



H 关注

多措并举守护孩子明亮的眼睛

向「小眼镜」说不！

■ 海南日报全媒体记者 张琬茜

海口观澜湖华侨学校学生在做眼保健操。

学校供图

近年来,随着电子产品的日益普及,我国儿童和青少年近视情况日趋严重,呈现低龄化发展特点。

国家卫健委2023年发布数据显示,我国儿童青少年总体近视率为52.7%,其中,小学生为35.6%,初中生为71.1%,高中生为80.5%。从以上数据可以看出近视防控势在必行。

据介绍,我省连续6年将呵护孩子们的明眸“视”界作为省委、省政府为民办实事事项,持续探索近视防控创新举措,筑牢学生视力健康“防护墙”。

改善环境
为学生视力保驾护航

“目视前方,身体放松……”近日,在海南华侨中学美丽沙分校青少年预防近视体验室里,该校校医吴毓婧正忙着给学生们进行视力检测。

短短几秒钟,视力屈光筛查仪屏幕上就会弹出一串串数字。“每次检测完后,我们会将检测数据与上次的检测数据进行对比,观察学生们视力变化。如果发现异常,会建议学生及时就医,及早干预治疗。”吴毓婧说。

2022年8月,海南华侨中学美丽沙分校建成我省首个青少年预防近视体验室,不仅配备了视力动态监测设备,还通过翻转色块、转动转盘等趣味互动游戏帮助学生们进行观察力和动态色觉观察练习。“花几分钟玩一玩,对缓解视力疲劳有很大帮助。”该校初一学生陈祖明说。

近视问题,防大于治。除了提供视力检测服务,硬件设施优化也是近视防控的重要一环。

省教育厅体卫艺处相关负责人介绍,从2018年至2020年,我省累计投入1.1亿元采购46.6万套可升降课桌椅,实现全省中小学可升降课桌椅全覆盖。

“为满足学生的个性化需求,我们通过‘三阶调节法’实现精准适配。”海口观澜湖华侨学校体卫艺中心副主任李松松介绍,该校在每学期开学之初,由校医团队建立学生身高数据库,匹配年级标准对学生课桌椅高度进行首轮调节;班主任每月动态监测学生身高变化进行微调;每季度开展“坐姿达标月”活动,联合家长委员会进行二次校准。

“学校每周实行座位轮换制度,既确保学生处于最佳视觉距离,又通过物理环境引导学生保持‘一拳一尺一寸’的读写姿势。”李松松说,经跟踪测评,该校学生脊柱侧弯发病率显著下降。

为创造良好的护眼环境,从2022年至2024年,我省投入2亿多元对全省2.4万余间公办中小学教室进行照明改造。与传统照明灯相比,护眼照明灯色温接近自然光,闪频非常低,对保护学生视力能发挥积极作用。

“以前,教室里的荧光灯经常一闪一闪的,看着很刺眼,时间一长眼睛容易疲劳。现在教室里的智能护眼灯光线柔和,能帮助我们更好地保护视力。”东方市第一小学学生吉钧说。

动静结合
让爱眼护眼由被动变主动

“叮铃铃”,下课铃声响起,首都师范大学附属乐东第一小学学生们纷纷起身离开座位,乐享课间时光。

走廊上,学生们三五成群,比赛“追云”、远眺;操场上,大家尽情挥拍,羽毛球在空中飞舞……学生每天在校户外活动时间至少有2个小时。

“课间走出教室动一动,眼睛得到休息,身体得到放松,感觉很开心。”首都师范大学附属乐东第一小学学生罗芷岚说。

以户外运动防近视,也是海口市玉沙实验学校的重点举措。该校体卫艺主任刘婉认为,引导学生们多在阳光下运动,对于加强近视防控十分重要。

刘婉介绍,结合各年级学生年龄特点和活动空间,该校体育教师和舞蹈教师编创了一套户外韵律操、体能操和武术操,引导每个学生都积极动起来。

除了户外,教室也是学生视力保卫战的“主战场”。在北京外国语大学附属海南外国语学校中学部,学生们每天都会跟随舒缓音乐认真按摩眼部穴位,缓解眼部疲劳。“做眼保健操是日常护眼的重要举措,我们每天都会监督学生做两次。”该校中学部教务副主任王静说。

