

美好“视”界 未来更“睛”彩

本报记者 高菲 王溦



银川市兴庆区第二小学邀请专业眼科医师到校开展视力检测。

(图片由受访者提供)



平罗县第三幼儿园里的预防近视小游戏。(图片由受访者提供)

“光明行动”顶层设计 全面发力保驾护航

“近年来,防控儿童青少年近视工作受到党和国家的高度重视,相关政策密集出台。”3月23日,自治区教育厅体育卫生与艺术教育处二级调研员白完小介绍道。

2018年8月,教育部牵头,联合国家卫生健康委等8部门印发了《综合防控儿童青少年近视实施方案》(以下简称《实施方案》),明确了2023年和2030年的工作目标。

2021年4月,教育部等15部门联合印发了《光明行动》,是贯彻落实《实施方案》精神,针对近视防控面临的新形势、新问题,对近视防控工作再部署、再动员。《光明行动》充分吸收和体现《实施方案》实施以来近视防控有效做法和实践经验。《光明行动》的核心是“一增一减一保障”,“增”就是要增加学生的体育课,特别是户外活动时间;“减”就是要减轻不必要的课业负担;“保障”既包括照明环境的改善和近视矫正技术指导方面的保障,也包括“一增”和“一减”在制度设计上和具体行动上的保障。

宁夏围绕《光明行动》目标积极行动——

健全机制,构建体系。自治区教育厅牵头建立了13部门参加的联席会议机制,成立了儿童青少年近视防治专家委员会和宁夏眼科联盟。

专项撬动,试点引领。自治区财政厅每年设立1000万元专项资金用于儿童青少年近视防控工作。自治区教育厅在全区遴选1个改革试验区、7个试点县(市、区)、83所试点学校,采取先行先试作用,以点带面,在全区起到了示范引领作用。

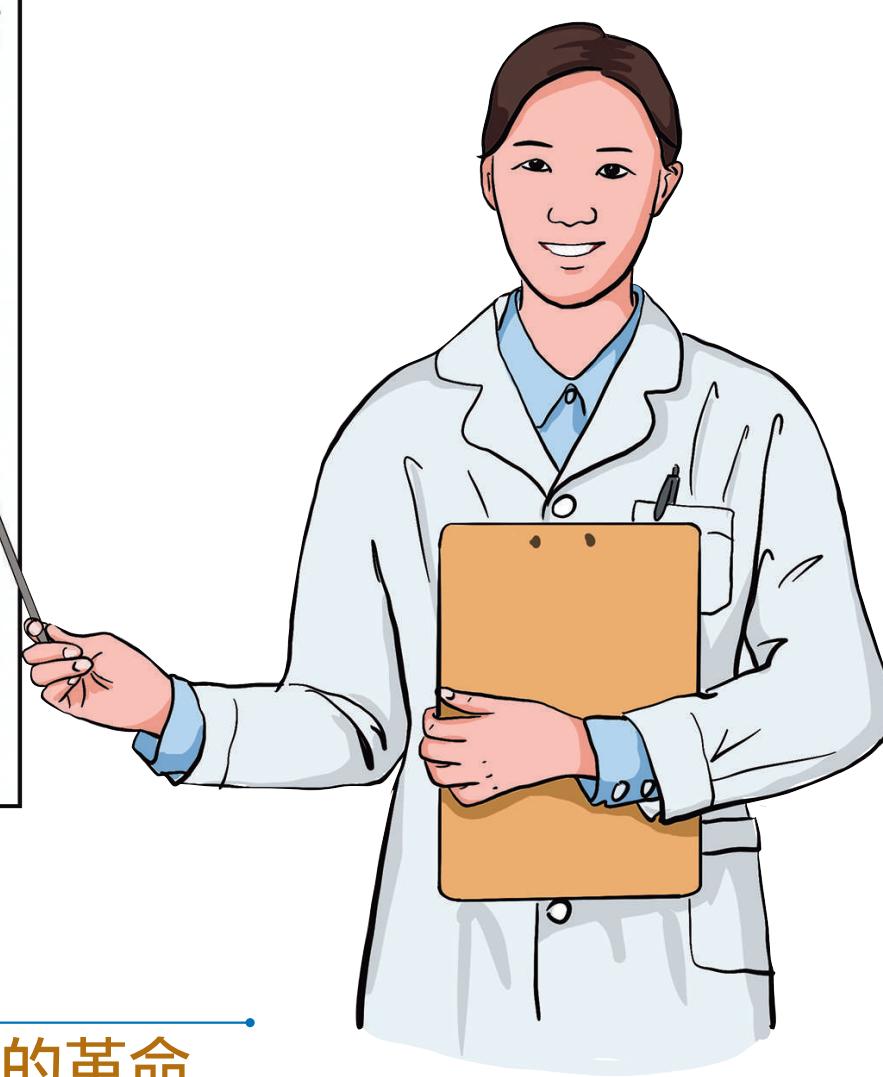
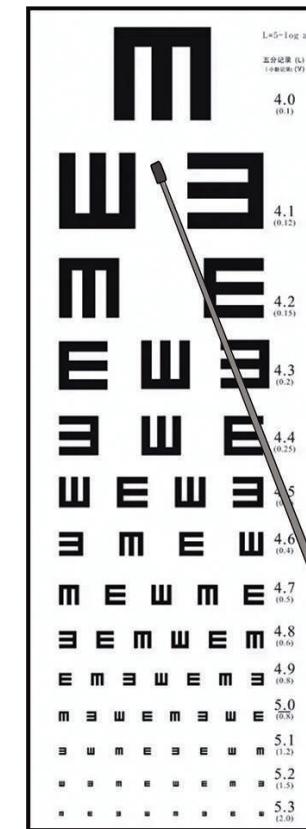
宣传先行,建强队伍。自治区党委宣传部依托区内媒体通过多种方式开展儿童青少年近视防控科普宣传和现场答疑。自治区人力资源和社会保障厅不断加强人才队伍建设,通过政策倾斜,为全区中小学校招聘专职卫生技术人员,各地政府积极为学校配备卫生专业技术人员,逐步解决学校卫生技术人员“招不来、干不了、留不住”的问题。

