

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

## 做“眼科小医生” 学护眼大本领

■ 记者 梁童童文/图

近日,成都新视界眼科医院迎来了一批“小医生”。成都市锦江区东湖街道翡翠城社区的小伙伴们集结成一支队伍,来到这里进行了为期半天的“眼科小医生”体验。在这里,他们化身“小医生”,为同伴进行检查,初步感受做眼科医生的乐趣和责任。

每位“小医生”都会拿到一张通关表,上面有相应的项目和检查栏目,依照表格指示完成相应的挑战,包括自己接受检查,给别人检查等。成都新视界眼科医院医生王月告诉孩子们:“进行挑战时,要积极主动,还要勇敢、用心、仔细,才能完成好任务。”

## 挑战“千里眼”

第一个挑战医生角色的是褚皓。跃跃欲试的他果断排到了队伍的最前面,医生一叫,他立马蹦到了“讲台”上——由于视力表位置较高,医院贴心地为小朋友们准备了他们的专用讲台。

“手拿着指示棍,等‘病人’捂好眼睛,你就可以指给他看了。”简单说明后,褚皓开始帮排在第二的小嘉测视力。

测视力,看起来简单,个中却有许多细节需要用心。褚皓小手一挥——指向了视力表上方最大的那个“E”,老师和同学们都笑了起来。老师问:“你觉得她连这个都看不清呀?”

褚皓不好意思地也笑了,换了一排稍微靠下的。老师说,这个年龄段的小朋友测视力,一般都会从中部开始,如0.5、0.6的位置。

换字母的时候,最好也不要一次跳得太多、太快,这样被测者会跟不上,影响检测的效果。

重点是,一排字母中不能只指一个。“有的小朋友看得不是特别清楚,就会试着猜,这样就算猜对了,也不能算是真实的视力水平。大家在做检测的时候也不要猜,看不清,告诉医生就好了。”

看着褚皓像下跳棋一样地指视力表,医生连忙“摁”住他,耐心地讲解着。

一只眼睛测完,该换另一只了。这一次,褚皓的手法娴熟了许多,俨然一副眼科小医生的样子。

在医生的指导下,褚皓仔细地核对了数据与左右眼是否一致,然后认真把数据填在了小嘉的表格上。

接下来,队伍里的小朋友挨个“上台”体验当“小医生”。在褚皓做检测的时候,大家都认真地听了医生的话,但换自己上时,难免会有所忘记,重复犯错。有的小朋友在记录的时候搞反了左右眼的的数据;有的小朋友不能很稳当地握住指示棍,让被测的小朋友搞不清到底要看哪一个;还有一位小朋友搞反了顺序,被测的孩子已经看清了小的字母,他又往上指了更大的字母。……

褚皓所在的小队有7名孩子。褚皓最后一个被测,结束之后,这一队“小医生”又去了下一个体验项目。

## 探索“微视界”

大家的眼睛,因为眼皮形状有不同所以看上去也长得各不相同;“眼黑”的部分也有差别,有的一眼望去是黑黑的,有的也呈现明显的棕色。那么,都是由“眼白眼黑”组成的眼球,内部的样子会不会有什么区别呢?在“探索微视界”这一关,大家能够通过仪器看到彼此“眼黑”里细小的结构和花纹,看到一个不一样的“微世界”。

第一步是调座椅。小朋友的身高各不相同,需要通过调节座椅和支架、机器的高度来让观察镜的高度与眼球的高度相匹配。

这一关,小朋友们在扮演医生时可以看到一个奇异的世界,但被检查的小朋友需要面对一个挑战——在接受观测时,会有一束比较亮的光照射在眼球上。医生告诉大家,这束光的强度不会对眼睛造成伤害,只是一开始可能会有些不适,需要他们克服想眨眼的冲动,配合医生做好检查。

这次由小嘉先来扮演医生,给一乐做检查。一乐的个子比较高,仪器也需要调得比较高。但小嘉的个子较小,在医生的帮助下调好仪器的高度,还要给自己升高凳子才能看见观察镜。

因为时间比较久,一乐的眼睛有些支持不住,一直眨,小嘉就有些不高兴了。“你不要一直动嘛!”一乐也很委屈:“我睁得眼睛都疼了。”

医生让一乐先休息休息,闭闭眼再检查,并告诉小嘉,要及时跟“病人”沟通,如果自己需要调整的时间比较长,可以让对方先休息一下。

一番努力之后,小嘉终于看到了一乐眼底的“微世界”,她惊讶地叫着:“他眼睛里有条纹!”

