

告别小“四眼”

2021年3月，为提高近视防控等儿童青少年视力健康工作管理决策水平，促进儿童青少年视力健康事业科学发展，国家卫健委决定成立“国家儿童青少年视力健康管理专家咨询委员会”。主要职责是为儿童青少年视力健康管理工作提供咨询和专业指导，探索、发现和推荐视力健康适宜技术和典型经验，开展近视防控科普宣传等。

当下，小学生的用眼卫生问题突出，现状不容乐观。那么，如何从各个方面进行近视防控？班主任如何帮助小学生预防近视？具体有哪些实用的小妙招？本期“班主任驿站”走进文风醇厚的桐城市东关小学以及肥西县上派学区中心学校，看看这两校班主任有何好的建议和看法。

校长之道

桐城市东关小学

多措并举 珍视学生们的视力健康

□桐城市东关小学校长 叶轻风

眼睛是心灵的窗户。针对现阶段学生“小四眼”的比例呈上升趋势，如何有效进行近视防控，帮助学生预防近视呢？桐城市东关小学将学生视力健康问题，纳入学校教育的整体规划并统筹安排，动员和引导全体教师，以高度的使命感和责任感，积极参与学生近视防控工作。

第一，教学设施标准化。近年来，东关小学多措并举，新盖现代化标准化的教学大楼，并对老楼进行了亮化改造。新落成的教学大楼坐北面南，采光良好，窗明几净，通透明亮，有利于学生的视力呵护。同时，我们严控各班学生人数，防止大班额现象的出现，让学生的座位排列整齐，不会距离讲台与黑板太近。

第二，作业设置科学化。严控各科作业量，而力图提高作业设置的科学性、有效性，将学生从书山题海中解放出来。学生通过很少的但科学的作业训练，达到训练和巩固效果。此举深受家长和社会好评。

第三，校园活动多样化。学校音乐教室弦歌不辍，绿茵场上身姿矫健。以“香樟童乐”为载体的文化早餐项目花开不败，以“眼保健操”比赛为龙头的爱眼活动丰富多彩。多样化的校园活动，不仅让同学们的素养得到提高，而且，这些有针对性的活动，有效促进了他们视力健康。

第四，防控得力常态化。每年我们对学生进行一次体检，邀请优秀医务志愿者对学生进行视力筛查、验光，安排专人为每位同学建立视力筛查健康档案。排查视力有异常的学生，及时将调查情况分析报告反馈给家长，做好学生视力后续干预工作，确保活动开展落到实处。

“东关学子，慧眼清明。”因为多措并举，悉心关爱，珍视学生的视力健康，东关小学学生的近视率一直保持低位，近视防控工作成效斐然。未来也将持续呵护学子视力健康，推进促进学生幸福成长，全面发展，“用幸福的教育培养幸福的人”。

家校同心 细微指导

□四（3）班班主任 朱俊云

针对学生的用眼健康问题，我的具体做法是：充分利用好家长委员会，做好用眼健康的宣讲工作。同时，不放过每次集中大家访的机会，多和家长宣传眼保健知识，从细节入手，充分给予指导和矫正，力图让我们班的同学都可以拥有健康的视力，告别“小四眼”。

从一年级开始，我就充分利用微信群这一载体，再三提醒家长：要注意孩子们读书和写字的姿势，养成良好的用眼习惯。后来，家长委员会针对这个要注意的事项，特意在班级微信群发布了“保护视力，预防近视及卫生常识”的群公告，真正让保护视力的“二要”“二不要”原则，深入贯彻到每个家长的内心深处，让孩子们一开始就养成良好的用眼习惯。

实践证明，这个细微之举的效果是良好的。我班学生的近视率很低，且因为腰杆挺拔，坐姿优雅，展现出了良好的精神风貌，被同事们开玩笑说是“绅士淑女班”。

其次，我还充分利用现在正在开展的“安全大家访”“家校互动”等各种活动，真正深入每个学生家庭，走进学生生活。我还非常重视体察每个学生的学习环境，然后提出一些有针对性的建议。比如提醒家长为孩子换掉闪烁严重的日光灯，建议家长为孩子添置一盏台灯；亲手根据孩子身高的变化，为他们调整学习座椅的高度……

