



## 科学防近视 告别“小眼镜”

■ 本报记者 马晓冰

### 近视需重视,防控需及时

“小学二年级,孩子就戴上了眼镜。现在初二,近视度数加深到了300度。”陈玉珏是两个孩子的母亲,孩子的视力健康问题令她十分担忧,她略带无奈地表示,“孩子的同桌、后桌都是‘小眼镜’,近视现象在班里相当普遍。”为了防止孩子的近视度数上涨,陈玉珏决定从纠正日常习惯做起,打响孩子的视力“保卫战”。

孩子的“近视问题”不仅家长担心,老师也十分忧心。一位小学班主任发文称,在学校组织的定期体检中,发现班上的“小近视眼”又增多了。才四年级,班里却有半数以上的孩子出现了程度不一的近视情况,一些孩子两只眼睛的视力差距还很大,她深感不良习惯的纠正任重道远。

对此,成都市第六人民医院眼科中心副主任白莹指出:“近视在儿童青少年群体中的发病率很高,近年来,我国儿童青少年呈现高发、低龄、深度近视的趋向。儿童青少年近视防控工作已上升为国家健康战略,预防、控制刻不容缓。”白莹从自身出发,积极参与到“校—家—社—医”联合防控工作中,走进校园,为孩子们做视力监测,为家长们提供科学指导。

近视不是一夜之间形成的,不良用眼习惯、长时间用眼疲劳、遗传等都是诱发近视的可能因素。“科学护眼、爱眼,重在平时。当孩子出现不适症状,而家长早期干预不足,没有及时进行检查和控制,很可能使问题加剧。”电子科技大学附属实验小学党委委员、副校长董欣介绍,儿童健康是评价学校教育质量的第一标准,2008年,学校就将近视防控相关工作纳入对教师和学生考核之中,通过各种培训指导家长的同时,将社区、医院作为学校“防近”工作的助力站,携手共护孩子的“心灵之窗”。

如:联合社区打造近视防控科普基地;设置视力检测仪器,便于学生随时检测视力情况;开放学校周边的活动场地,为亲子户外活动提供场所;邀请眼科专家进校园;每学期安排学生进行期初、期末两次视力测试,及时掌握孩子的视力变化情况,做到早发现、早治疗。

### 走出误区,近视防控更有效

随着社会对儿童青少年健康问题的关注度越来越高,家长、学校对视力健康的科普需求也愈发广泛,从“医校合作”延伸到更低龄段的“医园合作”。白莹指出:“近视筛查的关口前移是一个可喜的现象,不少家长在孩子上幼儿园时就开始注重孩子的眼健康问题,主动带孩子来做定期的视力筛查,而不是出现问题才就诊。”

在白莹的临床接诊中,“屈光不正”和“干眼症”是儿童青少年的常见病症。“近年来,干眼症患者越来越多,如果孩子频繁眨眼或揉眼睛,家长应警惕干眼症的可能。”白莹提醒道。

还有一部分家长因过于焦虑孩子的眼健康问题,病急乱投医,带孩子做各种理疗、按摩;给孩子买叶黄素、鱼油、蓝莓粉等营养品;或是“着急配镜”,在未区分孩子是“真性近视”,还是“假性近视”时,过早给孩子戴上眼镜,反而“弄假成真”。

“假性近视是睫状肌调节痉挛所致,只要让眼睛得到充分的放松和休息就可以恢复。”白莹建议家长,在配镜前带孩子去正规医院做全方位的眼健康检查,平时让孩子养成良好的用眼习惯、学习姿势,做到劳逸结合。任何类似“康复”“降低度数”的产品都有夸大宣传之嫌,家长切不可抱有侥幸心理。

虽然“近视”不可逆,但可防、可控。当孩子已经戴上了眼镜,我们的目标应该是预防度数大幅上涨。白莹建议家长将功夫下在日常,保证孩子的睡眠时长与质量;养成良好的饮食习惯;多做户外运动,哪怕是阴天,也应出门“晒太阳”。

“有些家长觉得阴天户外活动没有太阳,索性就用室内运动代替。”白莹指出,“户外活动的目的是让眼睛接受自然光照,刺激多巴胺的生成,从而抑制眼轴的增长。在动态光下,眼球肌肉可以得到调节,有助于近视的预防和控制。”

