

本报讯 今年8月底,教育部会同国家卫生健康委员会等八部门制定了《综合防控儿童青少年近视实施方案》(以下简称《方案》),指出我国儿童青少年近视率居高不下、不断攀升,近视低龄化、重度化日益严重。防控儿童青少年近视需要政府、学校、医疗卫生机构、家庭、学生等各方面共同努力。

记者了解到,目前我省教育厅和省卫计委等部门已采取相关措施,从保证户外运动时间、改善教室采光照度条件、配备可升降课桌椅,并在全省范围内开展学生眼疾病筛查等方面,保护中小学生的视力健康。家长也要重视孩子的视力问题,从幼儿园开始定期为孩子做视力检查,从小培养孩子爱护眼睛的良好习惯。 记者 林文星 沈丽煊

防控中小学生近视 系列报道3

1

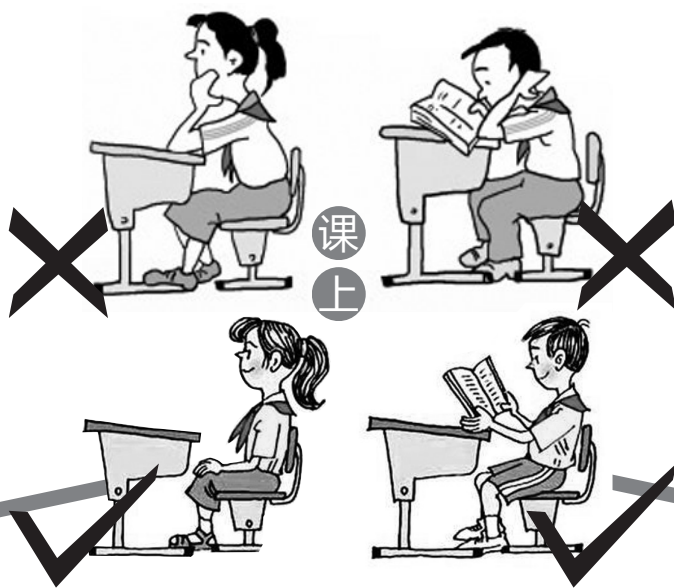
错误坐姿易造成眼疲劳,“一尺一拳一寸”要坐直

坐姿不良是造成学生视力下降的“元凶”之一,错误的坐姿易造成眼疲劳,影响视力,学校老师在课堂上不厌其烦地纠正学生的错误坐姿,有的班级甚至在学生课桌上安装坐姿矫正器,规范学生坐姿。但由于不同年级学生身高不同,同一个班级里的孩子身高也各有差异,让每位学生的坐姿都保持“一尺、一拳、一寸”(指的是眼睛与书本距离一尺,手与笔尖距离一寸,腹部与桌面距离一拳)是个难题。

针对这个问题,今年九月初,省教育厅也印发《关于全省中小学校可升降课桌椅配备实现全覆盖及规范使用的通知》,要求逐步淘汰普通课桌椅,确保2020年底前全省中小学校配备可升降课桌椅实现全覆盖。通过对课桌椅高度进行个性化调整,不仅能促进学生身体健康发育,也能减少因坐姿不正确对视力的损伤。

此外,座位太偏、教室采光不足也容易导致学生视力下降。记者了解到,目前不少学校都实行定期调换座位,避免学生长期斜视、侧视引起的眩光和视疲劳。省教育厅要求各中小学校改善教室采光与照明、课桌椅配置、黑板等教学条件,达到国家标准,为学生提供良好的视觉环境。

“一尺一拳一寸”坐直
记心里



3

定期检查孩子的视力,尽早发现近视倾向

视力检查是防控近视的第一步,今年3月,省卫计委和省教育厅联合制定了《海南省学生眼疾病筛查项目实施方案》,计划今明两年筛查130万名学生,广泛覆盖全省3-15岁各年龄段的儿童青少年,目前已初筛学生28万余名。并将建立全省学生眼疾病档案,对影响学生眼健康的疾病做到早发现、早干预,减少近视所导致的眼部并发症和视力丧失。

除眼疾病筛查外,省人民医院眼科主治医师魏丽娟建议,家长应该定期检查孩子的视力、屈光度、眼轴长度、角膜曲率和眼底,有条件的可以从幼儿园开始做起,有助于尽早发现孩子的近视倾向。此外,遗传因素也是孩子近视的因素之一,研究显示,父母近视的青少年发生近视的风险更大,且与父母近视的度数呈正相关。因此,近视的父母应该更加重视孩子的视力健康,定期检查,平时注意避免让孩子处在容易影响视力的环境中。

