

连续3年近视率
下降1个百分点以上

儿童青少年近视 综合防控的 海曙样本

记者 蒋炜宁 通讯员 励彤

前些年，课业负担的加重，手机、平板电脑等电子产品的普及，以及培训盛行带来的户外活动缺失，使各地中小学生的近视率不断攀升。

根据国家卫健委公布的数据，2018年，我国儿童青少年总体近视率为53.6%。2020年，教育部公布的青少年视力调查数据显示，新冠肺炎疫情期间，由于观看电子屏幕的时间增加、户外运动时间减少，与2019年相比，我国中小学生近视率上升了11.7%，其中中小学生的近视率上升了15.2%。

去年，“双减”政策落地，孩子们的课业负担减轻，各项有益身心的活动多了起来。

今年6月6日，全国爱眼日，一个令人振奋的消息从海曙传来，该区中小学生近视率连续3年下降1个百分点以上。记者来到该区多所学校采访，看看他们在儿童青少年近视综合防控方面有什么妙招。



阳光体育运动在海曙区全面推行。



戴着护眼仪的孩子，体验感不错。



和孩子一起“长个儿”、可自由调节倾斜度的课桌椅，用起来很舒服。

图 示

《海曙区儿童青少年近视综合防控工作三年行动计划（2021-2023）》提出推进“七大护眼工程”。

- 四大平台建设工程
- 健康教室照明改造工程
- 健康升级书桌推广工程
- 医教结合试点工程
- 视力保护干预工程
- 视力健康提升工程
- 眼保健教育进家庭工程

阳光体育运动在该区全面推行，特别做到体育课、大课间活动、眼保健操以及每天1小时体育锻炼活动时间100%落到实处。

- 该区分批次为中小学配备符合国家标准的可升降课桌椅。目前，该区79979名学生全部用上了可以和他们一起“长个儿”的课桌椅。
- 对全区2000间教室的照明设备进行改造后，该区中小学教室光照照明达标率和智能照明覆盖率双双达到100%。
- 据统计，该区中小学生近视率已经连续3年下降1个百分点以上。

更多力量加盟

擦亮孩子的“心灵之窗”

在石碶街道柘社小学，记者见到三年级的孩子正在用热敷眼保健操仪做着视力干预。去年4月，海曙区启动儿童青少年视力保护干预试点工程，随机选取了该区的5所小学，让这些学校的三年级学生都带上热敷眼保健操仪，柘社小学就是其中之一。据该校副校长崔锡斌介绍，一年多试用下来，师生们普遍反映，使用护眼仪时，感觉眼部温热、舒适，有助于缓解眼疲劳。

前天，全市首家近视防控宣教中心在市爱菊艺校姚丰校区落成。记者看到，学校的电子屏正在向师生和家长展示着视力健康、近视防控、弱视治疗等知识，帮助师生和家长树立正确的护眼观。

采访中记者了解到，两年前，该区制定了《海曙区儿童青少年近视综合防控工作三年行动计划（2021-2023）》，力求推进“七大

护眼工程”，即：四大平台建设工程、健康教室照明改造工程、健康升级书桌推广工程、医教结合试点工程、视力保护干预工程、视力健康提升工程和眼保健教育进家庭工程，逐步建立并完善了儿童青少年视力健康监管模式。

为及时掌握全区儿童青少年视力健康的动态数据，该区依托现有资源建立并及时更新儿童青少年视力健康电子档案，及时发现儿童青少年视力健康方面存在的问题，寻找科学有效的解决方案，全面助力儿童青少年近视综合防控水平迭代升级。

如今在海曙，全民护眼体系日渐成熟，越来越多的力量加入击退“小眼镜”的队伍。海曙区中医院开出了眼视光门诊，将近视治疗与穴位推拿、穴位敷贴、耳穴压豆等技术相结合，为儿童青少年近视防控和常规眼病提供诊疗服务。

这里的课桌椅

和孩子一起“长个儿”

昨天，记者在海曙区广济中心小学的教室里看到，传统的课桌椅已退出舞台，取而代之的是能跟孩子一起“长个儿”的新型课桌椅。每张课桌的外侧安装了挂钩，可悬挂垃圾袋、水壶，椅子下方有储物筐，孩子们的书包就放在里面。