白莹说。

而这些视力问题几乎都与长时间、近距离过度用眼有关,白莹指出:“近视大多数都是病理性的,如果眼轴已经变长,无法再回到原状,同理,度数的增长也是不可逆的。”有家长寄希望于成年后带孩子去做“近视矫正手术”,试图一劳永逸地解决问题。这样的想法在医生看来是对孩子不负责任的。“无论哪种近视矫正手术,都是治标不治本,并不能让已经产生病变的眼球康复如初,只是让患者可以不戴眼镜视物而已,如果不加注意,很容易复发。”白莹提醒道。

此外,班主任还会对家长进行“一对一”的提醒。白莹曾就孩子的视力检测结果与家长进行沟通。她说:“拿到数据后,不能直接交给孩子带回家了事,我们会进行挑选、比对,发现有视力波动情况要叮嘱家长带孩子去医院复查,并对复查结果进行追踪,确保孩子的视力问题得到及时干预。”这样的工作常常需要反复进行多次,通过不断提醒引起家长的重视。

“想让孩子不近视,家长首先要不‘近视’是学校对家长最基本的要求,只有做到这点才能家校合力对孩子的健康负责。丁洁谈道:“孩子没出生时,父母对他唯一的期盼就是健康,可随着孩子越来越大,父母变得‘贪心’起来,想要他出类拔萃。”健康的初心不能丢,不论是孩子的视力问题,还是体质问题、睡眠问题,我们都应以‘爱子,则为计深远’的态度进行权衡,让孩子健康、快乐地成长。”

此外,班主任还会对家长进行“一对一”的提醒。白莹曾就孩子的视力检测结果与家长进行沟通。她说:“拿到数据后,不能直接交给孩子带回家了事,我们会进行挑选、比对,发现有视力波动情况要叮嘱家长带孩子去医院复查,并对复查结果进行追踪,确保孩子的视力问题得到及时干预。”这样的工作常常需要反复进行多次,通过不断提醒引起家长的重视。

“想让孩子不近视,家长首先要不‘近视’是学校对家长最基本的要求,只有做到这点才能家校合力对孩子的健康负责。丁洁谈道:“孩子没出生时,父母对他唯一的期盼就是健康,可随着孩子越来越大,父母变得‘贪心’起来,想要他出类拔萃。”健康的初心不能丢,不论是孩子的视力问题,还是体质问题、睡眠问题,我们都应以‘爱子,则为计深远’的态度进行权衡,让孩子健康、快乐地成长。”

“想让孩子不近视,家长首先要不‘近视’是学校对家长最基本的要求,只有做到这点才能家校合力对孩子的健康负责。丁洁谈道:“孩子没出生时,父母对他唯一的期盼就是健康,可随着孩子越来越大,父母变得‘贪心’起来,想要他出类拔萃。”健康的初心不能丢,不论是孩子的视力问题,还是体质问题、睡眠问题,我们都应以‘爱子,则为计深远’的态度进行权衡,让孩子健康、快乐地成长。”

“想让孩子不近视,家长首先要不‘近视’是学校对家长最基本的要求,只有做到这点才能家校合力对孩子的健康负责。丁洁谈道:“孩子没出生时,父母对他唯一的期盼就是健康,可随着孩子越来越大,父母变得‘贪心’起来,想要他出类拔萃。”健康的初心不能丢,不论是孩子的视力问题,还是体质问题、睡眠问题,我们都应以‘爱子,则为计深远’的态度进行权衡,让孩子健康、快乐地成长。”

家长,如正确读写姿势、缓解视疲劳的‘20-20-20’法则、利于调节眼睛的户外运动、食谱的营养搭配等,为孩子建立起家校统一的视力健康‘防护墙’”。

此外,班主任还会对家长进行“一对一”的提醒。白莹曾就孩子的视力检测结果与家长进行沟通。她说:“拿到数据后,不能直接交给孩子带回家了事,我们会进行挑选、比对,发现有视力波动情况要叮嘱家长带孩子去医院复查,并对复查结果进行追踪,确保孩子的视力问题得到及时干预。”这样的工作常常需要反复进行多次,通过不断提醒引起家长的重视。

