

江东区一项普查显示：小学四年级学生视力不良超半
曙光小学404班有41人视力5.0以上

从一年级起抓孩子们的用眼卫生，班主任没白费工夫
她带的上一个班，小学毕业时全班零近视

□记者 童程红 文/摄

近视的多发、早发趋势日渐明显。新近一项针对江东区40多所小学四年级学生的视力普查显示，超过56%的孩子视力不良，其中八成以上为近视。但在宁波市曙光小学404班，全班45名学生中，41人视力在5.0以上，这得益于班主任老师施波从一年级起就非常注重孩子们的用眼卫生。

昨天，记者采访了施老师。对于如何保护孩子们的眼睛，她有自己的一套心得。



课堂上，施老师从后排一个个检查、调整孩子们的读书姿势。

高度近视的她不希望自己的学生也近视

昨天上午，在404班教室，记者看到，所有的窗帘都拉开了，整个教室非常明亮。“保证自然采光是最重要的。”施老师说。

在孩子们朗读课文的时候，施老师走到台下，检查孩子们坐得直不直，书本距离眼睛有没有30厘米以上。这项“功课”，施老师从孩子们一年级起就开始做了。她说，孩子们的注意力只能保持十几分钟，稍一松懈，就可能出现趴着、斜着看书写字的情况，需要经常提醒、纠正。

施老师本人患有 800 度的高度近视，生活和工作都离不开眼镜。所以她特别不希望自己的学生也一个个戴上眼镜。课间 10 分钟，她把孩子们从教室里“赶”了出去：“去外面活动活动，对眼睛好。”

相比传统教学模式，多媒体教学更能吸引孩子们的注意力。但施老师不喜欢用，因为对眼睛刺激比较大。“讲课时，我会多用一些生动的比喻，写板书时，我偶尔会写错一两个字，故意让孩子们来纠错，这样一来，整个班级的气氛就调动起来了。”施老师说。

为了保护孩子们的眼睛，施老师费了许多心思。在午谈课和班队课上，她会给孩子讲一些用眼知识。工作之余，她建立了一个家长QQ群，动员家长们要行动起来，保护孩子的视力。“问我们有没有给孩子用护眼灯，有没有给孩子吃一些明目的食物，有没有严格限制孩子看电视玩电脑的时间。”学生陈逸灵的母亲邵女士说，每个学期，学校都会组织学生体检，看到视力这一项时，不少家长都很感激施老师。

老师和家长联手扼制孩子的近视苗头

施老师从一年级起就很注重孩子们的视力保护。一年级下半学期，班上有几个孩子出现了近视的苗头，眯起眼睛看板书。

潘咨羽就是其中的一个。当时，她的双眼视力只有4.8，经常会感到眼睛累、发酸。施老师有些着急，她找到小咨羽的家长，建议他们多带孩子去打打乒乓球和羽毛球。同时安排小咨羽参加了学校的羽毛球队。每周四次，每次要打一个多小时的羽毛球，连暑假也不例外。

一年后，小咨羽成了校队的主力，左右眼视力恢复到了5.1和5.2。在运动中培养出的坚毅品质也在学习上帮了忙。她的各科成绩都不错，尤其是数学，还担任了班上的数学课代表。现在，坐在最后一排的她表示看清板书“毫无压力”。

好几名孩子的家长曾被施老师个别谈话，受到她的影响，大家也绷紧了保护孩子视力这根弦。有些家长还把电视机遥控藏了起来，把电脑上了锁，只在双休日给孩子用半小时到1小时。有些家长一有空就会带孩子去打球、爬山，现在孩子不仅视力好，身体也好，很少感冒发烧。

老师和家长的努力得到了回报。在404班，45名学生中，41人视力达到了5.0以上，4名近视的孩子中，两人的度数在125度至200度之间，另外两人的度数略高一些，且都是遗传因素引发的近视。

能否让孩子们的好视力保持到五年级和六年级？对此，施老师很有信心：“我教过的一个班，坚持做眼保健操，一个孩子近视。”

由小学生近视高发 不良读写姿势是主因

在我市，中小学生的视力情况不容乐观。曙光小学教导主任邵贞贞透露，四年级合年级组4个班近视的学生加起来有五六十个。五年级的情况就更严峻了。

新近一项针对整个江东区40多所小学的视力普查显示，到了四年级，就有超过56%的孩子视力不良，五年级和六年级，这一比例分别上升到了近72%和近86%，其中八成以上为近视。其次，远视、散光、弱视等问题。

市六院眼科中心主任、主任医师王育文说，面对检查结果，一些家长的态度更让人担忧。不少家长认为近视无所谓，等孩子长大后做个激光手术就能矫正了，但并非所有的孩子都符合手术的指征。如果是600度以上高度近视的孩子，即使做了手术，视力提高了，但导致眼底病的病理基础仍在，眼底病的发病率仍远高于普通人群。

针对近视多发、早发的情况，王医生认为，不良读写姿势是主要诱因。其次，手机等小型数码产品诱发近视的风险是电视的5到7倍，长期接触这类产品，孩子们的眼睛很受伤。再次，运动不仅也会增加近视的风险。

王医生非常赞同施老师在课间把孩子们“赶”出教室的做法：“自然光下的室外活动，对眼睛是最好的。在大的空间里，眼睛能得到放松，调节功能也会增加。”

A promotional poster for the Ningbo University China-Australia MBA program. It features a circular seal on the left, large red text in the center, and a list of benefits on the right.