

优质睡眠对青少年有何益处?

为保证中小学生享有充足睡眠时间,促进学生身心健康发展,教育部办公厅发布《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》要求,根据不同年龄段学生身心发展特点,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。教育部要求学校、家庭及有关方面共同努力,确保中小学生充足睡眠时间。

为何要保证中小学生充足睡眠时间?保证睡眠时间对青少年有何益处?

良好免疫源于优质睡眠

俗语说“一日不睡,十日不醒”。科学研究证明,长期睡眠不足将导致免疫力低下诱发其他疾病,危害身体。

睡眠除了可以消除疲劳,使人产生新的活力外,还与提高免疫力、抵抗疾病的能力有密切关系。T淋巴细胞和B淋巴细胞绝大多数都是在睡眠中产生的,睡眠充足的人,其血液中的T淋

巴细胞和B淋巴细胞均有明显上升。而淋巴细胞正是人体免疫力的主力军,意味着机体抵抗疾病侵袭的能力加强。

为什么青少年的免疫力很好,因为它的生长激素分泌比较旺盛,而生长激素的80%都是在睡眠期分泌的,如果你睡眠严重不足,促进免疫力的生长激素的分泌就会受到严重的影响,这些生长激素也是有利于淋巴系统的再生。所以我们无论从B细胞、T细胞、生长激素,从多个层面上来讲,都必须要保证一个合理的、适当的睡眠。

电子产品成为影响学生睡眠质量的重要因素

有数据统计,2020年,有95.5%的小学生每天睡眠不足10小时,平均为8.7小时;有90.8%的初中生每天睡眠不足9小时,平均为7.6小时;有84.1%的高中生每天睡眠不足8小时,平均为7.2小时。

造成中小学生睡眠不足的原因有多个方面,其中电子产品的不良使用习惯,在近几年间已经成为影响青少年睡眠的重要因素之一。调查显示,近年来电子产品已经逐步渗透到更低龄的人群当中,很多家庭在孩子很小的时候就让他们接触了电子产品。

电子产品屏幕会散发出一种与阳光非常相似的短波蓝光,这种蓝光会让我们身体警觉,延迟入睡的时间。如果刷一些比较感兴趣的使人兴奋的内容都会提高神经兴奋度,阻碍睡觉。

影响中小学生睡眠不足的因素复杂多样。除了不良的生活习惯,上学时间与生物钟不匹配、课内外学习任务重,考试升学压力大等多重负担夺走了当今中小学生的睡眠时间。如何让孩子们能保证充足的睡眠时间、健康成长,应该需要全社会来关注。

(摘自环球网)

探索发现

认真观察松树就会发现,松树上常常会流出一种液体,即松树的树脂,珍贵的琥珀就是由松脂演变而来的。

松脂是由分泌细胞合成、分泌的。在细胞膜的结构和分泌压力的作用下,松脂从分泌细胞中向外转移,这一过程是有选择地将细胞内外的溶质从浓度高的一边输出低的一边,使松脂通过细胞膜渗入并集中于树脂道中。在松脂充满树脂道后,泌脂细胞将原生质中的水分挤进周围的死细胞中,泌脂细胞在压力下呈扁形,容积缩小。此时细胞的分泌压力小于细胞的渗透压力,分泌压力不再作用,松脂的渗透变得缓慢或完全停止。

松脂的用途很广泛,日常生活中如把松香抹在二胡琴弦上能增加乐器的声响,印刷用的油墨中也掺有松节油。松脂还能作为重要的原料,在化工产品中使用,如肥皂工业、造纸工业、油漆涂料工业、黏合剂工业、橡胶工业、食品工业、电气工业、建筑材料工业等。

(据新华社)

松树为什么会产生松脂?

流言粉碎机

流言粉碎机

新冠疫苗保护期只有半年 流言:新冠疫苗接种工作大范围开展以来,有关疫苗保护期的讨论就从未间断过。有传言称,新冠疫苗保护期只有半年。这是真的吗?

真相:国家药品监督管理局发布的《新型冠状病毒预防用疫苗临床评价指导原则(试行)》要求,上市的新冠疫苗至少要提供6个月的保护时间。但这并不代表新冠疫苗的保护时间只有6个月,只是疫苗接种的时间还很短,暂时只有半年的数据。

全国人大代表、国药集团国药控股董事长于清明在今年两会上透露,2020年3月,该集团四级企业党政负责人“以身试药”,经过1年的抗体持续跟踪监测,目前其体内抗体水平仍处在较高状态,没有出现明显下降。当然,新冠疫苗接种后产生的抗体水平存在个体差异。上述“以身试药”的个例或许不足以说明什么,但却释放了一个信号:新冠疫苗的保护时长或被部分民众低估了。

(于紫月)

微科普

压力脱发有“逆转”



压力影响毛发生长,“遭殃”的人不分男女,但二者的调节关系,此前一直不清楚。

近日科学家发现,慢性精神压力会引发肾上腺分泌的主要压力激素之一——皮质酮上升,从而使毛囊的休止期延长,无法再生。进一步的研究发现,皮质酮是通过抑制一种名为GAS6的蛋白的产生。这表明,恢复GAS6蛋白对毛囊干细胞的抑制,有望促进毛发的再生。