体教融合,注重监测。自治区教育厅出台《中小学生减负措施》《关于促进中小学生身心健康发展

加强儿童青少年近视防控,是中央关心、群众关切、社会关注的“光明工程”。

为切实推进综合防控儿童青少年近视工作,2021年教育部等15部门联合印发了《儿童青少年近视防控光明行动工作方案(2021—2025年)》(以下简称《光明行动》),该方案聚焦近视防控的关键领域、核心要素和关键环节,联合开展多个专项行动。

防控儿童青少年近视上升为国家战略,孩子的“光明”该如何守护?



推动近视防控

需要一场生活方式的革命

“儿童青少年是眼健康的第一责任人,要主动学会科学用眼健康知识,学习生活中注意劳逸结合,严格控制视屏类电子产品使用时长。对于已经近视的孩子,要及时进行科学矫正和干预,尽量避免发展成为高度近视。”银川市第一人民医院眼科主任医师高春兰表示,人类有83%的感官都是通过视觉获得的。如果把眼睛比喻为一台照相机,透明的角膜和晶状体就像是照相机的镜头,视网膜就像是照相机的底片,光线通过角膜、瞳孔、晶状体、玻璃体,最后到达视网膜成像。长时间面对手机、电脑等屏幕,会对我们的眼睛造成不可逆的损害。

疫情防控期间,上网课成为学生获取知识的重要途径之一。面对越发年轻化的“小眼镜”,如何合理平衡青少年学生学业和身体健康发展?

高春兰表示,同学们要选择较大屏幕的电子产品,并且远距离观看。推荐电子产品的优先选择顺序是投影仪、电视、电脑、平板电脑,最后是手机,应使用分辨率较高的电子产品以减少眼部疲劳。

电脑水平观看距离不要小于50厘米,手机观看距离不小于40厘米。国家卫生健康委在今年1月发布的近视防控科普文章建议:小学生每天线上学习时长不超过2.5小时,每次不超过20分钟,中学生每

天不超过4个小时,每次不超过30分钟。读写姿势也很重要,在学习时身体距离桌子要保持一个拳头,也就是5到7厘米左右的距离;在看课本的时候眼睛距离课本要保持1尺,也就是33厘米左右的距离;握笔的时候,指尖距离笔尖要保持1寸,就是3.33厘米左右。握笔姿势和坐姿不良的孩子,家长可以借助握笔器和坐姿矫正器帮助矫正。

学生在读写30分钟,观看电子屏幕20分钟后,可以到窗台或阳台上远眺5分钟到10分钟。远眺的主要目的是帮助放松眼部肌肉,缓解视疲劳。还有很重要的一点,就是每天要坚持户外活动2小时以上。因为大自然的光线会促进视网膜释放多巴胺,延缓眼轴增长,预防近视,还有开阔的视野和绿色植物都能保护我们的眼睛,能预防周边离焦性近视的产生。在校期间,在老师的监督下,同学们都要按时做眼保健操,在家也不能偷懒。因为眼保健操是放松我们眼部肌肉,缓解视疲劳的一种保健方式。可以在读写和视频活动20到30分钟之后,做一个接触式的眼保健操。要保持双手洁净,然后找准穴位,手法要轻缓,做到眼睛有轻微酸胀感为宜。

“保护青少年的视力不是一朝一夕的事。儿童青少年近视防控不能单靠个人、家庭和医院,政府、

学校、社会各方面都应参与,形成一个多系统、立体化的防治体系,同时树立起近视可防、可控、可矫正、不可治愈的基本认知,注重科学指导,将专业知识用科普方式传递给大众并长期坚持才能见效。”宁夏眼科医院小儿眼科主治医师白学伟直言,青少年近视预防工作中,建立屈光发育电子档案很重要,以此衡量其近视发展的速度和预测其将来发展的趋势,及早进行干预。