该校五年级一名班主任告诉记者，当下学生使用的可升降课桌椅，除了高度能够调节，还可根据个体感觉的舒适与否，在0°至25°范围内自由调节倾斜角度，从而让每个学生可以找到自己最适宜的读写姿势。这样做的好处是，可以防控儿童青少年近视和脊柱病变。

而此前的传统课桌椅，因为高度固定，随着学生身高的变化，出现过不少尴尬场景：有的学生个子矮，头部距离课桌很近，为了找到合适的阅读距离，整个人只能往后仰；有的学生个子高，膝盖顶到课

桌抽屉，双腿伸不直。

记者了解到，这些年来，海曙区分批次为中小学配备符合国家标准的可升降课桌椅。目前，该区79979名学生全部用上了可以和他们一起“长个儿”的课桌椅。

走进孙文英小学的教室，长方形带有格栅网的LED灯替换了原来的老灯管，电镀格栅防眩的设计，确保教室内灯光柔和，不刺伤眼睛，每盏灯还贴心地匹配了恒照度自动调光功能，实时确保课桌面和书写板的照明舒适度。同时，智能六键模式也提升了教室灯光调节的便利性，分别为上课、课间、考试、自习、投影和放学模式，满足了多样化照明环境需求。

导致儿童青少年近视的原因有很多，除了坐姿不正确外，照明不达标也是其中之一。而教室照明能否达标，关键在灯具。

该区利用寒暑假学校维修工程实施之机，改造不符合标准的教室照明设施，彻底解决教室照度低于国家标

及时补上

体育活动这一课

除了用眼习惯不好、课业负担过重之外，体育活动严重缺失，也是导致儿童青少年近视的重要原因。

昨天下午4时许，在孙文英小学的操场上，孩子们奔跑、跳绳、打球，玩得不亦乐乎。“学校每周的体育课，有一节是乒乓球课，并辅以乒乓球韵律操和各种与乒乓球有关的小游戏。”该校校长鲍维安说，坚持打乒乓球的学生，很少受到近视的困扰。

孙文英小学是我市乒乓球特色学校，每个班有乒乓球队，每个年级有乒乓球俱乐部，校队队员则通过层层选拔产生。平时，该校不但举行乒乓球班际比赛、年级俱乐部比赛，还常常举办学校联赛。该校配有2名专职乒乓球教练、3名外聘教练，负责教学生球技，并对尖子队员进行强化训练。“一开始，别说家长，连老师都反对学生打乒乓球，怕影响他们的学习成绩。这些年下来，老师和家长都认可了学校的乒乓球特色教育。”鲍维安说，乒乓球特色教育促进了学生的全面发展。该校毕业生叶天钰，从一年级开始打乒乓球，四年级时参加省青少年乒乓球积分赛获得冠军。这个孩子的文化课成绩也不错，还喜欢绘画，更值得一提的是，她的视力一直很好。

鲍维安介绍，在该校乒乓球队的60名队员中，出现近视症状的仅有3人，占比为5%。这些校队队员每周练习乒乓球的时间在16个小时以上。

据了解，阳光体育运动已在海曙区全面推行，确保体育活动群体化、常态化；严格保证课堂有效、课时保障、作业合理、评价科学，特别做到体育课、大课间活动、眼保健操以及每天1小时体育锻炼活动时间100%落到实处。

更有趣的是，该区超过一半的学校推行了体育家庭作业制度。一所位于城乡结合部的小学，每天留有半小时体育作业，不仅有跳绳、仰卧起坐、坐位体前屈这些体育课上的项目，还有打篮球、与父母往返跑、骑自行车、跳跳蹦蹦等趣味项目。

“希望通过体育教育的展开，逐步改变部分家长‘让孩子出门玩会耽误学习’的观念。”海曙区教育局相关负责人说，学生身体强健、阳光活力，学习状态也会更好。让孩子多参加一些户外活动，劳逸结合，更有助于保护视力。

视力健康，看起来是个体小事，实则关系到国家和民族未来。当前，近视呈现低龄化、高发化、重度化趋势，若不遏制任其发展，后果将不堪设想。有识之士认为，防控近视的重中之重，在于社会各方形成“健康第一”的共识。随着“双减”政策的不断落地，中小学生在学期间的视力保护迈向科学化和规范化。同时，家长也需要持有正确的视力保护理念，转变育儿观念，要从“学习不能输在起跑线”转向“关注孩子的身心健康”，鼓励孩子参与户外活动，合理使用电子产品。家校合力，共同保护孩子的“心灵之窗”。