

小记者 成长特刊

CHENGZHANG TEKAN

责编:张巍 版式:刘晓云 校对:陈美萍 电话:88989537

裘村中心小学：“慈心善举 和谐社会”老少同乐庆“六·一”



通讯员 王钰榕

裘村中心小学启动慈善文化进校园一年来,将慈善与责任、爱与责任、爱与力量、助人与分享等理念贯穿始终,初步形成了良好的校园慈善文化氛围。今年“六·一”前夕,区老年大学部分学员到该校进行爱心现场慰问,通过赠送全体学生“六·一”小礼物、贫困生爱心资助、优秀学生奖励等形式奉献爱心。

少先队员们为每一个老人都佩戴了红领巾,并为老人们献上了精心准备的节目。技艺精湛的舞龙表演,声情并茂

的朗诵表演,赢得了老人们的掌声与称赞。表演结束后,学校进行了一年新生少先队入队仪式,老人们参与其中,亲手为孩子们戴上了光荣的红领巾。

入队仪式结束后,校领导向老人们介绍了学校贫困生情况及优秀学生情况。随后,老年大学的代表进行了发言,他们为全体学生带来了精美小礼物,也为贫困生带来了爱心基金,同时每位优秀生都收到了一张贺卡作为奖励。老人们的到来为学校的慈善文化添上了绚烂的一笔。

新城实验小学：“小小美食家 欢乐庆六一”



通讯员 严琳榕

新城实验小学全体师生怀着愉快的心情,迎来了又一个“六一国际儿童节”。5月31日上午,校园里欢声笑语,人头涌动。该校全体师生齐聚校园,举行“小小美食家 欢乐庆六一”美食节活动。

参与、互动、合作是活动的宗旨,本次活动以班级为单位开展,每位学生在家长的指导下一起合作完成一份美食。在班主任的带领下各班级组织美食品鉴会,欣赏、品尝美食,当然,组织学生开展游戏、表演等丰富的活动也是必不可少的。低段孩子进行传统的贴鼻子、抢凳子、魔力转

圈圈的游戏,玩得不亦乐乎;而高段的孩子更多展示才艺,如武术、陶笛、唱歌等。孩子们通过投票选择自己心仪的美食,学校也根据各班上报的美食照片评选出若干最佳造型奖、最佳口味奖、最佳人气奖等奖项,在周一国旗下讲话时进行表彰。

一次简单的美食节评比活动,却大大折射出了学校对学生的能力培养。此次活动的开展,帮助学生体验生活,指导学生自己的事情自己做,学生和家、同学进行沟通,也培养了他们学会关爱他人,热爱劳动、懂得感恩的良好习惯。

武岭小学开展一年级养正教育成果展示活动



通讯员 李莉

武岭小学自2018年9月起开展“童蒙养正 立规成范”德育教育活动,至此已近一学年。在此期间,该校以丰富的活动形式、多样的教育方法对学生实施养正教育,孩子们取得了长足的进步和丰硕的成果。

5月24日,一年级全体师生、家长以及校家委会成员齐聚武岭小学,举行一年级养正教育成果展示活动。首先进行的是入队仪式,188名2018届学生在星星火炬下庄严宣誓,光荣地加入了中国少年先锋队。入队仪式后,家长及校家委会成员们先参观了学校教育养正长廊,随后在校报告厅中观看了一节养正教育短课,聆听了徐孟琪校长所作的养

正教育工作报告,并通过视频和才艺表演见证了孩子们近一年的进步点滴。会后,五位家长代表和孩子们一起栽种了“成长之树”。其他家长则在校园各处拍照留念,记录下这珍贵的一刻。

