

## 打赢“视力保卫战”

近日，全国综合防控儿童青少年近视暨推进学校卫生与健康教育工作视频会议召开，副省长王翠凤在安徽省分会场出席会议，并对贯彻全国会议精神作出部署。省政协副主席、省教育厅厅长李和平主持安徽省贯彻会。王翠凤强调，要深入学习贯彻习近平总书记关于学生近视问题的重要指示精神，牢固树立健康第一的教育理念，突出抓好儿童青少年近视综合防控，全面加强学校卫生和健康教育，让儿童健康茁壮成长。

全球14亿近视人口，接近一半在中国。如今，随便去一所小学或中学看看，戴眼镜的学生比比皆是，其中不乏高度近视的情况，甚至有的幼儿园就有很多“小眼镜”。儿童近视高发，有学业压力大的因素在，但主要原因还是缺乏健康用眼知识。目前，很多家长、教师自己也不清楚怎样才是科学健康地用眼。不明白相应的科学原理，自然也做不到专业有效的落实。本期班主任驿站我们走进青阳县庙前镇中心小学，看看该校领导以及班主任在防治青少年近视、教会学生科学用眼方面有何见解。

## 校长点评

培养学生良好的用眼习惯

心灵深处，总有那一抹馨香，那一种情结，伴我和学生们一路高歌，撒下一路欢笑。都说眼睛是心灵的窗户，但是如果视线变得模糊，美丽的世界也会变得黯然失色。

从教三年以来，作为班主任与学生们朝夕相处，每每看到班上“小眼镜”逐渐增多时我都十分焦急，为此我也多方面查找原因，尽可能帮助他们摆脱“小眼镜”的困扰。我发现除了学习、看书姿势不对外，电子产品的使用对学生的视力影响也非常巨大。

兴趣是最好的老师。为了培养学生良好的用眼习惯，在学校里，除了教育学生注意正确的读写姿势和用眼卫生习惯，我每天督促他们做眼保健操。课间的时候，则设计一些有趣的小游戏，如挑小棒、翻花绳、抓石子儿、跳绳、踢毽子等，这些活动在阴雨天也能进行，可以帮助学生进行眼球肌放松，保护视力。另一方面，加强与家长的沟通，让家长监督孩子少接触电子产品，有空的时候，让家长经常带孩子去参加些户外活动。

为了让大家进一步增强“爱眼、护眼”意识，我还经常利用主题班会、队会的时间，用形象生动的视频资料和权威解读，让学生们更直观地了解近视的危害；同时，让班上的“小眼镜”现身说法，谈谈戴眼镜的苦恼。很高兴，在我的不懈努力下，大家良好的用眼习惯正在养成，这令我感到欣慰。

## “睛”彩人生 美丽“视”界

□一（2）班班主任 吴乐

作为一个有着14年“镜龄”的过来人，我知道，“眼镜人”无异于瞎子。当前，我国青少年的近视率只高不低，低龄化和高度近视现象日益严重。在我现在所带的班级中，就有一位女生近视特别严重，她总是戴着一副厚厚的眼镜，平时玩耍时都特别小心，生怕一不留神眼镜就被弄坏了。另外，还有许多隐形近视的同学，虽然没戴眼镜，但他们经常需要眯着眼睛才能看清黑板上的板书，而这都是近视的前兆。

为什么小学生在一年级就跟近视扯上了关系呢？一年级的学习任务很轻，国家教育部也一直在倡导减负，所以学习并不是造成近视的主要原因。近视的起因大部分是受电子产品的迫害，人们都沉迷于虚拟世界，父母原本陪伴孩子的时间大大缩减，学生的课余时间也基本是和手机一块度过。这样长时间眼睛盯着屏幕，造成视觉疲劳，最终视力下降。另外一个原因则是随着生活水平不断提高，饮食条件大大改善，很多学生拒绝含有丰富维生素的绿色蔬菜，长期偏食也会导致视力下降。