“想让孩子不近视,家长首先要不‘近视’是学校对家长最基本的要求,只有做到这点才能家校合力对孩子的健康负责。丁洁谈道:“孩子没出生时,父母对他唯一的期盼就是健康,可随着孩子越来越大,父母变得‘贪心’起来,想要他出类拔萃。”健康的初心不能丢,不论是孩子的视力问题,还是体质问题、睡眠问题,我们都应以‘爱子,则为计深远’的态度进行权衡,让孩子健康、快乐地成长。”

“想让孩子不近视,家长首先要不‘近视’是学校对家长最基本的要求,只有做到这点才能家校合力对孩子的健康负责。丁洁谈道:“孩子没出生时,父母对他唯一的期盼就是健康,可随着孩子越来越大,父母变得‘贪心’起来,想要他出类拔萃。”健康的初心不能丢,不论是孩子的视力问题,还是体质问题、睡眠问题,我们都应以‘爱子,则为计深远’的态度进行权衡,让孩子健康、快乐地成长。”

“想让孩子不近视,家长首先要不‘近视’是学校对家长最基本的要求,只有做到这点才能家校合力对孩子的健康负责。丁洁谈道:“孩子没出生时,父母对他唯一的期盼就是健康,可随着孩子越来越大,父母变得‘贪心’起来,想要他出类拔萃。”健康的初心不能丢,不论是孩子的视力问题,还是体质问题、睡眠问题,我们都应以‘爱子,则为计深远’的态度进行权衡,让孩子健康、快乐地成长。”

“想让孩子不近视,家长首先要不‘近视’是学校对家长最基本的要求,只有做到这点才能家校合力对孩子的健康负责。丁洁谈道:“孩子没出生时,父母对他唯一的期盼就是健康,可随着孩子越来越大,父母变得‘贪心’起来,想要他出类拔萃。”健康的初心不能丢,不论是孩子的视力问题,还是体质问题、睡眠问题,我们都应以‘爱子,则为计深远’的态度进行权衡,让孩子健康、快乐地成长。”

抱侥幸心理。

虽然“近视”不可逆,但可防、可控。当孩子已经戴上了眼镜,我们的目标应该是预防度数大幅上涨。白莹建议家长将功夫下在日常,保证孩子的睡眠时长与质量;养成良好的饮食习惯;多做户外运动,哪怕是阴天,也应出门“晒太阳”。

“有些家长觉得阴天户外活动没有太阳,索性就用室内运动代替。”白莹指出,“户外活动的目的是让眼睛接受自然光照,刺激多巴胺的生成,从而抑制眼轴的增长。在动态光下,眼球肌肉可以得到调节,有助于近视的预防和控制。”

“想让孩子不近视,家长首先要不‘近视’是学校对家长最基本的要求,只有做到这点才能家校合力对孩子的健康负责。丁洁谈道:“孩子没出生时,父母对他唯一的期盼就是健康,可随着孩子越来越大,父母变得‘贪心’起来,想要他出类拔萃。”健康的初心不能丢,不论是孩子的视力问题,还是体质问题、睡眠问题,我们都应以‘爱子,则为计深远’的态度进行权衡,让孩子健康、快乐地成长。”

“想让孩子不近视,家长首先要不‘近视’是学校对家长最基本的要求,只有做到这点才能家校合力对孩子的健康负责。丁洁谈道:“孩子没出生时,父母对他唯一的期盼就是健康,可随着孩子越来越大,父母变得‘贪心’起来,想要他出类拔萃。”健康的初心不能丢,不论是孩子的视力问题,还是体质问题、睡眠问题,我们都应以‘爱子,则为计深远’的态度进行权衡,让孩子健康、快乐地成长。”

“想让孩子不近视,家长首先要不‘近视’是学校对家长最基本的要求,只有做到这点才能家校合力对孩子的健康负责。丁洁谈道:“孩子没出生时,父母对他唯一的期盼就是健康,可随着孩子越来越大,父母变得‘贪心’起来,想要他出类拔萃。”健康的初心不能丢,不论是孩子的视力问题,还是体质问题、睡眠问题,我们都应以‘爱子,则为计深远’的态度进行权衡,让孩子健康、快乐地成长。”