不久前,屯昌县屯昌小学将眼保健操“玩”出新花样——举办眼保健操比赛。老师们为学生们纠正不规范动作,学生们互相监督、反复练习,爱眼护眼意识不断增强。

为了让护眼意识真正在学生心里扎根,海口观澜湖华侨学校常态化开展“校医进课堂”“校医健康科普小课堂”等活动。在该校校医室主管黄志敏的讲解下,学生们深入了解眼睛结构、近视形成的原因及危害等。

面对低年级学生,黄志敏以互动问答取代单向讲解,增强科普活动的趣味性。有时,她还会请戴眼镜的学生讲述近视对生活造成的影响,让学生们切身感受近视的危害。

提升意识
家校社联手防控“小眼镜”

针对近视问题,很长一段时间以来,社会上普遍存在“重治轻防”的错误观念。很多家长认为孩子如果近视了,戴眼镜就好。实际上,应该首先提升近视防控意识。对此,我省各地各校都在不断探索防控近视的良策。

翻开北京师范大学海口附属学校的量化评比表,各类考核指标一目了然:乱丢垃圾扣1分,眼保健操不规范扣3分……其中,眼保健操占较大分值比重。

“严格监督的目的在于引导学生认真做好眼保健操,养成保护视力、预防近视的良好行为习惯。”北京师范大学海口附属学校副校长陈淑琦表示,为有效防控近视,该校建立检查机制,包括科学合理控制作业量、严格管理宿舍熄灯时间等。

为进一步强化近视防控,近年来,我省利用历年监测数据建立眼健康数据库,初步架构儿童青少年近视及相关影响因素信息系统,构建儿童青少年眼健康筛查、诊断、视功能分析“三级监测”体系,形成“筛查建档——预警预防——科学矫正”环节,用大数据防控“小眼镜”。

防控近视,需要家校社协力攻坚。对此,海南省人民医院眼科门诊副主任医师韩联仪表示,家校社多方协同,可以加强信息共享和资源整合,防控儿童青少年近视。

韩联仪建议,作为孩子近视防控的“守门人”,家长应树立近视防控意识,引导孩子从小合理规划学习和休息时间,减少电子产品的使用,监督并纠正孩子的不良读写姿势等。此外,家长在节假日应多带孩子走进大自然,增加户外活动时间,降低近视发生率。



1 近距离用眼持续时间长(>45分钟)和阅读距离近(<33厘米)等是导致近视的危险因素。此外,不良读写习惯、过多和不科学使用电子产品、睡眠时间不足,昼夜节律紊乱、营养不均衡等都是近视发生发展的重要因素。

2 充足睡眠是缓解视觉疲劳的有效方法。饮食上,要注意营养均衡,避免高糖饮食,过高的血糖会影响眼球韧性。

3 研究表明,保持每天累计2小时、每周14小时以上的户外活动,可以使孩子的近视发生率降低10%以上。同时,与不做眼保健操相比,做眼保健操可改善视疲劳症状,有助于延缓近视的发生发展。

文字整理/徐珊珊 制图/陈海冰



海南华侨中学美丽沙分校学生在打羽毛球。学校供图

H 心理课堂

孩子厌学怎么办?

