本是为了学习而睡得少,到头来因为睡得少影响了身心健康,反而给学业拖了后腿。

今年上五年级的女孩小优品学兼优,成绩在班级里遥遥领先。她学习很努力,老师的作业总是不折不扣地完成。小学前几年作业较少,到了五年级以后,随着学业的加重,她开始感觉吃力了。

一个学期后,小优品因为性格大变、沉默少语又不想去上学,而被家长带到了宁波市第一医院的心理门诊。原来小优品所在学校的作业比较多,她虽然动作不慢,但因为认真,对自己要求高,即使不拖沓,每天的作业也要做到晚上12点左右。同时,班里老师要求孩子们早上7点前就要到学校,家长即使提前做好所有的准备工

作,小优的睡眠时间每天仍只有6个多小时。

“一般而言,5年级的孩子,睡眠至少要有9个小时。”阮医生告诉记者,刚开始孩子还能坚持,但时间长了以后就开始上课打瞌睡,注意力不集中,成绩自然有所下降。老师不明就里,批评小优品上课为什么不认真听讲,这让自尊心很强的她十分自责,变得焦虑起来,有一阵子她说得最多的就是:我为什么没有听懂?我怎么这么没用?这以后,家长发现,那个曾经活泼自信的孩子在学校里沉默寡言,在家里也不愿说话。

医生发现,小小年纪的小优品已经有了轻度抑郁情绪,而这和睡眠太少脱不了关系。“这么小的孩子,程度不重,暂时无需服药,主要建议就是保证睡眠时间,即使作业完不成也要10点睡觉。”阮列敏说,她还建议家长创造条件多陪孩子运动、听音乐,做孩子喜欢的事情,一段时间后,小优的厌学情绪明显减轻了。

18岁高中生一天四五杯咖啡提神

随着孩子年级升高,睡眠越来越少。今年3月,宁波市精神卫生领导小组办公室联合市教育局对我市中小学生开展了一次不记名网络问卷调查,结果显示,在各年级段的学生中不同程度地存在睡眠问题,其中高中生自我报告睡眠质量差的比例高达20%。

“有一个高中生让我印象非常深刻,中考失利后进入职高,但他一直暗自较劲,希望通过高考能打个漂亮的翻身仗。”阮列敏说,年初,这个高中生为了准备高考,连续一周熬夜复习功课,每天学习到凌晨三四点。白天为了提神,咖啡当水喝,一天四五杯。连续高强度的复习,就算年轻也扛不住,部分科目考完,男孩的身体就出现了状况,刚开始是头痛,后来是失眠,躺到床上辗转反侧难以入眠。

因为高考还没有结束,这位高中生一边焦虑自己的成绩,一方面提醒自己还不能松劲,但一到学校他就头疼、注意力不集中,状态很差,逐渐变得沉默寡言。看到孩子的变化,父母劝他注意休息,但他说得最多的一句话就是:“我能去上课!”

“这个孩子是因为疲劳过度、过分紧张和作息紊乱导致的睡眠问题,进而加重了焦虑和抑郁。”阮列敏说,深度睡眠能产生一种类似“清洗大脑”的功效。如果经常性地缺少深度睡眠,大脑代谢产生的毒素得不到及时清除,会诱发或加重焦虑、抑郁等负面情绪,并可出现各种各样的躯体症状。

对于这位高中生,阮列敏给出的建议是规律作息、劳逸结合,养成新的睡眠习惯。因为距离高考只有几个月时间,暂时开具了一些低剂量的助眠药物,缓解睡前紧张,缩短入睡时间。

家长关注孩子睡眠不能太刻板

阮列敏指出,家长一方面要关注孩子的睡眠状况,但也不要过于紧张,否则效果可能适得其反。

有一位特别细致的妈妈,因为担心孩子长不高,一直恪守晚上9点睡觉的规矩,孩子只要晚上床她就会发脾气。孩子上床后,这位妈妈还要反复到房间看孩子有没有睡着,如果发现孩子20分钟还没入睡,她就会格外焦躁。这让孩子产生了逆反、厌睡的情绪,晚上一听说要去睡觉就说不。