“想让孩子不近视,家长首先要不‘近视’是学校对家长最基本的要求,只有做到这点才能家校合力对孩子的健康负责。丁洁谈道:“孩子没出生时,父母对他唯一的期盼就是健康,可随着孩子越来越大,父母变得‘贪心’起来,想要他出类拔萃。”健康的初心不能丢,不论是孩子的视力问题,还是体质问题、睡眠问题,我们都应以‘爱子,则为计深远’的态度进行权衡,让孩子健康、快乐地成长。”



为帮助家长增强亲子沟通和家庭教育能力,《教育导报·家教周刊》联合新华文轩“优学优教”公众号推出“父母·家·加油站”栏目,邀请家庭教育专家、名师做嘉宾,对家庭教育中的疑难点进行解答,帮助家长树立正确的家庭教育观念、掌握实用的家庭教育技能。



本期专家

南充高级中学数学正高级教师、四川省优秀教师 魏扬

### 如何帮助孩子更好地融入集体?

在团体中,受欢迎的孩子大多表现得自信、谦逊、稳重的特质,这些孩子的共性是阳光大气、尊重他人、维护集体、包容性强、做事落落大方。相反,那些人际关系出现问题的孩子,主要有以下两类:一类是表现冷漠,集体事务不主动,甚至推诿,怕吃苦,这类孩子在集体中会逐渐失去自己的位置,从而成为集体中的边缘人物;还有一类是看似外向,却自信心爆棚,稍有成绩就目中无人,从内心瞧不起别人,这类孩子往往会成为同伴中受排挤的对象,进而出现人际关系问题。当孩子出现人际关系问题时,如果老师和家长不及时纠正和引导,他们很容易在孤僻的道路上渐行渐远,严重的还会引发心理问题。

和谐的人际关系,绝不是强制性的规章制度可以建立的,而是孩子在长期自由交往、平等对话的活动过程中逐步建立起来的。在这个过程中,父母的引导很关键。比如,幼儿阶段的孩子往往会以分享、交换或赠送玩具的方式来建立与他人之间的亲密关系,父母要做的就是陪伴、接纳与正确引导,而不是过度参与,更不能用成人的眼光去责怪孩子,或者比较交换是否值得,要对孩子的行为给予肯定。当孩子发生冲突时,父母不要急于插手,也不可指责、讽刺孩子,更不能为了维护自己的孩子去指责别人,应在客观分析问题的基础上,教孩子一些基本的交往技能,鼓励孩子用自己的方式去解决问题。

### 父母应教给孩子哪些交往技能?

想让孩子成为团队里受欢迎的人,家长要有大气、沉稳的性格,在家里营造平等对话的氛围,这会给孩子良好的示范,让孩子体会到尊重和被尊重带来的角色感受。同时,要引导孩子有爱心、有慈善之心,让帮助别人成为一种自然状态,这需要家长在日常生活中有意识地去引导。其实,培养孩子的爱心可以通过一些小事实来实现。比如,用餐时对服务员表达感谢,接过街边人发的传单等,都是爱心教育的好时机。

家长还要教孩子正确地认识自己,让孩子持有宽容、理解的心态,有换位思考的意识、主动担当的品质。这样,孩子在别人需要的时候才会自然地去提供帮助。而这样的训练要从家庭内部开始,让孩子在家庭对话中不断地学习,进而在朋友聚会等场合与更多的人交流,实现沟通能力的提升。要带着欣赏的眼光去发现别人的优点,对于别人取得的成绩是赞美,而不是嫉妒,对于别人出现的错误可以善意地提醒,而不是嘲讽,更不能落井下石。

社交能力、沟通能力是陪伴孩子一生的硬技能,让孩子学会与人相处、学会处理问题,是父母给孩子最好的礼物。

(更多精彩内容请关注“教育导报”视频号)



