岷山学校的学生正在进行课外体育锻炼。

岷山学校学生在灯光明亮的教室内学习爱眼护眼知识。

保护孩子视力 学校『各显神通』

研发可调节课桌、安装护眼灯、采用米黄色纸张

全市青少年近视防控工作推进会召开

身穿校服,佩戴眼镜,这似乎已成为青少年的普遍形象。据官方调查不完全统计,宁波市中小学生总体近视率达68.3%,远高于浙江省(59%)和全国(53.6%)。保护青少年健康成长、防控近视已经刻不容缓。

11月19日,全市儿童青少年近视综合防控工作推进会在北仑岷山学校盛大召开。会上,来自各区县的学校代表齐聚一堂,总结交流各自的近视防控工作经验与成果,全场气氛热烈,会议持续到下午1点才结束。

□记者 钟婷婷 文/摄

数据说话

全市中小学生近视率达68.3%

都说眼睛是心灵的窗户,但如今眼睛与心灵间的“玻璃”越来越厚。据官方调查不完全统计,宁波市中小学生总体近视率达68.3%,远高于浙江省(59%)和全国(53.6%),其中宁波市小学生近视率49.6%,宁波市初中生近视率83.8%,宁波市高中生近视率高达91%。

多家学校表示,学生视力下降与近视发病数据触目惊心,中小学生的视力健康状况令人担忧。宁波外国语学校在今年10月对学生开展视力健康普查,学校实际筛查1500多名学生,其中20.6%的人视力正常,76.7%的人视力不良,71.4%是近视,另外2.7%学生佩戴隐形眼镜等。

学校近视低龄化、近视率同比增速快的状况愈发明显。“近两年,我们在一年级新生入学体检时,尤为关注视力检查。据统计,2018年新生的近视率为8%,2019年新生的近视率上升到14%。”北仑岷山学校校长李雅芳说。

为了扭转青少年近视发生率上升的趋势,全市各区县学校一致认为,防控近视已经刻不容缓。会议上,宁波外国语学校、海曙区广济中心小学、北仑岷山学校、镇海区镇海幼儿园、鄞州曙光小学、奉化居敬小学、慈溪市育才小学、余姚市陆埠镇初级中学、象山县大目湾幼儿园等9家学校代表上台分享近视防控工作经验。这些学校细到课桌的角度、室内光线、练习纸纸张的色泽、字体,都有讲究。

各显神通

研发改造可调节课桌

据不完全统计,学生每天平均在课桌前学习至少4-6小时,高年级学生的学校时间则更长。今年6月,广济中心小学自主研发的一款新型课桌在学校501班先行试用,曾引起广泛关注。

该校校长黄铁成在分享经验时说,桌面如果呈水平状态,学生坐姿挺拔时会与书本呈60°-75°斜角,容易造成反光,难以看清书本,学生需要身体或颈椎前倾才能看清。长期下去,会产生近视、脊柱侧弯等一系列问题。

经过多次调研、设计,广济中心小学联合宁波第一医院合力研发试用一款新型课桌,在原有的课桌两侧各装上一个旋转设备,可使课桌面板旋转0-25°。此外,还在课桌面板前沿居中位置,设置一小块防书本滑落的下档条。上学期改造完成后,在市财政局、海曙区教育局的大力支持下,已经面向全校推广。

安装护眼灯、无影灯

余姚市陆埠镇初级中学,作为此次上台分享经验的唯一农村初中,在重视学生视力健康方面,一点都不容小觑。从2013年起,陆埠镇初级中学就已开始加大学生近视的防控力度。

这所学校在现有的硬件条件下,对教室内日光灯、电扇的高度进行科学、合理的调整。比如灯的悬挂高度距离桌面不低于1.7米,每张课桌桌面上的光照度不低于150勒克斯。目前,学校正在积极筹措资金将教室内的光源替换成更加柔和、规范的无影灯,进一步改善学生的用眼环境。

慈溪育才小学副校长罗徐航表示,该校在去年11月投入40多万元,进行全面提升优化,给31个教室安装标准教室照明LED护眼灯,解决了教室原先照度均匀度不均、眩光危害等问题,在很大程度上改善学生的视觉环境。

事实上,还有许多学校正在陆续对教室灯光进行升级改造。比如宁波外国语学校,今年暑期,该学校投入30万元,对教室、阅览室的灯光照明设备进行改造。现在,学校各教室的采光照明均符合国家中小学教室采光照明标准。

采用米黄色练习纸

北仑岷山学校在工作经验总结中,分享一个新举措,将白色的练习纸纸张,更换成米黄色。

校长李雅芳告诉记者,这个举措背后有一个故事,有一次她为孩子挑选礼物时,发现一款护眼台灯的灯光并不像节能灯那么透亮,而是偏向于米黄色。“试用过后,我感觉与普通照明灯相比,眼睛不容易疲劳。联想到平时工作时面对漂白色的纸张,时间一长,视觉疲劳现象颇为严重。那么孩子们眼球发育尚未完全,长时间在漂白色作业本、练习纸上书写,是否会伤害视力?我马上查阅资料,原来不同颜色(光频率)对眼疲劳的影响有明显差异。”

经研究,李雅芳发现,采用反射光频谱为550nm-610nm的黄色纸张可以有效减少眼睛疲劳感,可以作为防治学生近视的重要手段之一。之后,岷山学校经眼科专家咨询,实践调研后,最终决定让学生使用米黄色纸张进行书写和阅读,并且严格实施这一防治近视的新举措。

家校携手

改变“近视不是病”的传统观念

会上,各所学校抓住症结、多方施策,大家的工作经验诚意十足、干货满满,全场气氛热烈,一直持续到下午1点才结束。

市儿童青少年近视综合防控工作专家指导委员会杨路表示:“在这一年的工作中,我感受到政府重视、学校给力、积极推动、落地有序,我们已经取得阶段性的一些进展。”

值得高兴的是,记者在大会上了解到,现在我市多所学校的青少年近视上升率已经得到有效控制,并力争到2023年,实现全市儿童青少年总体近视率在2018年基础上每年降低1个百分点以上。

保护青少年视力、预防近视工作任重而道远,防近视的成果还需要得到巩固,家校联系还需加强。此次大会呼吁学校携手家长一起,树立“健康第一”的观念,改变“近视不是病”“近视不要紧”的陈旧想法。鼓励家长合理安排孩子的节假日活动,多参加体育类活动,避免过度使用电子产品和过度参加校外文化学科的培训,重视孩子全面发展。