2

长时间看书玩游戏易用眼过度,每节课后要活动

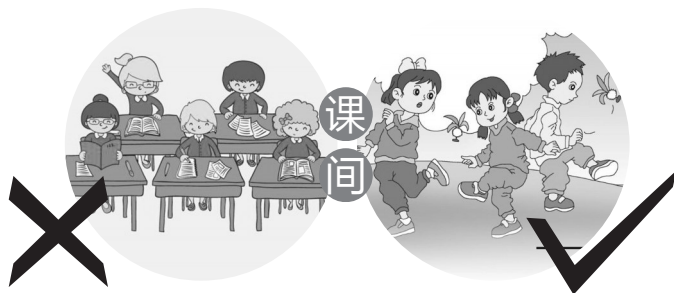
《方案》指出,缺乏体育锻炼和户外活动,是影响我国儿童青少年视力健康的重要因素之一。记者走访了解到,随着年龄增长,学生们逐渐进入到更高层次的学习阶段,课内外负担同步加重,户外运动的时间日益减少,这在小学阶段已有所体现。记者观察海口部分小学课堂情况发现,越是高年级的学生,在课间休息期间走出教室玩耍的人越少,不少学生课间十分钟仍待在教室内看书或者自娱自乐。由于部分班级位于教学楼高层,除了上体育课的学生,课间时分少有人下楼到操场玩耍。

而此前,省教育厅已出台相关规定,明确各学校每天要安排不少于1课时的课外活动。记者走访了解到,目前学生们在校期间的课外活动多集中在大课间体育活动以及体育课。

我省从2016年秋季起普及推广大课间体育活动,由各校因地制宜组织和引导学生参加各种形式的体育活动。海口市滨海第九小学体艺处相关负责人介绍,每天上午第一节课后是大课间时间,约30分钟,学校组织学生到操场锻炼。第二节课后是眼保健操时间,第三节课后还有半个小时左右的阳光活动时间,活动结束后就到了中午放学时间。“下午一二年级只有两节课,其他年级三节课,包括体育课。”该负责人表示,总体上来看,小学生每天在校时间不长,户外运动所占的时间并不算少。

尽管如此,还是有不少小学生视力不良。该负责人认为,学生在家期间用眼较多,却没有相应的户外运动,“学生在家时缺少监督,长时间看书、使用电子产品,户外玩耍时间少,导致用眼过度。”防控近视没有捷径,想保障孩子视力健康,家长和学校都需要给孩子充足的户外运动时间。

看远处看绿色动一动
照着做



4

家长应以身作则,培养孩子良好用眼习惯

在日常生活中,损害孩子视力健康的因素有很多,孩子在家期间,家长应该重视孩子的用眼问题。滨海九小保健室主任陈老师表示,由于中小學生还处于成长期,视觉系统发育尚未成熟,相比较于成年人更容易产生视觉疲劳,进而引发近视。“频繁使用电子产品、看书写字时间过长、室内光线不够柔和等都会影响到孩子的视力。”陈老师称,学生随着年龄增长,课业负担加重,晚上“挑灯”做作业是常事,也有些孩子喜欢在睡觉前阅读课外书,如果这时候光线太亮或者太暗,都会对视力有很大的影响。

陈老师告诉记者,过强或者过暗的光线都容易使孩子的眼睛感到疲劳,因此孩子阅读时,应提供采光良好、照明充足的环境,最好选择能调节明暗度的灯,结合阅读字体大小对光度进行调整,以避免眩光和视疲劳等。同时,需要注意的是,近距离和长时间阅读是导致近视的危险因素,家长要注意监督孩子的阅读习惯,保证连续用眼时间不超过40分钟,眼睛与阅读物距离为一尺左右。

需要注意的是,培养孩子良好的用眼习惯,不仅需要家长监督,更需要家长以身作则,“很多家长平时在家就喜欢玩手机、玩电脑,不喜欢户外运动,孩子有样学样,看见什么学什么。”陈老师表示,家长是孩子的第一任老师,一言一行对孩子都有着重要的影响,因此建议广大家长为孩子树立正确的榜样,和孩子一起培养起良好的用眼习惯。

看手机40分钟停一停
防近视