## 谈

## 春假不能只是“看上去很美”

■ 周睿

走出课堂,去寻春赏春,了解山川之美,是孩子们渴望和向往的“春天里最美好的事”,也是越来越多家长正在践行的教育方式。

近日,湖北省利川市教育局发布通知,全市义务教育阶段学校4月7日、8日放春假2天,加上清明节假期可以连续休假5天,让孩子们去亲近自然、参加劳动和体验生活。通知一出,引发了家长们的关注和热议。虽然有部分家长对孩子与家长放假不同步,不知道如何安排孩子的假期,以及放假是否会影响到课程进度、耽误孩子学习等表示了担忧,但大多数家长对此持肯定

态度,他们一致认为,美好的春天,就应该多给孩子一些与大自然亲密接触的机会。

其实,利川市的做法并不是中小学生的首次尝试。此前,浙江省杭州市就推出了中小学春秋假改革方案,并已实施多年。春秋假是孩子们亲近自然、参与实践的一次宝贵机会,也是对现行育人模式和教育观念的反思,更是对教育本质的回归。

亲近自然是人的天性,在万物复苏的春天,去观察一草一木,去聆听花开的声音,不仅能让孩子们在紧张的学习之余放松心情,还能开阔视野,释放天性,让他们以更加积极、乐观的

心态去面对学习和生活。而家长与孩子一起去探索自然,也能在此过程中增进亲子关系。

凡事都需要张弛有度,孩子的学习也不例外。从课堂中走出来,去感受四季的变化,去接触广阔的社会,也是成长中的必修课。最近在朋友圈刷屏的纪录片《跟着书本去旅行》,也在倡导这种自然教育。它以中小学课本或经典名著为线索,带领孩子们边走边玩边学,身临其境去触摸历史、感知文化,开启一场独特的文化探索之旅。在真实世界中亲身去体验,能收获很多书本上学不到的知识,这或许就是“读万卷书,行万里路”的意

义。

孩子的成长不能缺少自然教育。在大自然中去奔跑、撒欢,不仅能锻炼身体,还能愉悦心情。有家表示,自己小时候也曾放过农忙假,跟现在的春假其实是一个性质。虽然那时候很少有机会出去旅行、踏青,但回到家和父母一起种地、插秧、收割谷物,体验丰收的喜悦,也是一次生动的自然教育。

春假虽好,但我们也必须看到,要让春假不只是“看上去很美”,背后还有很多值得探讨的问题,也需要社会多方发力。一方面,为了不让孩子在假期处于“放养”状态,在家“傻玩”或报更

多培训班,家长和孩子假期同步等配套措施必须跟上。另一方面,要更好地发挥家校协同育人的作用,学校和社区可以多设计一些丰富、有趣的自然活动,解决部分家长“看护难”的问题。目前来看,春假还是少数地区的尝试,因此,对家长来说,这是一次转变教育观念的契机,要让孩子亲近自然,拥抱春天,不一定非要带孩子去很远的地方旅行,哪怕是利用周末或休息时间,带孩子到附近的公园或楼下的花园,闻闻花香、晒晒太阳,也能收获对自然和生命的感知。

草木蔓发,春山可望。春天无处不在,等待着我们去发现。

多培训班,家长和孩子假期同步等配套措施必须跟上。另一方面,要更好地发挥家校协同育人的作用,学校和社区可以多设计一些丰富、有趣的自然活动,解决部分家长“看护难”的问题。目前来看,春假还是少数地区的尝试,因此,对家长来说,这是一次转变教育观念的契机,要让孩子亲近自然,拥抱春天,不一定非要带孩子去很远的地方旅行,哪怕是利用周末或休息时间,带孩子到附近的公园或楼下的花园,闻闻花香、晒晒太阳,也能收获对自然和生命的感知。

草木蔓发,春山可望。春天无处不在,等待着我们去发现。

多培训班,家长和孩子假期同步等配套措施必须跟上。另一方面,要更好地发挥家校协同育人的作用,学校和社区可以多设计一些丰富、有趣的自然活动,解决部分家长“看护难”的问题。目前来看,春假还是少数地区的尝试,因此,对家长来说,这是一次转变教育观念的契机,要让孩子亲近自然,拥抱春天,不一定非要带孩子去很远的地方旅行,哪怕是利用周末或休息时间,带孩子到附近的公园或楼下的花园,闻闻花香、晒晒太阳,也能收获对自然和生命的感知。

草木蔓发,春山可望。春天无处不在,等待着我们去发现。