青少年是祖国未来的希望，因此他们的健康成长至关重要。首先就是加强青少年科学用眼的卫生教育，增强保护视力的意识。在我们班，就经常利用“班班通”登录学校安全教育平台，观看青少年科学用眼以及预防近视的视频，平时下课，也会带着学生一起望望远处的树木，一起做眼保健操。此外，对学生们的看书距离和看书时间也有要求，看书时还要注意光线，阴天不可在黑暗的环境中看书，也不能在太阳光强烈的地方看书。看电视时，要注意姿势、距离和时间，家长不可过分依着孩子的请求。

### 爱护眼睛 体验“睛”彩

□二（1）班班主任 王凤士

近年来，我国近视患病率不断增加，而且呈现发病早、进展快、高度近视比例增加的趋势。

众所周知，近视严重影响学习和生活质量，升学、参军和找工作等都会受限。

以我们班为例，虽是二年级，但已有5人确定为近视。另在开学后两个多月的时间里，已经遇到了4个要求给孩子调座位的家长。理由都是自家孩子视力下降，希望能尽量往前坐坐。

近视低龄化高发，除先天因素外，主要是日常用眼不良习惯导致的，比较突出的就是电子产品的过早使用等。其次，营养补充失衡，尤其是日常忽视维生素A、钙等护眼营养素的补充，最终陷入视力发育的“营养盲区”。再者，户外运动的缺失导致眼肌调节失效。

作为一名二年级的班主任，我深知近视会严重影响学生的身心健康，关系其一生的幸福。我利用班队会时间通过PPT或者视频的形式向学生们传达近视的危害，每天督促学生认真做眼保健操；每周调整学生座位；确保学生每天1小时以上体育活动；在课堂教学中，我经常强调写字姿势用眼习惯，要做到“三个一”；另外动员家长做好监督，保障孩子的睡眠和营养，纠正孩子不良用眼行为。学生自己要强化“每个人是自身健康的第一责任人”意识，主动学习掌握科学用眼护眼等健康知识，养成健康习惯。

### 多方合力 健康护眼

□六（2）班班主任 张 韦

眼睛是心灵的窗户，近些年来，越来越多的“窗户”被封上了“边框”，在讲台上往下一瞅，46人的班级居然有近一半都是“眼镜弟”“眼镜妹”，剩下的一半中还有部分挣扎在“真假近视”的边缘，随时可能沦陷。追析青少年近视眼的患病原因，不外乎内因和外因两个方面。

内因是指青少年眼睛的生理特点，年龄越小，晶状体弹性越强，调节力越大，其近点也就越近，所以他们对近距离操作有高度的适应能力。同时眼外肌也处于紧张状态，巩膜组织在眼外肌的长期机械压迫下，眼球壁逐渐延伸，眼轴便逐渐拉长，而形成真性近视。

外因是指用眼过度，目前国内学生普遍存在“两长一短”及“两多一少”的现象。繁重的学业负担再加上很多学生不注意用眼卫生，使视觉负担过重这是学生近视眼患病率高的重要原因之一。随着电子产品的普及，很多青少年儿童长时间盯着电子屏幕，也是近视高发的诱因。

针对上述原因，我觉得要改善儿童青少年近视高发的现状，需家庭、学校、医疗机构、学生自身多方联手，共同参与，家庭内要严格控制电子产品使用时间，保障睡眠和营养；学校要减轻课业负担，加强眼健康习惯的引领，倡导科学保育保健，并加强户外活动；学生自己要强化健康意识，养成健康的用眼习惯，才有可能打赢这场“视力保卫战”。

### 摆脱“小眼镜”

□四（3）班班主任 胡治红

心灵深处，总有那一抹馨香，那一种情结，伴我和学生们一路高歌，撒下一路欢笑。都说眼睛是心灵的窗户，但是如果视线变得模糊，美丽的世界也会变得黯然失色。

从教三年以来，作为班主任与学生们朝夕相处，每每看到班上“小眼镜”逐渐增多时我都十分焦急，为此我也多方面查找原因，尽可能帮助他们摆脱“小眼镜”的困扰。我发现除了学习、看书姿势不对外，电子产品的使用对学生的视力影响也非常巨大。