我相信，只要家校同心，细微指导，让孩子们告别“小四眼”不是难事。

“睛”彩护童年

□五（1）班班主任 李平

呵护学生的视力健康，我们班的具体做法是：以活动为载体，以效果为目的，呵护学生视力健康。

每届学生入学之初，我就要求家长和学校密切配合，共同做好眼保健操的学习和推广工作，让每个学生都正确规范地做好眼保健操。学生持之以恒地做好眼保健操，是我每天都要记录在班级日志的重要内容之一。

每个学期，我班都要举行一次眼保健操比赛。根据大家的做操动作规范，揉捏穴位准确，配合音乐协调，选出班级“眼保健操优秀选手”，从中再选出“眼保健操”领操员。

我班还不定期通过黑板报专刊、主题班会等多种形式，开展“爱眼护眼”知识宣传教育活动。2020年第二十五届“全国爱眼日”，我班开展了一系列“爱眼日”主题教育活动，提出的活动主题是“‘睛’彩护童年，亮眼每一天。”活动现场精彩纷呈，同学们认真听讲，积极踊跃抢答问题，现场气氛活跃。李思成和鲁梓涵同学表演的小相声《新“五官争位”》，饱含哲理，意味深长，告诉学生们“哪怕你在网络游戏中是个王者，损害了的视力难以恢复，你还是会永远定格在一个青铜”的哲理。同学们在哈哈大笑的同时，充分明白了保护视力的重要性。

持之以恒 保障“眼亮心明”

□五（2）班班主任 刘平海

“我们一起来做操。”每天的两次眼保健操时间，作为班主任的我，总是会雷打不动地步入教室，和同学们一起认真地做眼保健操。一方面是为了更好地进行班级课间护导管理，一方面也确实是想和学生们一起好好做操，保护视力，亡羊补牢，犹未为晚。

“那些用眼的歌谣。”我热衷于将一些用眼常识通过童谣的形式，让学生烂熟于心，落实于行动。比如，针对坐姿的口诀是：“头正、身直、肩平、臂开、两足安。”每天的上课前，我步入教室，第一件事就是落实这项基本要求，然后再开展教学活动。

“我爱窗外山水遥。”作为班主任，我常常于课余时间进入教室，尽可能号召那些还在伏案读书写字的同学抬起头，通过教室的窗户，遥望学校远方的龙眠山，以图缓解用眼疲劳，调节眼球焦距。此举被我班同学戏称是“我爱窗外山水遥”的仪式。

“随风奔跑不疲劳。”作为班主任，我常常在课间把学生赶出教室，让他们多看远处，使眼睛得到休息。号召学生们多做室外活动，每天保证一小时的体育锻炼。同时，在教学中，我会有意识地尽可能少用投影电子设备，以此来教育学生摆脱手机、PAD等电子产品，回归自然，培养各种兴趣爱好，远离电子产品，以有效预防近视。

肥西县上派学区中心学校

拓宽未来“睛”彩视界

□教导处副主任 聂春霞

习近平主席一直高度重视青少年的近视问题，但从我校近两年的国家学生体质健康测试结果来看，学生的近视率却不容乐观。面对校园里随处可见的“小四眼”，校领导下定决心采取有效措施呵护儿童的心灵之窗。

一、多维宣教 点亮“睛”彩

为了强化全体师生和家长的防控儿童近视的意识，学校进行了多维宣教。利用领导组会议、全体教师会、学校的电子屏、公众号、主题班会、国旗下讲话等渠道和形式，开展科学用眼护眼健康教育。学校少先队拍摄了德育思政微课堂“眼睛——一架精密的照相机”和主题班会“共同呵护好孩子的眼睛，给他们一个光明的未来”两个专题微课，让学生了解眼睛的构造、学习正确的读写姿势、养成良好用眼习惯的方法等，播出后在学生中得到了很好的反响。

二、多措并举 呵护“瞳”年

学校采取了多种措施，力求呵护儿童的眼睛。严控招生额度，取消大额班级；更换老旧班班

通设备，改善学生视觉环境；要求教师合理使用课件，不需要电子屏时及时闭拢黑板；严控到校时间，保证学生充足的睡眠；开足开齐课程并建立领导组巡课机制，严禁挤占音体美等课程；规范办学行为，严控课后作业量……

