

寒假没过完,孩子的眼睛“完”了

浙二眼科最近被学生挤爆

假期每天看6小时电视,小学三年级男生近视深了200多度

浙医二院眼科被学生和
家长挤爆了。

本报记者 梁建伟 沈蒙和 通讯员 陈宏程

寒假还没过完,不少家长一边担忧孩子假期作业,一边为孩子视力发愁——近视度数又上升了。

这几天,浙江大学附属第二医院眼科中心格外热闹,人流量可与春节的西湖边媲美,一眼望去都是家长和孩子。钱报记者问了一圈,发现不少孩子都是在这个寒假视力下降的。最多的一个小朋友,近视加深了200多度。

这些视力下降的学生有个共同点——假期里不太运动,喜欢宅在家里,要么看电视,要么玩游戏,要么看书写作业,用眼过度。另外,小学三年级是近视高发期。

浙二眼科中心视光部主任倪海龙说,每天接诊3000多号病人,有一半是中小学生。“小学阶段对保护视力最重要,每天必须户外运动两小时。”他提醒说。



你家孩子怎么近视的?扫描二维码,到“升学宝”留言。

有个三年级男生 寒假未完近视增加200多度

“现在人已经少多了,我们初七那天来过一次,大门都挤不进来。”唐女士无奈地说。她的女儿今年4年级,近视已经一年。寒假里女儿突然说,看东西更模糊了,于是唐女士急忙带着到医院测视力。

唐女士早上6点多从家里出发,没想到挂号、测视力、验光……整个流程走下来,一直到中午12点还没看完。

其实对于女儿近视,唐女士一直想不通,“她不喜欢玩电子游戏、看电视,每天就是看书、写作业。”后来医生告诉她,女儿的近视是因为看书时间太长,写作业姿势不正确引起的。

“这个寒假,她每天看书4小时以上,一有空就看书。去亲戚家拜年,最喜欢的事情就是找书看。看书是好事呀,亲戚们还夸她呢,所以我们也没有控制她看书的时间。”唐女士说。

这一次检查下来,女儿的视力又加深了100多度。唐女士对此忧心忡忡,打算给孩子配一副OK镜,防止近视度数上升太快。

小丁是一个三年级男生,昨天在医院检查,近视度数已经300多了。丁妈妈说,放寒假前学校检查视力,那时小丁才100度左右,想不到寒假还没过完,度数上升了200多。

“都怪我,假期里没有好好管他,太放任了。”小丁妈妈说,上学期小丁期末考得不错,她就觉得可以让孩子放松一下,“整个假期,儿子几乎都没怎么出门,每天至少看6小时电视。我们还会让他玩一会儿手机,每天一小时左右。”

丁妈妈也曾想让儿子出去运动运动,但孩子不乐意。“好几次他都说不舒服,现在想一想,就是太懒,整天宅在家里,把眼睛看坏了。”

钱报记者在采访中发现,来医院检查视力的孩子,有一些鼻梁上的镜片已经很厚了,但还是在捧着手机玩游戏,家长在一旁也不制止。

三年级是近视爆发高峰期 宅在家不运动更容易近视

“几乎每次假期回来,班里都会多几个近视的学生。”杭州丁蕙实验小学五年级的班主

任江珊说。江老师从教5年,她发现学生近视的爆发阶段是小学三年级。

“因为三年级是小学的转折期,作业的数量和难度都比一二年级有所增加,如果学生没有养成良好的学习习惯,很容易近视。”江老师说,自己班里在三年级时戴上眼镜的学生就有6个,近视人数突然间从个数上升到了两位数。

三年级真的是学生近视的爆发期吗?我们咨询了10位班主任,7位表示有同感。

一位小学四年级的班主任回忆,一二年级时,班里只有1个近视的孩子,到了3年级近视人数一下子增加到了6个。“三四年级书面作业量大了,学生做作业的时间一长,就不注意姿势,非常容易造成近视。”这位班主任分析说。

钱报记者在调查中发现,寒假期间很多学生喜欢宅在家中。我们委托三位班主任对自己班学生进行统计,发现超过50%的学生白天待在家中的时间超过8小时。

杭城一位小学三年级班主任对钱报记者说:“小学阶段年龄越小,越喜欢到外面去,随着年龄增长,学生开始变得‘宅’了,待在家里看书、看电视、玩游戏,不太愿意运动。”

为预防学生近视 杭城不少学校都出了规定

为了预防学生近视,杭州长寿桥小学将近视与“期末美丽学生”评比挂钩,只要新近视(已经近视的,视力保持,度数不能加深)就不能参与评比。这项规定实施以后,学校每学期近视人数基本没有出现爆发性增长。

长寿桥小学三年级班主任袁盈盈说,每学年班里基本都有两三个恢复视力(有些是弱视纠正,有些是假性近视恢复,年级越低,越容易恢复),但还是会有三四个学生加入近视大军。也就是说,孩子随着年龄增长,假性近视比例在慢慢降低,真性近视比例在慢慢增加。

杭州丁蕙小学则通过让学生在眼保健操打卡,来防止学生用眼过度。从上个暑假开始,学校要求学生在家看书超过半个小时就要做眼保健操,家长要拍视频发到群里打卡。“实施这项规定后,家长对孩子视力问题更加重视了,后来即使老师不做要求,许多家长在孩子学习一段时间后会让孩子做眼保健操,同时积极带孩子到户外运动。”该校的江珊老师说。

浙二眼科日接诊学生1000多人 预防近视最好就是户外运动

浙二眼科中心视光部主任倪海龙透露,从正月初七起,该眼科中心每天门诊量维持在3000号左右,其中近一半是来做视力筛查、近视定期复查及验光配镜的儿童青少年人群。根据往年经验,这样的接诊高峰状态要一直持续至元宵节前后。

“在假期,想要预防近视,首要的就是让孩子放下书本、放下手机,多去户外走走。”倪主任说,户外活动对孩子的视力保护很有帮助,每天至少要保持两小时的户外活动时间,还要从幼儿阶段就开始坚持。哪怕是过年期间也不能宅在家里,尤其要避免长时间近距离用眼。写作业读书时,尽量每20分钟就要放松一下,起身走走动动,远眺下,让眼睛得到休息。

倪主任提醒家长们,近视是不可逆,所以一定要以身作则,放下手机多陪伴孩子。如果孩子已经近视,想要延缓近视的进展速度与程度,可以通过改变行为习惯,多参与户外活动,近距离用眼要减负减量,配戴适合的光学眼镜或角膜塑形镜等综合措施来加以控制。

七嘴八舌

昨天,钱报教育微信公众号“升学宝”推送本篇报道后,引来网友热议。

杭州时代小学校长唐彩斌留言:的确是,我们学校每年跟踪的数据也佐证了,三年级是近视高峰期。

网友小陌:学校不该布置APP作业。孩子因为要完成网上作业离不开手机,导致视力下降。

网友swk:各种各样的电子产品,各种各样的补习班,孩子想不近视可能吗?

网友遥遥远远:我小时候极爱看书,父母叫我睡觉,我就躲被窝里打手电筒看,结果四年级就近视了。我儿子爱玩游戏,现在六年级,视力却一直不错。根据我浅薄的经验,想要不近视,关键是要养成良好的用眼习惯。

网友betty:我刚上初一,经常作业做到晚上十一二点,能十点前睡的同学基本都是课间10分钟也在做作业。而且初中没有午休时间,户外运动更少,这样不近视才怪。