

医校共建近视防控圈、换上护眼灯、提供“护眼菜”…… 宁波中小学防控近视 努力看得见

4月2日,全国综合防控儿童青少年近视暨学校卫生与健康教育工作现场会,在成都举行,成都、武汉、广州、青岛、温州等10个单位的代表现场发言,介绍了在青少年近视防控方面的做法及经验。

那么,宁波的中小学在综合防控儿童青少年近视方面,做了哪些努力和尝试呢?记者走访了一些学校。

□现代金报 | 甬上教育

记者 俞素梅 钟婷婷 马亭亭 通讯员 周蓉 丁琴薇



▶孩子在检查视力。
通讯员供图



◀学生张昕
元在家中用远视
辅助仪阅读。

广济中心小学

借助医生专业力量 引进“远视辅助仪”

广济中心小学一直非常关注学生的身心健康,包括视力保护。数年来,该校携手宁波市第一医院,着力推进“小太阳生命健康课程”,其中有全体师生“跑、走、坐、站”的正确姿势训练等,每一种姿势都要求“教师先学,体育老师教学生,班主任检查落实,循序渐进”,向中国传统教育中的“站如松,坐如钟,行如风”看齐,为学生们打下健康的广济底色。

两年前,该校启用一款自主研发的斜面课桌,孩子们可以根据自己的舒适度,在0度至25度范围内自由调节课桌的倾斜角度,从而拥有最舒服的读写姿势,以此防控近视和脊柱病变的发生。

如今,学校又与市第一医院眼科中心合作,引进了由台湾医学专家研发的远视辅助仪。4月1日晚,“聚焦视力健康志愿活动”在广济中心小学的阶梯教室举行,从全校1-3年级筛查出的88名符合条件的学生,成为了本次“远视辅助仪”免费试用的志愿者。88名学生志愿者,将在这一年内,每天“打卡”使用远视辅助仪阅读和写字,第一医院的医生将对他们的视力进行专业的跟踪监测。

“造成近视的原因是多方面的,防控近视也是一项综合行动、系统工程。”广济小学校长黄铁成告诉记者,学校有一份《学生视力保护公约》,对学生、对教师、对家长、对学校都有明确的要求。比如,学生应该“不挑食、不偏食,少吃甜食”“早睡早起,坚持运动,如天气允许,每天保证2小时的户外活动时间”“连续使用眼睛45分钟后,眺望远方或到户外活动,每天坚持认真、准确地做眼保健操”等5条。

记者了解到,像广济中心小学借助医院专业力量、医校携手防控青少年近视的做法,宁波正在大力开展,我市已成立儿童青少年近视综合防控专家指导委员会,市教育局携手市卫健委,正在试点开展医校共建近视防控圈建设。该防控圈以区域内一所眼科医院或眼科实力较强的医院为核心,与周边若干所中小学、幼儿园一起组成近视防控合作体,建立常态化、多层次的近视防控合作机制和合作内容。目前,首批10个医校共建近视防控圈已立项,涵盖海曙、江北、鄞州、大榭开发区、奉化、慈溪、余姚、宁海、象山等地的共60多所中小学和幼儿园。

新城第一实验学校

每天一道“护眼菜” 校园还有“爱眼屋”

宁波市新城第一实验学校为防控学生近视,也做了很多方面的工作,目的只有一个,希望“小眼镜”越来越少,已经近视的同学不要发展成高度近视。

自上学期起,该校食堂推出每日护眼菜谱,即在每天的自助餐中,专门有一道菜是“护眼菜”。以明程校区本周的菜谱为例,4月6日的“护眼菜”是蟹黄豆腐,4月7日是包心菜炒胡萝卜,4月8日是花菜炒肉片,4月9日是尖椒土豆丝。“预防近视,营养元素这一块也比较重要,食物里的维生素A、蛋白质、钙等微量元素的摄入对眼睛发育有重要影响。由于现在很多孩子喜欢荤菜,对蔬菜类摄入有所缺少,于是学校结合近视防控和营养食谱,特地推出了食材品种丰富、色彩丰富的护眼菜,旨在让孩子们通过对护眼的重视和对护眼菜的新奇,增加对蔬菜品种的摄入和护眼的重视。”食堂工作人员告诉记者。

此外,新城第一实验学校除了开足体育课外,还积极开展攀岩、击剑、皮艇球、足球、篮球、排球等特色体育项目,利用“4点钟学校”补充同学们的运动时间。

在教学环境改造方面,该校每个教室都划了2米线,每个楼层的走廊都有彩虹尺,每个教室安装窗帘,分批对学校灯光进行改造等。该校还和宁波市眼科医院合作,在校园内打造了爱眼屋,主要承担视力普查、护眼健康知识普及、面向社会承担护眼活动等任务。

在鄞州,许多学校将近视防控知识融入课堂教学、校园文化和学生的日常行为规范,通过课堂、校园电视和广播、班会等渠道,用游戏、歌唱、美术等不同表现形式,开展丰富多彩的近视防控宣传教育。比如在学士小学,一年级学唱“防近视童谣和儿歌”,二年级学做“防近视手工小制作”,三年级学写“防近视宣传小标语”。自3月起,这些都作为学士小学固定的课程内容,把防近视教育落实到学校工作中。

鄞州区教育局相关负责人说:“其实途径还有很多,都是在一点点地积累渗透,目的就是让家长、学生都重视近视防控。大家都知道,这是持久战,不是靠一次检查、一次讲座等就可以保护好孩子们的视力,而是需要我们家校紧密配合,持之以恒。”

江北区洪塘中心小学

教室里换上护眼灯 开设各类体育课程

引起近视的原因是多方面的,如:经常玩电子产品、不正确的坐姿、近距离看书写字时间太长等。此外,还有一个重要因素就是照明亮度不够,从而导致用眼疲劳。

出于这个考虑,江北区洪塘中心小学自筹资金,把37间教室共计407盏日光灯全部更换为“无频闪、无蓝光”的护眼照明灯。通过光源改造工程,教室各角度的光照度可达到500Lux以上,大大超过国家标准。另外灯具格栅还具有防炫功能,学生偶尔直视光源,眼睛也不会被光源刺激。

记者留意到,这种护眼灯宽宽扁扁的,呈长方形,里面布满了一个个2厘米见方的小方格。每个教室里,均匀布置着多个这样的护眼灯。

据了解,该校此前先在一间教室安装了护眼灯,试行一段时间后,效果良好,于是决定在全校推广,并在2020年1月份全部更换完毕。“教室比原先更明亮了,而且护眼灯的光很柔和,不刺眼,我感觉很舒服。”201班学生赖雨琦告诉记者。

除了硬件设施上的保障,该校还非常重视体育运动,开设了足球、篮球、轮滑、跆拳道等丰富多彩的体育类课程。“走出教室,走在阳光下,对孩子的身心健康有调节作用,孩子们在娱乐的同时,也起到了锻炼身体、放松眼睛的作用。”该校副校长乌耀军还介绍,上月底,学校举办了三球联赛(足球、篮球、啦啦球)开幕式,联赛的口号就是“运动让大脑更聪明,运动让眼睛更明亮,运动让心灵更阳光”!

此外,学校还在每天上午的大课间、午间活动时间、下午点心时间等,引导学生们离开课本放松眼睛。接下来,学校还将通过一系列主题活动,提高学生的近视防控意识和能力,如将近视防控知识和各学科结合起来,在科学课上学习眼睛的构造以及近视眼的原理,在美术课上画眼睛,在语文课上编写防近视儿歌等。



教室里安装了多盏护眼灯。学校供图