三、多彩世界 放飞“瞳”心

本学期，根据校情及家长需求开展课后服务，利用午间托管时段进行相应的课程辅导和个性化辅导，让学生尽量做到作业不出校门。而下午放学后的二十多个社团为学生打开另一番“视”界，让学生们在吹拉弹唱演中享受“睛”彩，在乒乓球台和足球场上放飞“瞳”心，将学生的双眼从课本中解放出来。

每学期研学课程更是带学生们眼睛离开课本，走出教室，走进大自然，拓宽新视野。

告别小“四眼” 从习惯养成抓起

□二（8）班班主任 何维敏

好习惯从小培养，会事半功倍。学生对教师是非常信任甚至是崇拜的，“老师说一句顶爸妈说十句”，这是家长常说的。利用教师自身的“优势”，每当接手一年级新生时我都要从习惯养成抓起。

一、教会用眼常识，养成良好习惯。

入学初就训练同学们端正坐姿，规范用眼，牢记“三个一”，在读书写字的时候，确保“一拳一尺一寸”的规范坐姿；利用家长会、班级微信群分享交流有关视力保护的常识，提高家长意识，家校合力，教育孩子改正不合理的用眼习惯；手机、电脑、电子白板等电子产品每次使用不要超过20分钟，每天看电视的时间不能超过半小时。

二、建立班级常规，创造优雅环境。

座位前后左右波浪式滚动，每周（周一早上）滚动一次，让每位学生都有坐在每个位置的机会；每天上下午坚持做眼保健操，鼓励学生多做户外运动（每天保证两小时）；保持教室环境优雅洁净，绿植环绕，绿意盎然，孩子们随时可以抬眼望一望身边绿油油的吊兰、绿萝等，滋润双眼。

从小培养，从细节抓起，相信教室里的小“四眼”会越来越少。

向着明亮那方前行

□一（6）班班主任 汪燕

作为班主任，该如何筑起儿童青少年近视防控壁垒呢？

上好一堂课。想要真正把近视防控落到实处，班主任首先要上好一堂课。这一堂课，首先要给家长上，要让家长都认识到，近视预防比矫正更重要，抛却遗传因素和眼部基础疾病不谈，用眼习惯不良是影响孩子视力的主要因素。

关注小细节。每天走进教室，我会习惯先检查一下教室的光线强弱，在阳光不充足的时候，我会随手打开灯，拉开窗帘；教室的座位安排，兼顾身高的同时，每周会前后调整，每两周会左右调整……通过这些小细节的关注，把保护学生视力当作一种习惯来坚持。

治标更治本。预防近视的重点是让疲劳的眼部肌肉经常得到放松，除了固定的两次眼保健操，在每个课间，我会提醒学生走到户外，眺望远方；课后，我切实减轻学生的课业负担，将书面作业降到最少；倡导家长以身作则，减少孩子使用电子产品的时间，走出家门，参与体育锻炼，并在孩子的膳食营养上多动脑筋。

“睛”动心灵之窗

□二（4）班班主任 王俊平

为了保护学生的视力，作为班主任，我会不断地跟家长沟通配合，督促学生在日常生活中养成良好的用眼习惯。

在我的班上，有一个与众不同的护眼小妙招，那就是“目要转睛”爱眼活动操，我将自己学到的几个转动眼睛的动作作为课间操或课中休息小游戏，经常带学生们做。一是转换焦点，将一个手指放在两眼之间，手指前后移动，眼珠跟着手指动。二是视线上下左右移动，我们一起有节奏地喊“上、下、左、右”，视线跟着节拍动起来。三是眯眼睛，限定时间，眯起双眼，让眼睛得到休息。四是用目光画正方形或用目光画圆形，作为一个小游戏，学生听清

老师的指令，一起用目光画规定的图形。

有良好的用眼习惯，加上有趣的爱眼活动操，有效地保护了同学们的视力，预防了近视。让一双双明亮的小眼睛大放光芒！

本版稿件由姚勇、吴琼整理

桐城市东关小学学生做眼保健操