《光明行动》将“改善学生视觉环境”列为行动内容之一。市面上价格昂贵可调节的学习桌受到许多家长青睐,白学伟认为,孩子使用的桌椅,只要达到孩子坐在椅子上大腿和小腿可以垂直,背要挺直,上臂下垂,手肘在桌面以下3厘米至4厘米即可,昂贵的桌椅未必适合每个孩子。“也有一些家长执迷于选择抗蓝光产品,加装防蓝光设备,这是对蓝光危害的过度解读。”白学伟表示,防蓝光和视疲劳与近视防控没有直接关系。蓝光分为长波蓝光和短波蓝光,只有短波蓝光才会影响眼睛健康,但需要长时间、高强度、不间断照射,质检合格的电子产品已经过滤了有害的短波蓝光。希望家长对孩子多一些陪伴,多进行一些互动性的户外活动,定期带孩子检查视力,眼部出现不适症状时要及时到医院就诊,根据医嘱科学矫治。

学校在行动

减轻“小书包”减少“小眼镜”

宁夏各地积极探索近视防控典型做法,“减轻必要的课业负担,增加学生的体育课、体育锻炼,在原有的基础上增加学生体育锻炼的时间和强度”,已成为广大教育工作者的共识。

“我上小学的时候,同学们觉得戴一副眼镜看着特有学问,那时老师和家长都觉得与好成绩相比,近视不是大问题。现在,从教师角度来看,已经不存在这样的认知。”银川市兴庆区第二小学副校长赵华介绍,学校成立了近视防控工作领导小组,教师共同参与与开展视力防控工作。对每个学生建立个性化的视觉健康电子档案,对个人视力状况进行跟踪、反馈,

做到早干预、早治疗。

开展户外阳光运动,把健康基础打牢固。银川市兴庆区第二小学认真落实“阳光体育”大课间,确保学生每天锻炼1小时,在跑步结束后学生们再进行小跳绳练习,身体素质明显提高,同时上好每一节体育课,每个学生至少掌握一项体育技能,在学习中发现体育乐趣;举办足球、乒乓球颠球挑战赛等各类球类竞赛,不论参赛者还是观赛者,在“备赛期”和“竞赛期”,眼睛盯着球的运动轨迹加快眼周血液循环,缓解眼部疲劳。

学校还录制了新版无接触睫状肌调节眼保健操,通过头、手、眼互动,加快眼周血液循环,缓解眼部疲劳;建立班级视保员制度,让每个班级都有1名视保员,在课间督促同学们下课后到室外散步,通过看绿色树木、青草或远眺调节视力,从而达到保护视力的作用。

科学的锻炼方式之外,改善教学卫生条件,创建良好的视觉环境,对于青少年近视预防也尤为重要。

2020年起,银川市兴庆区第十七小学统一对全校所有教室和功能室的灯具进行更换,全部换成了规格护眼灯,保证每个教室内光线充足。学校规定,每周调换一次座位,列、行轮换,以免两边的学生成绩总是在斜视位置……

教师课堂使用多媒体、PPT课件时不超过15分钟,以减轻学生视觉疲劳。

“在视力保护方面,与‘五项管理’结合起来,取得更好的效果。”银川市兴庆区第十七小学副校长马榕榕介绍,为保证学生充足的睡眠,学校把上课时间推后至8时20分,执行一、二年级不留书面作业,三年级以上不超过1小时家庭作业;对有需求的学生提供校内营养午餐及午休服务;倡导家长与孩子共同制定作息时间表,以保证孩子每天10小时的睡眠时间。举行“居家亲子运动会”“亲子视力健康操比赛”“居家运动小达人”评选等活动,让学生在居家期间与家人一起起来,保护视力健康,倡导健康生活方式,增进亲子关系。

“近视防控历来重视小学阶段,家长普遍认为课业负担带来的用眼过度是近视的主因。其实不然,学前才是防控的黄金时期,也是最薄弱的一环。我们从课程入手,促进科学用眼护眼。”平罗县第三幼儿园园长郭红丽表示,在园本课程中,加大户外拓展活动力度,保证幼儿在一日常生活中有多次机会可以亲近大自然。班级定期举行“眼睛的秘密”课程游戏,让孩子们通过自己调查、向保健医生询问、爸爸妈妈帮助上网查阅等形式,对“近视”有了新认识,了解了一些保护眼睛的好方法。接着教师通过开展“贴鼻子”“捉迷藏”等游戏,让孩子进行近视体验和“盲”体验,懂得眼睛对人生活工作的重要性,从小知道爱护、保护自己的眼睛。幼儿园还普及相关知识,鼓励家长参与幼儿视力健康管理,为幼儿提供有利于视力保护的学习环境、控制幼儿近距离用眼时间、及时纠正不良用眼卫生习惯。

守住一寸秋波,呵护光明未来。据统计,2018年实行《实施方案》以来,宁夏儿童青少年总体近视率平均每年下降1.4%。“每一个变化都在告诉大家:行动一小步,视力提升一大步。”白完小表示,接下来将凝聚各方合力继续狠抓落实,努力做到学生抓自律、学校抓管理、家长抓监控、社会抓干预、技术抓支撑,呵护好孩子们的眼睛,让他们拥有一个光明的未来。