心理专家为你支招

■ 海南日报全媒体记者 李梦楠

“我怎么学都学不进去,我就是不想上学!”日前,三亚市中学生晨晨和妈妈发生激烈争吵。晨晨不想去学校,妈妈心里急得不行,却不知道该怎么办。

新学期开启将近两个月,有些学生受到厌学情绪的困扰,滋生了“不知道怎么学”“不适应学校生活”“不想上学”等想法。

“今年3月,我受邀到四川省自贡市参加第二届全国社会心理服务创新发展大会,并在两个分会场针对未成年人心理健康问题进行学术交流,受到很多关注。”国家二级心理咨询师、三亚市心理学会理事长师咸卿介绍,他开展心理健康教育、危机干预等工作已近40年,并在三亚市委宣传部、市委精神文明建设委员会的支持下牵头成立三亚市未成年人心理健康辅导站,为未成年人和学生家长提供公益服务。

日常生活中,学生厌学主要有哪些原因?师咸卿认为,大多是遇到学习困难、与老师或同学关系不和谐、家长教育观念错误等原因导致的。

不过,孩子有厌学、逃学的问题,家长也不必如临大敌。作为全国未成年人思想道德建设先进工作者,师咸卿告诉海南日报全媒体记者,近年来,他成功为临近高考却不愿意上学的尖子生、家庭关系紧张的孩子进行心理疏导,帮助他们重返校园,共创更和谐的家庭关系。

“有些学生有心理问题,会主动向我寻求帮助。”师咸卿认为,和孩子交流时,要尊重他们的感受,营造轻松氛围帮助他们打开心房。

在沟通过程中,师咸卿认为认真倾听是关键。当孩子说出自己遇到的问题时,不要急于否定孩子的感受,应该对他们的感受怀有同理心。

“原来你是这样想的”“你不是不想上学,而是发生了让你不舒服的事情”……与孩子们交流时,师咸卿会站在他们的角度进行思考,“很多孩子感觉自己被看见,被理解后,会愿意倾诉更多”。

师咸卿经常引导中小学生寻找自己身上的优点,唤醒正能量。经过充分有效的交流,他们的心情变好了,会更容易理解老师和家长的良苦用心。

日常生活中,家长与孩子沟通时,要注意哪些问题?师咸卿认为,家长要尊重孩子的个性差异,学会用欣赏的眼光看待孩子,善于发现并赞美孩子的优点;耐心与孩子探讨解决心理问题的方法,必要时可以寻求心理专家的帮助。

“孩子也要自律自信,获得良好成绩时要懂得感谢自己、老师和家长,理解老师和家长的关爱,正确看待老师和家长的批评。”师咸卿说。

H 图说教育

“聪明药”真能变聪明? 千万别信!

■ 知洛



中高考临近,部分家长望子成龙、望女成凤的心情愈发急切。一些家长来到医院询问“聪明药”。在他们看来,这种药是提升孩子成绩的“捷径”,然而事实却大相径庭。

据介绍,被一些家长追捧的“聪明药”,多属于国家严格管控的药品。这些药物主要用于治疗注意力缺陷多动障碍(俗称多动症),正常人服用不仅不会变聪明,还可能出

现失眠、头晕、心悸、成瘾等问题,对正处于生长发育阶段的孩子来说危害更甚。

为避免更多家长和学生陷入“聪明药”误区,学校和社会应加强科普教育,宣传科学备考知识,引导家长树立正确教育观。相关部门也应加大对非法售卖“聪明药”行为的打击力度。

(据《中国教育报》)

H 资讯

教育部部署 鼓励引导高校学生 积极参军入伍

记者近日从教育部获悉,教育部日前印发通知,部署各地各高校加大征兵宣传进校园工作力度,进一步激发高校学生参军报国热情,鼓励引导高校学生特别是应届毕业生积极参军入伍。

通知强调,高校学生是建设世界一流军队的重要人才资源。要做好高校学生征兵宣传,作为服务国防和军队现代化建设的基础工程,落实立德树人根本任务的重要途径,拓宽青

年学生成才通道的有效举措,引导青年学子自觉把个人理想融入强国强军伟业。

通知指出,要加强分类指导,针对不同学龄层次和年级学生特点开展差异化宣传。注重宣传实效,畅通入伍“绿色通道”,鼓励引导更多青年学生特别是高校毕业生参军入伍,8月底前完成应届毕业生预定兵工作。

(据新华社电 记者魏冠宇)