在过去的一年里,该校根据一年级学生的年龄特点,通过“五个一”活动来“导行”,即“一日常规、一周启蒙、一月陪伴、一季绽放、一年养正”这五个阶段对一年级的学生行为习惯进行养正。其实,今天的成果不只是一个阶段的结束,更是下一个阶段的起点。下阶段,该校将通过“六步三环”模式开展“践行教育”,让“童蒙养正立规成范”这一德育课程贯穿孩子的整个小学生涯,和家、社会一起努力,共创孩子们的美好明天。

知书达礼有你我

——锦屏中心小学举行第三届十岁成长礼



锦屏中心小学举行入队仪式

通讯员 丁玛丽

5月29日上午,锦屏中心小学300名队员在庄严的孔圣殿前举行了“知行合一·做追梦少年”一年级新生入队仪式。

入队仪式在熟悉的出旗曲中,拉开了序幕。活动中,少先队员们英姿飒爽地出旗,新队员唱起嘹亮的少先队队歌,无不展现锦小少先队员与时俱进的时代风貌。在辅导员老师宣布名单后,由43名六年级优秀少先队员

代表为239名新队员系上鲜艳的红领巾,并互敬队礼,接着在辅导员老师带领下庄严地宣誓,并为各中队授予中队旗,最后辅导员老师带领全体队员呼号:时时刻刻准备着,表明为共产主义事业贡献力量的决心。

入队是一次自我挑战,入队是一次理想启航。我们光荣的大集体又融入了新的血液和活力。通过入队仪式,增强了少先队员们的自豪感、荣誉感与责任感,让星星火炬在少先队员组织中绽放无穷光彩。

通讯员 丁玛丽

5月24日上午,锦屏中心小学“知书达礼有你我”第三届十岁成长礼如约而至。全体三年级学生、家长和老师们欢聚在孔圣殿前,共同庆祝十岁的生日,在泪水中铭记恩情,在欢笑中明志成长。

十岁,洋溢着童年的欢笑,浸润着成长的喜悦。伴随着轻快的音乐,孩子与家长小手拉大手,走过十岁成长门。在激情飞扬的架子鼓与动感十足的街舞表演中,成长礼正式拉开了序幕。学校领导和家长代表先后送上对孩子们十岁成长礼的

祝福。精彩的成长礼节目表演、传统的行礼仪式、亲子游戏、亲子读信、赠送成长礼物、共享生日蛋糕以及张贴梦想心愿把仪式逐步推向高潮,许多家长和孩子们都为此留下了感动的泪水。

十岁成长礼仪式已经成为锦屏中心小学三礼五节之一,学校精心规划每一次的成长礼,旨在让学生体验成长的快乐,理解父母的养育之恩,师长的教诲之恩,亲友的帮助之恩。愿孩子们经过十岁成长礼仪式,懂得分享,学会感恩,带着梦想踏踏实实前行,拥有一个美好的未来!

EYE 奉化爱尔光明眼科医院

全国爱眼日:共同呵护好孩子的眼睛,让他们拥有一个光明的未来

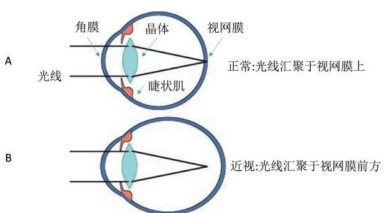
随着电子产品的普及,课业负担的加重,环境问题的污染,孩子们的眼部健康面临着前所未有的挑战。近年来,我国儿童青少年近视呈现高发、低龄化、重度化的趋势,严重影响孩子们的身心健康,已成为一个关系国家和民族未来的大问题,近视防控工作受到了国家社会的高度关注。自2016年开始,“爱眼日”的主题连续四年聚焦在了儿童青少年近视防控上,青少年是未来的希望,在青少年户外活动日益减少、学业负担日益加重的今天,青少年近视防控问题已然成为当前社会面临的最严峻问题之一。

奉化爱尔光明眼科医院视光与小儿专家刘群表示:目前,不仅许多家长成为“低头族”,许多小朋友也过早、过度使用手机,一定程度上加剧了青少年近视率的攀升。她呼吁社会多关注青少年的眼健康问题,让家长和孩子真正放下手机,让他们学到专业的近视防控知识。

近视防控,这些知识很重要!