其他小伙伴纷纷围过来,争着要看一乐的眼睛。一乐大叫:“我支持不住啦!”

于是,队伍继续流动起来。大家眼底的样子果然各不相同,有的像一乐那样“画”满了条纹,有的散落着斑点,还有的什么也没有,是一片纯棕色。

测完后,大家正准备去下一个项目,西西忽然站住,对医生说她想看看自己眼底的花纹。“这可没办法,就像我们也没法亲眼看见自己眼底的花纹一样。”医生遗憾地告诉她。

## 色彩的诱惑

这一关,小朋友会尝试从杂乱的色彩中分辨出一些图形,分辨正确的,就被证明有良好的色彩识别能力,要是分辨不出来,就可能存在色盲、色弱的可能。

小朋友们一字排开坐下,正准备开始看图,却被医生叫住了。医生发问:“大家知道我们这一关是要测试什么吗?”

一乐举手,大声说:“色盲”。另一位小朋友补充:“还有色弱。”

“那么,什么叫色盲、色弱呢?”大家的回答含糊了起来,“不会看红绿灯”“分不清颜色”“只能看黑色和白色”。……

于是,医生拿现有的道具举例。大家坐的板凳是浅绿色的,小嘉穿的T恤是浅黄色的。“有的人,看这两种颜色可能就没有什么区别。”医生还告诉大家,“色弱”是分辨颜色的能力相对弱一些,有红绿色弱、蓝黄色弱等等。“严重一些的,对红绿蓝黄几种颜色都分不太清,这不是因为他不够聪明,而是从他的眼睛里看到这些颜色都差不多。”

测试所用的画册,就是根据对比色凸显的图形来测试大家的辨色能力。

大家被分为3个组,互相扮演医生和患者。

一乐和杨钰涵分到了一组,一乐先扮演医生。他拿起一本画册,迅速地指向其中一幅图问:“这是什么?”还不等杨钰涵看清,一乐就说:“没答上来,下一个!”说着就要往后翻。

医生看见这情形,哭笑不得地制止他,说:“你这是给人看病呢,还是比赛呢?要等她看清再翻啊!”

正在进行的另一组也有情况。“小医生”杨天辰和小嘉对图画里的东西是什么产生了分歧,杨天辰说那是一只燕子,小嘉却说那明明是只兔子。两个人争执不休,声音大了起来。

问明情况后,医生让他们把看到的图形圈了一圈,又给他们纸和笔,把图形画出来。两人画出的图形是相似的,结论也出来了:燕子有剪刀形的尾巴,而图上的动物尾巴是圆的,所以不是燕子,是兔子。

## 将护眼知识牢记心中

体验“眼科小医生”的活动,还有“寻找热气球”“大师测眼轴”等项目,这些项目需要对仪器有一定的操作经验,小朋友们只需要配合医生检查就可以了。

一乐是第一个做完所有项目的。他说,所有项目中,他最喜欢“挑战千里眼”,因为他就是那个“千里眼”,能看到视力表很下面的字母。除此之外,“色彩的诱惑”也不错,有一种猜谜语的感觉。

而杨钰涵觉得“寻找热气球”里面的热气球很好看,因为色彩很明亮,而周围又是暗的,有一种在电影院看电影的感觉。

从这次的体验活动中,大家知道了眼科的检查都是不痛的,以后跟爸爸妈妈去医院检查眼睛的时候不必害怕,要尽量配合医生精确地检查自己的视力。

体验完所有项目之后,小朋友们搭着小板凳,再听医生讲解爱眼护眼的知识更有感触。哪些行为可能伤害到眼睛?用脏手揉眼睛、对对眼、翻白眼、眯着眼睛下水游泳等,都可能会让细菌进入眼球,让角膜发炎;长时间、姿势不对地看书、看手机,也会造成眼部疲劳,视力下降;看书、看电子屏幕,需要在光照充足的地方进行,要适时眺望远方或做一做眼保健操,可以缓解眼部疲劳;当眼睛出现红血丝时,要注意,这是眼睛在警告我们:它累了!必须要休息!……

回想起刚才做过的检查,这些爱眼护眼的知识更加牢固地“长”在了孩子们的心里。



挑战“千里眼”



探索“微视界”



