

A 如何将爱眼护齿文化融入校园,记者进入温州一家公办学校体验 教室换了灯,桌面上没有阴影

本报记者 汪子芳 文/摄

温州的这项民生工程,到底有何实效? 落实得好不好? 学校、医院、教育部门又是怎么做的?

近日,钱江晚报记者随机探访了温州的一所公办小学——温州市龙湾区第一小学。这里的教室,今年暑假更换了更适合孩子阅读和书写的照明设备。

其实,在去之前,钱报记者也有些疑问:光是换换灯,就能保护孩子的视力吗?



教室内,原先的日光灯全部换成了LED护眼灯。

教室内的照明 暗藏玄机

上午9时,温州市龙湾区第一小学的校园里,清脆的读书声一阵接着一阵。

钱报记者随机找了间教室。一开始让人疑惑的是,站在教室门口望进去,却看不到孩子们头顶有任何光线,从外看去整间教室甚至有些灰暗。

难道教室里上课,都没有开灯吗?

“孩子们的头顶是有灯光的,只不过站在教室外面,从这个角度看不到而已。”大概是看出了钱报记者的惊诧,龙湾一小副校长郑晓华笑着解释。

等到下课铃声响起,钱报记者走进教室,这才恍然大悟。

二年级的诸芊妤蹦蹦跳跳地跑向操场,钱报记者坐到她的座位上,发现头顶的灯光别有玄机——

一共9盏灯发出柔和的光线,从学生头顶铺洒下来,均匀地照在课桌上,桌面上没有日光灯常见的阴影。抬起头直望灯管,也不觉得刺目。讲台正上方,还分布着3盏同样功效的护眼灯。

老师和学生都说 “眼睛不累了”

这是一间经过灯光改造的教室。今年暑假,龙湾第一小学42间教室及功能室,都将原先的日光灯全部换成了LED护眼灯。没有日光灯的闪频和眩光,孩子们的视力得到了更好的保护。

灯光改造后,教室里没有了明显的阴影和刺眼处,师生们普遍感觉“眼睛不累了”。

“以前灯光白得有些刺眼,现在的光线很柔和,看书久一点眼睛也不会发胀。”六年级学生周赵宁告诉钱报记者。

不过,灯光改造只是最基础的硬件更新。

学校还配备了专业的验光仪,适时对学生视力状况进行监测,让家长能够经常性地

了解孩子的视力状态。

除此以外,学校更是将关爱眼睛和牙齿的文化渗入到校园内,通过科普宣传,形成系统的防近视文化,润物细无声地影响学生的生活习惯。

在校园内,随处可见防近视标语,操场上竖着醒目的护眼墙和标准视力表。孩子们每天做两次眼保健操,课前诵读爱眼小韵文……这些工作,学校都做在了细处。

亲子运动会 奖励胡萝卜等护眼食品

“好多次我接女儿回家,她都在路上给我背爱眼小韵文。有时候,我们还要和女儿一起做护眼贴小报。”二年级女生诸芊妤的妈妈周女士说。这些日子来,她感觉女儿都成了家里的护眼小使者,时常给爸爸妈妈灌输一些从学校学来的爱眼小知识。

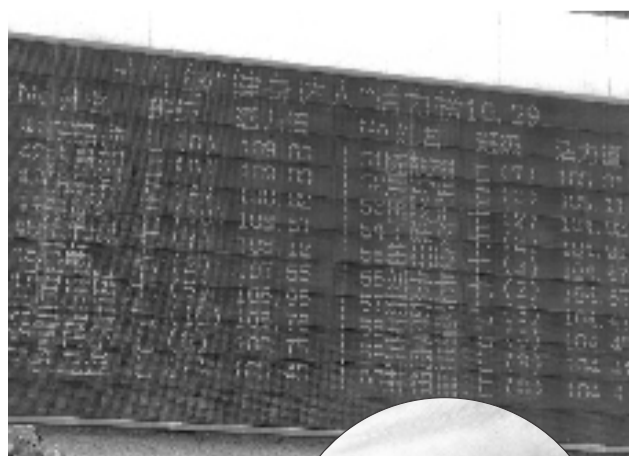
更让周女士意外的是,前几天,学校亲子趣味运动会,女儿拿到的奖品是一大袋蔬菜。“里面有玉米、胡萝卜和卷心菜,原本挑食的女儿一回家就叫奶奶烧这些菜,还吃得十分开心。”周女士说,学校正是通过趣味多样的方式,鼓励孩子均衡营养、保护视力,从小树立爱眼护眼的意识。

学校六年级学生周赵宁,虽然是个温州囡,却从小不喜欢鱼腥味,一直排斥吃鱼。“可是现在,妈妈会坚持做鱼给我吃,说多吃鱼可以保护眼睛,我连不吃的借口都没有了。”小姑娘调侃道。

“小学阶段重在于防,应该多培养孩子正确的用眼习惯和护眼知识。”副校长郑晓华告诉钱报记者,小学生视力多受不良习惯影响,及时发现问题,可以通过矫正不良习惯等来矫正视力。除了改造灯光,增加视力检测教室,学校还开设了近视防控办公室,有老师专门值守,方便学生随时做视力检测和咨询相关问题。

按计划,从2018年到2023年,“明眸皓齿”工程要实现温州全市儿童和青少年总体近视率和患病率每年平均降低0.5至1个百分点。

B 用运动来防控学生近视问题 电子屏幕上播放的健身排行榜,成了学生们最心心念念的地方



上图:教学楼前的电子屏幕滚动着“健身小将”的名字。

右图:学校给每一位新生配备了运动手环。



本报讯 如果说温州龙湾区第一小学的近视防控重在“防”,那么温州绣山中学的独门绝招就是:运动。

学校里最热闹的地方,是教学楼前的电子屏幕,几乎每个学生经过时都会驻足观看。屏幕上滚动播放的健身排行榜,写着每周“健身小将”的名字。

今年9月份开学,绣山中学为每一位新生配备了运动手环。只要戴上它,学生每天的运动情况就会适时地反馈给学校。

在校内,手环除了向老师和家长输送学生的定位、行为表现和学业数据外,还能记录观察学生的运动状态。

“上课时学生的静息心率一般在80次/分以下,运动时一般在120~180次/分之间,我们就是依据每个时间段心率的峰值,换算成运动量再评出每周的健身小将。”绣山中学校长林晓斌说。

课外,学校通过手环评估出学生每天的有效运动量和周末运动量,并根据课外有效运动的心率累积值,每周评选出健身小将,每月评选出健身达人。

这一举措,既提升了学生的运动有效性,同时也有助于近视防控工作的开展。

于是,学校内这块小小的电子屏幕,成了学生们心目中的“圣地”,几乎每个孩子都想让自己的名字“霸榜”。

今年13岁的子琪是七年级新生,开学以来几乎每周都出现在“健身小将”榜上。

“开学两个月,我家孩子整整瘦了十几斤。”子琪的妈妈李女士欣喜地告诉钱报记者。子琪身高1米60多,以前有些宅。“女儿每天慢跑、跳绳,在家的运动量就有近40分钟,周末还会去游泳。她一般排在几十名以后,有一次升到了第十二名,回到家兴奋不已,跟考试得了第一名一样开心。”李女士说。除了增加运动量,女儿读书写作业的坐姿也标准了许多。

“明眸皓齿”对于中学生而言,就是健身锻炼加上教学减负。”校长林晓斌告诉记者。

近年来,绣山中学通过“教学1%优化”行动和课型改进,发展足球特色教学,丰富学生的校园生活,用运动来防控学生近视问题。

本报记者 汪子芳 文/摄