(刘如楠)

养生保健

牙疼肚子疼可能是心梗的先兆

急性心肌梗死是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死。临幊上多有剧烈而持久的胸骨后疼痛,休息及硝酸酯类药物不能完全缓解,伴有血清心肌酶活性增高及进行性心电图变化,可并发心律失常、休克或心力衰竭,常可危及生命。

大家都知道心脏不好会胸痛,但征兆远远不止于此。还有罕见的症状如鼻尖痛、大腿根痛及尿频尿急等。

那么为什么心梗了,还会有很多看似风马牛不相及的症状呢?事实上人体心脏本身不会直接感到疼痛,但是,分布在心脏上丰富的植物神经可将心脏的异常信号传递到延脑中心脏神经中枢。

心脏神经可植入在胸部、咽部、下颌、牙的位置,于是心肌缺血时感觉到的是咽痛、下颌痛、牙痛。同样道理,可能表现为上腹痛,肩背部疼痛。

(陈思娇)

浅谈小学语文教学中自学能力的培养

宁远县第一完全小学 柏春芳

【摘要】小学语文教学作为最基础的教育,对于学生的成长与发展起着至关重要的作用。培养学生在语文学习中的自主学习能力,对于他们整个人生都有着重要意义。

【关键词】语文教学 基础教育 自学能力

一、改变教学思维与方法

《小学语文教学大纲》(以下简称《大纲》)明确规定:小学语文教学的目的是培养学生识字、看书、作文的能力。简单地归纳起来是三句话:培养能力是重点;搞好自学是关键;狠抓作文破难关。可见自学能力是小学语文教学中的一个重点,也是一个难点,在过去的教学实践中,老师最为关注的是学生最终显示在卷面上的分数,这就导致我们在教学中出现灌输式的传统教学方法,而忽略了学生内心真正喜欢的东西,因此学生所具有的一些天赋被应试教育逐渐消磨掉了,我们要改变教学思维与方法。我们老师的教学需要在《大纲》指导下,结合学生的现实情况,做到因材施教;最后是改变课堂氛围,我们可以通过活动、比

赛、讨论等方法改变压抑、沉默的课堂氛围,为学生自学创造良好的课堂条件。

二、夯实基础,培养识字能力

识字是小学教育也是整个人生教育的起点,我们老师在教学过程中,特别是针对低年级的语文教学,要踏实走好每一步,在这个过程中,我们要走出以往老师“扶一扶”学生“走一走”的识字误区,老师在这里起着启蒙、引导、纠正的作用,我们要做的重点并非带着他们去学习每一个汉字,而是将汉字学习的特点和规律教给学生,并很好地结合我们的生活,我用六个字来总结:点(点出生字)读(读准字音)记(记住音、形特点)查(利用工具书查字义)写(端正书写连词)默(自己默出所学生字)。

三、阶段提升,培养阅读能力

《大纲》上说:“在理解思想内容的基础上,指导学生逐步学会看书和作文。”我们要从小就培养学生的阅读习惯,通

过正确的方法来不断提高学生的阅读理解能力。我们现行的语文教材有很多的语文园地和选读课文,在教学中可以选取其中的典型进行分析,具体主要是通过自己的反复阅读、研究、思考,找出这类记叙文的特点和规律:首先要把事情发生的时间、地点人物以及起因、经过、结果写清楚、明白。其次在记叙过程时,要把重要的场面、中心话语写具体生动。

四、丰富知识,培养记忆能力

人的记忆力最强的时期是十二岁以前,也就是我们最为宝贵的小学时期,在这个时间段里给学生教什么样的内容方法,将影响到他们一生的发展,同时这是记忆力最强的时段,我们可以利用这一点,去培养学生的自学能力,重点是让他们能够不断地学习,积少成多,通过不断的阅读、朗诵、分析、练习加深对文章的记忆,特别是在我们的古文与古诗词的学习中,我们的语文课本都是选取的古

代非常著名的文章,比如我们学到了李白的《静夜思》,我们就会介绍“李杜”,那么当学生知道李白的名气之后,会非常好奇其中的杜是谁,这里我们就会对杜甫有简单的介绍,不少学生私下也会阅读《唐诗三百首》关于杜甫的诗。

五、总结

强迫是很难取得好的效果,只有当学生自己产生兴趣才会让我们的小学语文教学起到事半功倍的效果。“授人以鱼,不如授人以渔”,这要求我们老师改变传统的教学方法。以学生为中心,开放式教学,用好语文这个“工具”,综合培养他们识字、阅读、记忆以及朗诵等能力,以激发他们自发学习的兴趣,培养学生的自学能力。

【参考文献】

- [1]李显顺,浅谈语文课堂教学[J].文学教育 2010(2):122.
- [2]倪文锦,小学语文新课程教学法[M].高等教育出版社 2003.10.
- [3]毛海燕,浅谈小学语文教学中的情景创设与情感教学[J].读与写杂志 2010(2):139.