“睡眠是一个自然、放松的过程,我们提倡定时休息和起床,但不必过度精准到一分一秒,半小时内入睡即

可。诚然,每位家长都需要关注孩子的睡眠,但同时也无需过度担心,像有的家长发现孩子半夜起来小便一次就很焦虑,感觉没睡好,其实不用太担心,次日不感到疲劳就是正常现象。”阮列敏提供了一些建议:家长尽量不要给孩子造成过大的压力,孩子长期在高压的环境下成长,将严重影响身心健康,导致学习能力下降。特别是对那些认真、自觉的孩子,除了保证孩子的适度休息、规律睡眠和营养膳食外,还可以试着根据他们的爱好,引导他们减轻负担,让他们感受到学习的乐趣,实现自我驱动和健康成长。

记者 孙美星

一周楼市速递

上周成交环比上升明显 市场趋于稳定

据南天房产数据平台显示,上月市六区(海曙、江北、鄞州、北仑、奉化、镇海)存量住宅成交量环比上升101.15%,成交总面积环比上升114.26%,成交总金额环比上升118.14%。

市六区成交均价为30346元/㎡,环比上升1.9%;其中:海曙区的成交均价为27042元/㎡,环比下降0.29%,江北区成交均价为28023元/㎡,环比上升0.78%,鄞州区的成交均价为33918元/㎡,环比上升4.48%,北仑区的成交均价为18526元/㎡,环比下降1.75%,奉化区成交均价为18226元/㎡,环比下降8.75%,镇海区的成交均价为25381元/㎡,环比下降3.80%。

存量住宅面积段成交周占比情况:50㎡以下的一居室成交量占比为9%、环比上升74.2%,50-90㎡两居室成交量占比为47%、环比上升87.78%,90-140㎡三居室成交量占比为35%、环比上升111.19%,

140㎡以上豪宅占比为9%。存量住宅的购房目的占比情况:首次购房占比53%,改善住房占比26%,投资占比5%,学区占比12%,其他占比4%。存量住宅的付款方式周变化情况:商业贷款的占比为88%、商业与公积金组合贷款的占比为9%、纯公积金贷款占比为3%。一次性付款与按揭付款比例为24%:76%。

据宁波市房产市场管理中心发布的三月份市六区二手房成交数据:三月份共成交7643套,已经超过去年“金九”月7548套的成交水平,同比增幅约65%。环比增幅高达125%。比增幅高达125%。三月份全大市共成交二手住宅11759套,比二月份大增6820套,也比一月份增加了3144套,节后市场回暖升温较快。

文 马娟娣 通讯员 胡静



1818厂房网 厂房租售专家 估价、过户、房源登记 www.1818cf.cn 热线:15105741188席娟 客户众多,急求购求租厂房租售房源,可马上成交,一次性付款