兴趣是最好的老师。为了培养学生良好的用眼习惯，在学校里，除了教育学生注意正确的读写姿势和用眼卫生习惯，我每天督促他们做眼保健操。课间的时候，则设计一些有趣的小游戏，如挑小棒、翻花绳、抓石子儿、跳绳、踢毽子等，这些活动在阴雨天也能进行，可以帮助学生进行眼球肌放松，保护视力。另一方面，加强与家长的沟通，让家长监督孩子少接触电子产品，有空的时候，让家长经常带孩子去参加些户外活动。

为了让大家进一步增强“爱眼、护眼”意识，我还经常利用主题班会、队会的时间，用形象

生动的视频资料和权威解读，让学生们更直观地了解近视的危害；同时，让班上的“小眼镜”现身说法，谈谈戴眼镜的苦恼。很高兴，在我的不懈努力下，大家良好的用眼习惯正在养成，这令我感到欣慰。

### 动动小眼睛

□三（1）班班主任 鲍丹丹

随着青少年近视率越来越高，年龄越来越小，校园内戴眼镜的小学生比比皆是。我所带的班级仅仅只是三年级，就已经有三个学生近视了，这让我非常担心，于是我特意花了一个月的时间对学生们加以观察和了解。

通过一段时间的了解，我总结了几点近视的原因：首先，大部分学生都缺乏锻炼，身体素质不达标；其次，学生们在校的6个小时基本都是坐在课堂上，其中90%的学生坐姿不正确；最后一点是家庭因素，有些学生沉迷于电视与电脑游戏中，一放学回家，就盯在电子屏幕上。长此以往，近视人群必然剧增！

为了增强大家保护眼睛的意识，我在班会课上播放一些描述近视生活的视频，通过班会课的引领，部分学生对保护眼睛重视了起来。然后，我趁热打铁，利用大家的理想激起他们保护眼睛的意识，我告诉他们很多职业对视力有非常高的要求，比如飞行员、特种兵等等，为了自己的理想与目标，我们一定要科学用眼。

除了增强保护用眼意识，我还将保护用眼渗透到日常的生活和学习中。在课余时间，我会和学生们进行“转眼大比拼”，通过转眼睛比赛，赢得加分，每周分数最高的会有相应的奖励。在上习作课时，我一般会带大家去操场，一方面培养他们的观察与发现意识，另一方面，让大家的眼睛处于放松状态，有利于保护视力。

### 重视宣传 正面引领

□四（1）班班主任 汪小青

在三年级之前，班上近视的学生极少，虽有个别学生视力不够好，但并不严重。三年级开学时，我发现班上好几个学生视力严重下降，全班43人，竟有9人戴上了眼镜！如果照此发展下去，近视情况令人担忧。经过调查分析，我总结出以下三点原因：看书写字时不注意用眼卫生，坐姿不正确；长时间近距离看电视；在手机上玩游戏成瘾。

针对这种情况，我首先通过资料、网络、家长群、班队会等途径宣传近视的形成原因及危害性，让学生和家长正视近视，早防范、早发现、早矫正、早治疗。很多学生对近视危害性的专业术语不太懂，意识不到问题的严重性，我便从生活中戴眼镜不方便说起，让他们在吃饭、喝水时戴上眼镜，上体育课、舞蹈课戴上眼镜……他们亲身经历后知道戴眼镜的诸多不便后，玩游戏的次数和时长也随之收敛了许多，有的几乎不玩游戏了，逐渐养成了良好的用眼习惯。

其次，与家长保持密切联系，让他们认识到近视的危害性，引起家长的重视，双管齐下，必能事半功倍。最后也是最重要的一点，向学生宣传正确、科学的用眼方法。比如读书写字姿势要正确，眼睛与书本之间要保持30厘米以上的距离；不要在走路或乘车时看书；不躺着看书；每天坚持做眼保健操；多看绿色植物；不要长时间看电视、玩电子游戏；饮食上多吃富含维生素A的蔬菜和水果来保护眼睛，改善视力……

本版稿件由吴琼、戴燕编辑