什么是近视

爱尔光明眼科医院奉化院区刘群医生介绍,一般来说,光通过晶状体投射在视网膜上,然后画面通过视神经进入大脑,我们就能看到东西了。如果眼睛在屈光静止的前提下,远处的物体不能在视网膜汇聚,而在视网膜之前形成焦点,因而造成视觉变形,导致远方的物体模糊不清。所以简单来说就是:看得清楚近的事物,看不清远的事物,也就是大家常说的近视。



真性近视与假性近视

许多家长经常听说这两种说法,也希望自己的孩子是假性近视,那么两者究竟如何区分呢。刘群医生介绍,假性近视,本质上是眼睛调节能力暂时的一种失调。人的眼睛有一块小小的环状肌肉叫睫状肌,通过放松与收缩使我们无论看见远,光线都能准确地汇聚在视网膜上。孩子在长时间近距离读写用眼后,由于使用调节的程度过程和持续时间过长,眼球睫状肌持续性收缩,引起调节紧张或调节痉挛,将产生看远不

清,伴有头晕、眼胀,视力疲劳等近视的症状,而这种症状是由于眼功能状态异常引起的暂时性状态,因此,被称为假性近视。

而真性近视,是属于器质性改变,在使用睫状肌麻痹剂散瞳后检查仍表现为近视,与假性近视有着本质的区别。假性近视通过药物加视功能训练,即可恢复视力,而真性近视,必须配镜。因此,如果孩子出现视力波动,必须尽快带孩子去专业眼科医院进行相关检查,根据检查结果确定是否需要配镜,切忌随意验配,导致错误戴镜,最终危害孩子的眼睛视力。

哪些因素会影响近视的发展

刘群医生介绍,眼睛变成近视,主要可分为内因和外因两种。内因首先是遗传原因近视眼已被公认有一定的遗传倾向,对高度近视更是如此。但对一般近视,这一倾向就不很明显。其次是发育因素。婴儿因眼球较小,故均系远视,但随着年龄的增长,眼轴也逐渐加长,至6岁后方发育正常。如发育过度,则形成近视,此种近视称为单纯性近视,多在学龄期开始,一般都低于600度。这种近视称为高度近视或进行性近视或病理性近视。

造成近视的外因主要是长时间的近距离用眼如学习、看书、使用电子产品和不良的用眼习惯和环境,如姿势、灯光、状态等。同时,一部分眼病也会造成近视。

近视防控小贴士

视觉健康档案,早建且全面

宝宝出生的“屈光发育”是从远视眼向正视眼过渡的过程。建议从3岁开始就到正规医疗机构为儿童建立眼屈光发育档案,少年儿童每半年进行一次全面眼健康检查。屈光档案就像记录孩子生长发育过程中的身高、体重一样,需要记录孩子的远视力、屈光度、眼轴长度、角膜曲率,视力和屈光度是两个不同的概念,只有通过科学规范的医学验光才能准确检查客观的屈光度。

增加户外活动,便捷而有效

科学研究表明,户外运动能防止青少年近视的发生和发展。少年儿童要保证每天累积1-2小时、每周累积10-14小时以上户外活动,享受阳光,活动身体,放松眼睛。家长不让孩子学习“输在起跑线上”的同时,更不能让“眼健康”输在起跑线上。