宁波范围大厂房及商用房		镇海区(急租房源)	
201907102133022333 江北三七市 50亩5万平 面议	201903023302030021 蛟川 11亩8000平 4100万	202002253302130202 蛟川 35亩1万平 价8000万	201903023302030021 蛟川 11亩8000平 4100万
201911223302020021 余姚黄家埠 45亩3万 5200万	202002253302130202 蛟川 35亩1万平 价8000万	201903043302050047 庄市 15亩7000平 价面议	201903043302050047 庄市 15亩7000平 价面议
201902253302130207 镇海骆驼 40亩3万平 1亿	202004273302120068 俞范 22亩7000平方 5200万	202008303302120052 肖东 3/7亩4000平 价面议	202008303302120052 肖东 3/7亩4000平 价面议
201907163302120039 余姚四门 90亩7万平 面议	202008303302120052 肖东 3/7亩4000平 价面议	202005153302110104 化工区 18亩7000平 面议	202005153302110104 化工区 18亩7000平 面议
202007301302320129 象山城东 100亩2万平 价面议	201907243302050040 河姆渡 10亩1000平 2000万	202005163302120114 兰江街道 15亩9000平 3000万	202005163302120114 兰江街道 15亩9000平 3000万
201907082133022111 余姚牟山 100亩5万平 1.25亿	201907243302050040 河姆渡 10亩1000平 2000万	202005163302120114 兰江街道 15亩9000平 3000万	202005163302120114 兰江街道 15亩9000平 3000万
201902163302120071 宁海 130亩6万平 价面议	202005163302120114 兰江街道 15亩9000平 3000万	202005163302120114 兰江街道 15亩9000平 3000万	202005163302120114 兰江街道 15亩9000平 3000万
201903043302050047 海曙写字楼加店铺 2万平 1.5亿	202005163302120114 兰江街道 15亩9000平 3000万	202005163302120114 兰江街道 15亩9000平 3000万	202005163302120114 兰江街道 15亩9000平 3000万
看房热线:151 0574 1188席娟	看房热线:135 6784 9539席娟 133 0661 4561戴	看房热线:135 6602 0399席娟 182 6858 4836杨	看房热线:135 6602 0399席娟 182 6858 4836杨
北仑区 江北区(急租房源)		余姚(急租房源)	
2019062033022122011 北仑大碇 3亩1500平 价1150万	201903233302020403 姚北 30亩5000平 2500万	202003123302030057 牟山 10亩3000平 面议	202003123302030057 牟山 10亩3000平 面议
202005033302041121 北仑小港 5/18亩3000平 价面议	202003123302030057 牟山 10亩3000平 面议	201903203303122311 黄家埠 45亩3万平 5200万	201903203303122311 黄家埠 45亩3万平 5200万
202008303302120052 北仑大榭 8/20亩3万平 价面议	201904023302010033 梁辉 4亩3000平 1100万	201907303302030026 梁弄 14亩4500平 价面议	201907303302030026 梁弄 14亩4500平 价面议
201907133302050017 江北区 15亩7000平 价面议	202008303302120052 肖东 3/7亩4000平 价面议	202008303302120052 肖东 3/7亩4000平 价面议	202008303302120052 肖东 3/7亩4000平 价面议
202009053302030048 江北 9亩4000平 价面议	201812033302120046 小曹娥 35亩1.5万平 4500万	201812033302120046 小曹娥 35亩1.5万平 4500万	201812033302120046 小曹娥 35亩1.5万平 4500万
201911283302120087 江北区 4亩1500平 价面议	201907303302030014 泗门 8/12亩7000平 面议	201907303302030014 泗门 8/12亩7000平 面议	201907303302030014 泗门 8/12亩7000平 面议
201912111302120012 江北 20亩1.5万平 价面议	2020052633020500038 罗江 50亩20000平 价面议	2020052633020500038 罗江 50亩20000平 价面议	2020052633020500038 罗江 50亩20000平 价面议
看房热线:151 0574 1188席娟	看房热线:135 6602 0399席娟 182 6858 4836杨	看房热线:135 6602 0399席娟 182 6858 4836杨	看房热线:135 6602 0399席娟 182 6858 4836杨
奉化区(急租房源)		慈溪(急租房源)	
201907053302201012 三横/房定制 5000平起 面议	201810243302050014 慈东 30亩25000平 价面议	201810243302050014 慈东 30亩25000平 价面议	201810243302050014 慈东 30亩25000平 价面议
201905220330222121 西坞 4/8/20亩14000平 面议	201810043302120015 慈东 60土地1000平 价面议	201810043302120015 慈东 60土地1000平 价面议	201810043302120015 慈东 60土地1000平 价面议
201808253302220208 溪口 6/25亩5000平 2100万	202005253302030039 慈溪三北 10亩7000平 面议	202005253302030039 慈溪三北 10亩7000平 面议	202005253302030039 慈溪三北 10亩7000平 面议
201903253302220207 白杜 10亩5000平 价面议	202007083302030083 慈溪姚河 6亩4000平 900万	202007083302030083 慈溪姚河 6亩4000平 900万	202007083302030083 慈溪姚河 6亩4000平 900万
201912283302120030 纯湖 2/9亩4000平 价面议	201904443302124023 杭州湾 40亩13000平 价面议	201904443302124023 杭州湾 40亩13000平 价面议	201904443302124023 杭州湾 40亩13000平 价面议
201908303302120052 三横 9/22亩7000平 价面议	202009053302030048 杭州湾 90亩5万平 价面议	202009053302030048 杭州湾 90亩5万平 价面议	202009053302030048 杭州湾 90亩5万平 价面议
看房热线:133 0661 4561戴 158 6787 6202杜	看房热线:151 0574 4669小清 133 8584 5376黄	看房热线:151 0574 4669小清 133 8584 5376黄	看房热线:151 0574 4669小清 133 8584 5376黄