色彩的诱惑

## 和孩子同向而行

■ 梅林

在我看来,一个比较完美的学习闭环分为“预习、听课、回顾、检验、复习”几个环节,寒假过后,我家孩子在各个环节全面崩盘,引起了老师的重视,也引发了我们做家长的焦虑。

显然,仅仅责怪孩子是没有用的,当务之急是要找到原因和改进方法。在此之前,我在一本书上看到一个观点,深受启发——假如你家里是个平静空间,没有过度的争执、焦虑和压力,它就成了解孩子休憩疗愈的地方。一旦他明白,每天结束的时候都有一个地方来恢复元气,他就有能力回归现实世界,更好地去应对压力。如果父母本身就焦虑或者爱找茬,那么孩子肯定感受不到这种社会支持,最终我们既让孩子焦虑,又没帮上他什么忙。

基于这样的原因,我们选择先求助老师。经验丰富的老师们精准地从

孩子的种种表现分析出内在原因,并给出了改进建议。为了提供更准确的帮助,还列举了其他同学的学习经验供我们模仿、学习。老师们重点强调,家长和孩子要好好沟通,达成共识。事实证明,有效沟通、达成共识,让孩子自觉接受这个学习计划,也是我们家能收到效果的根本保障。我后来复盘了一下,如果达不成共识,最终结果可能是孩子学习继续崩盘,亲子关系变得紧张,说不定还会有其他不堪设想的后果。

和孩子沟通我们也很谨慎。有研究认为,孩子带着不同的焦虑倾向来到这个世界。有些人无忧无虑,科学家称这样的孩子为“蒲公英儿童”,像蒲公英一样,这些孩子对环境非常不敏感;其他孩子则是“兰花儿童”,具有非常高的生物上的敏感性,他们对自身接受的教育方式尤为敏感。我们反

复观察、试探,发现我家孩子基础是蒲公英,某些方面略带兰花性质。于是我们明确,先从建立信心开始。我跟孩子分析了各科成绩,并暗示,我觉得他成绩还可以提高一点,名次推进一些。当时他也很沮丧,“妈妈,你看我都进了‘加油站’,你觉得我可以吗?”我马上判断出,这是个疑问句,不是反问句,他是在寻求帮助,寻求鼓励。我赶紧给了他肯定的答复,顺便把早就准备好的原因分析、改进方式讲给他听,在这个过程中,明确表示,爸爸妈妈会和你一起参与到学习的各个环节,我们认真认真完成每一个步骤,哪怕收不到好的结果,我们都不抱怨、不后悔。我发现,当我提到“和他一起”时,他表情明显舒展了,说明他很有安全感。他不是在孤军作战,这给了他安全感。

在学习的方式上,基于基础和天

赋,我们选择了最不取巧的办法,全面补基础。比如数学,就从每个单元练习和考试的错题纠正开始,重新准备错题集,严格按照老师教的步骤,自己改正——到学校请老师复盘——自己再次复习,巩固知识点。现在回想这个过程,其实还蛮有趣,虽然当初经历了波折。每个周末,我和孩子爸爸在孩子做其他课时准备错题本,等他完成本周作业后再督促他做一个单元的错题。所谓万事开头难,他最初几个单元的错题量相当大,在这个过程中依然有不会做的题。按照老师的指导,他应该带着疑问回到学校当面请教老师,直到弄懂。可是那个阶段他不敢面对老师,自己改为迂回地请教同学。我在他的错题本上经常看见那些帮助过他的同学的名字,他自己也时常向我炫耀:龙欣陶同学指点他的英语,张涵杰、谭锦飞同学不厌其烦地

辅导他的语文,帮他一分一分提高。就这样,上学期后半段,他已经很自觉接受了这个模式,有时候,我们准备进程没跟上,还会反过来被他督促。

“一起学习”在我家孩子看来,还有另外的内容。周末,我们督促他学习,那么周一至周五,他回到学校苦读,爸爸妈妈是不是在偷懒?于是,我去报了游泳班,孩子爸爸继续考各种工作所需的资格证,我们定期向他反馈学习进度。

可喜的是,我们的学习计划还是有一定效果,孩子的学习态度、学习任务完成情况都发生了可喜的变化,当然,这都是和以前的他相比。我和孩子爸爸认为,这是因为我们比较认真地遵循了学校提出的家校配合原则,相信学校、相信老师、相信孩子,找到孩子的特点,找到适合他的方法,和他同向而行。