近距离用眼,减负并减量

首先,注意减少近距离用眼,每持续近距离用眼

30~40分钟,应休息远眺10分钟。读写姿势不正确易诱发近视度数加深。其次,要联合学校、家长、教育机构等,切实减轻学生的学习负担,让眼睛“不堪重负”。

近视控制方法,个性并循证

就少儿近视防控而言,框架眼镜、角膜接触镜以及角膜塑形镜均有控制近视进展的效果。角膜塑形镜验配对患者来说有一定的要求,在7个孩子中,大概只有一人合适,因为近视度数高,散光大,眼角膜曲度太平坦或太弯曲、不注意卫生、经济状况有限等都不适宜;如果少儿近视度数很高,或散光很大,则需要配戴高透氧硬性隐形眼镜(RGP);其他的少儿近视,则适合配戴框架眼镜,最好是减少旁中心远视离焦眼镜。因此,不同的近视采用不同的矫正方法,才是科学的、有效的。

除了近视,家长还需要警惕这些问题

小儿弱视

通常来说,在经过正规的检查,佩戴对应的眼镜后,即可获得清晰的视力。但有这么一群孩子,无论怎样配镜始终无法达到矫正视力,那么可能就是小儿弱视了。刘群介绍,视力是一个逐渐发育的过程。新生儿出生时只有光觉,视觉发育的敏感期从出生持续到12岁或更长。如果在发育的过程中由于斜视,屈光不正(散光、远视、近视),先天性白内障,先天性上睑下垂等,无法使视觉细胞得到充分刺激,视觉发育停滞在一定水平,就会发生弱视,即低于同龄正常儿童的视力标准。一般而言5岁儿童视力≥0.6;8岁儿童视力≥0.8;12岁儿童视力≥1.0。弱视是眼睛尚处在发育期的儿童中常见的一种眼病,对儿童眼部危害非常大,治疗弱视要早,而且,弱视的治疗越早,治疗效果也就越好。对此,刘群医生提醒各位,如果孩子有以下症状,就要警惕及时前往专业眼科医院进行检查:①将比较醒目的物品放在孩子眼前,观察他是否能及时发现。

②观察孩子双眼、单眼注视时的情况,注意他看电视时是否喜欢凑得很近。

③观察孩子看东西时有没有异常的头位,比如是否喜欢歪头、眯眼、抬头或低头看东西。

④观察孩子看物体的时候,能否稳定地注视,如果孩子的眼球来回转动或者震颤,则有弱视的可能。

⑤孩子走路是否常常跌倒,或老拿不到东西,也可能是弱视影响到他抓不准物体的距离感。



刘群医生在为孩子检查

小儿斜视

除了弱视,斜视也是门诊中常见的青少年眼健康问题,刘群医生介绍。斜视多发生在婴幼儿时期。从成因上,可分为共同性斜视和麻痹性斜视两大类。先天性因素、眼调节融合功能异常、屈光不正等都可能引起斜视。此外,遗传因素及某些疾病,如颅内肿瘤、炎症、外伤等,也可能引发斜视。家长如果发现孩子有视物歪斜、双眼一高一低等状况时,要及时带孩子到医院就诊。小孩子患上斜视,首先是会影响孩子的美观,“斗鸡眼”“对对眼”等绰号,还会对孩子的成长造成很大不利影响。更值得一提的是,斜视会限制眼睛视力发育,严重者不能形成立体视觉,日后即便戴上眼镜,也不能正常视物。这无疑将会对孩子今后的学习、就业造成非常不利的影响。所以,刘群医生提醒家长,婴幼儿时期是眼睛斜视的高发期,平时一旦发现孩子眼睛的不正常情况,就要及时到医院就诊,眼睛斜视越早治疗,效果越理想。只要斜视手术时机得当,不仅能够矫正眼位、改善外观,更重要的是建立双眼视功能。

“一些家长认为斜视不影响吃,不影响睡,能玩能上学,如果做手术的话,反而影响孩子学习生活,想等孩子大点再去治疗,这种观念是不正确的。”刘群说,一般来说,无论是成人还是小孩,只要治疗及时,斜视是能治好的。但如果是小孩子发现斜视,万不可等到长大成人治疗,因为成人斜视治疗,只能调节歪斜的眼位,改善外观,不能改善视力。