海曙区(急租房源)		鄞州区(急租房源)	
201810153302120033 礼嘉桥 3亩1200平 面议	201910043302120015 宋诏桥 9亩5000平 面议	201809283302030047 姜山 2/6亩6000平2套 面议	201809283302030047 姜山 2/6亩6000平2套 面议
201906013302031012 藕池 12亩7000平 价面议	202003283302120110 爵溪 4亩3000平 价面议	201802303302220106 姜山 16亩1万平有行车 价面议	201802303302220106 姜山 16亩1万平有行车 价面议
202003303302220726 藕池 6/8亩5000平 价面议	202008303302220212 高桥 11亩10000平 价面议	201803303302220124 姜山主路 9亩6000平 价面议	201803303302220124 姜山主路 9亩6000平 价面议
202006080330221042 古林 8亩4000平 价面议	201905043302030052 洞桥 7亩5000平 2300万	201908012133032011 咸祥主路 7亩300平 价面议	201908012133032011 咸祥主路 7亩300平 价面议
201903243300112453 宗汉 20亩2万平 价面议	201810243302050014 慈东 30亩25000平 价面议	202010173302050020 城东 25亩20000平 价面议	202010173302050020 城东 25亩20000平 价面议
201810243302050014 慈东 30亩25000平 价面议	201810043302120015 慈东 60土地1000平 价面议	202003023302012203 爵溪 30亩15000平 4000万	202003023302012203 爵溪 30亩15000平 4000万
201810043302120015 慈东 60土地1000平 价面议	202005253302030039 慈溪三北 10亩7000平 面议	201911283302120087 滨海 30亩15000平 价面议	201911283302120087 滨海 30亩15000平 价面议
202005253302030039 慈溪三北 10亩7000平 面议	202007043302120063 坎墩工业区 40亩3万平 1亿	201907133302050017 滨海 23亩1.2万平 价面议	201907133302050017 滨海 23亩1.2万平 价面议
202007043302120063 坎墩工业区 40亩3万平 1亿	20191223302120011 掌起 5亩3000平 1500万	201802303302050021 城东 13亩7000平 价面议	201802303302050021 城东 13亩7000平 价面议
20191223302120011 掌起 5亩3000平 1500万	201903012330211003 附海主路 8亩6000平 价面议	202004053302050021 城东 13亩7000平 价面议	202004053302050021 城东 13亩7000平 价面议
201903012330211003 附海主路 8亩6000平 价面议	202007083302030083 慈溪姚河 6亩4000平 900万	202009053302030048 城东 150亩位好 7500万	202009053302030048 城东 150亩位好 7500万
202007083302030083 慈溪姚河 6亩4000平 900万	201904443302124023 杭州湾 40亩13000平 价面议	202008303302120052 茅洋 45亩1.8万平 4300万	202008303302120052 茅洋 45亩1.8万平 4300万
201904443302124023 杭州湾 40亩13000平 价面议	202009053302030048 杭州湾 90亩5万平 价面议	202009063302120049 贤岸 5亩2000平 550万	202009063302120049 贤岸 5亩2000平 550万
202009053302030048 杭州湾 90亩5万平 价面议	201904143302050028 杭州湾同济产业园 4100平 价面议	202009053302030040 泗洲头 8亩5000平 价面议	202009053302030040 泗洲头 8亩5000平 价面议
201904143302050028 杭州湾同济产业园 4100平 价面议	201907203301020041 观城 4/10亩6000平 价面议	202003283302120110 涂茨 20亩3000平 1100万	202003283302120110 涂茨 20亩3000平 1100万
201907203301020041 观城 4/10亩6000平 价面议	201907163302120039 新浦 28亩1.5万平 价面议	202004273302120068 大徐 18亩5000平 价面议	202004273302120068 大徐 18亩5000平 价面议
201907163302120039 新浦 28亩1.5万平 价面议	2019101043302120068 新浦 10亩20000平 价面议	202005163302120114 宁海 8/10亩4000平压铸1380万	202005163302120114 宁海 8/10亩4000平压铸1380万
2019101043302120068 新浦 10亩20000平 价面议	看房热线:151 0574 4669小清 133 8584 5376黄	看房热线:182 5879 3087席娟 158 8817 4181董	看房热线:182 5879 3087席娟 158 8817 4181董