

孩子表现好就奖励手机玩? 不妥!

杭州上城区出台近视防控责任十大清单

本报记者 郑佳颖/文 吴志毅/摄

不少成年人的新年愿望就是通过手术可以摘掉眼镜,过个美美的年。但近视,尤其是高度近视不可逆的眼轴拉长所可能导致的视网膜脱离、裂孔等一系列的危害并不会随手术而消失。要从源头上杜绝此类风险的发生,拒绝小眼镜,近视防控要抓早抓小。

倪海龙医生一场又一场的校园公益讲座,听课的不止学生、家长,还有各所学校的校长,来自教育系统乃至社会的爱心人士。近期,杭州上城区率先出台了一份近视防控责任清单,旨在努力提高儿童青少年的视力健康水平,让孩子们拥有一个光明的未来。

不少家长管住了孩子的电子屏阅读,却忽略了很重要的一点。孩子的教育背后承载了太多父母的期望,关注课业的同时往往会失去接触大自然玩耍的时间。

“科学研究表明,户外活动是近视防控一个关键因素”,就在几周前,教育部全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团成员、浙江省儿童青少年近视防控专家宣讲团副团长、浙江大学附属第二医院眼科中心视光部主任倪海龙医生在杭州新世纪外国语学校报告厅给来自中小学、幼儿园的分管校(园)长、校医以及新世纪外国语学校一、二年级全体家长上了生动一课。“希望家长可以抽出多一点时间,放下手机,陪伴孩子到户外,让眼睛接受自然光的洗礼。”倪海龙说。



在培训结束后一周内,各学校组织全体行政、教师、学生、家长进一步学习和讨论,根据省、市、区等近视防控文件要求,制定学校近视防控工作落实方案,并分别从学校层面、教师层面、学生层面、家庭层面拟定“近视防控责任清单”,并上报至区教育局。此次征集全区共收到近视防控措施680余条,区教育局邀请行业专家遴选,并听取了倪海龙主任等专家的指导意见,从专业、有效、特色、可操作的维度,从中选取近视防控责任措施十条,同时出台上城区儿童青少年近视防控责任十大清单,下一步工作请学校认真做好清单的推广落地。

“落实在校期间每天至少1小时以上户外活动,要求学生下课后不留滞在教室”,在十项清单中分别明确了学校、教师和家长的责任主体,在清单中特别提醒家长不要将“玩电子产品”作为孩子的奖励措施。防控儿童青少年近视是一项系统工程,需要多管齐下,综合治理。作为全国近视防控试点区,上城区将打好儿童青少年近视防控的攻坚战、持久战,切实提高儿童青少年视力健康水平。

“为什么会引起近视?”沉迷电子游戏、近距离阅读时间太长,出去玩的时间太少了……同学们纷纷举手,都意识到了这些用眼问题。环顾讲座厅,四年级的小朋友“小眼镜”占了三成多,“怎么让近视的度数增长步子放慢,注重潜在的伤害。”倪海龙医生在开场举例了肥胖带来的一系列问题,“五六百度的近视就跟肥胖一样,是需要控制的,不然成年后高度近视带来的并发症,可能会让你有一天不能很好地看见世界。”

新闻+

“倪叔叔”新年第一讲走进德清 擦亮儿童青少年“心灵之窗”

从2019年起,作为德清县政府教育民生实事项目之一,视力健康进校园行动着重推进教室照明改造工作,开展全县中小学视力筛查和近视防控宣传教育活动,为学生视力健康保驾护航。2019年10月,倪海龙医生曾在德清站的浙江省“红领巾公益课堂”进校园活动为家长们老师们孩子们宣讲护眼科普知识。为策划给孩子们2021年第一份新年礼物,德清县教育局、德清县卫生健康局、共青团德清县委、德清县妇女联合会共同发起,邀请倪海龙医生和他的团队医生再奔赴德清,走进德清县实验学校,给孩子们讲近视防控的故事。

“宅家的大多数时光是如何度过,吃饭的餐桌上陪伴你的是家人还是电视?手里捧着是饭碗还是手机?”近视防控意识需要牢固存于心,把良好的用眼习惯贯穿生活的每个角落。

作为一名眼科医生,倪海龙比别人多了一个新年愿望:“回顾这不平凡的一年,我们从线上的科普云诊室,到下半年进校园的公益讲座,一直都没有停下近视防控宣讲的脚步,我们开展近视防控课的医生队伍也更壮大了,尤其是今年和各地市、区教育局、学校、家长的多方社会合力,真切地聚焦到了青少年近视问题上。希望新的一年,同学们心想事成,同时,都能拥有一双明亮、清晰、健康、美丽的眼睛。”

本报记者 郑佳颖



杭州上城区儿童青少年近视防控责任十大清单(具体细则)

| 内容 | 具体做法 | 责任主体 |
|------|--|------|
| 管理机制 | 成立学校防近领导小组,借力医疗卫生机构制定并落实相应防近制度及举措。 | 学校 |
| 学生建档 | 确保每学期至少2次的视力检查和屈光度检查,尤其重视不良统计率、新发病率的统计,对学生进行建档管理。 | 学校 |
| 保障机制 | 落实每天(白天)一小时户外活动,保障每天两次眼保健操,建立考核制度确保课间时间孩子能走出教室,到户外活动。 | 学校 |
| 书写姿势 | 老师监督并随时纠正学生不良读写姿势,保持“一尺、一拳、一寸”。 | 教师 |
| 护眼行动 | 课间不拖堂,下课后要求学生不留滞在教室,确保每一个课间休息,学生都能在户外(有阳光射入的地方)活动,或者远眺户外。 | 教师 |
| 作业时长 | 一二年级无书面作业,三四年级家庭作业不超一小时,五六年级家庭作业不超过一个半小时。学校和家长签订责任书。 | 教师 |
| 家校共育 | 改变“重治轻防”观念,教师随时关注孩子视力异常迹象,发现问题及时与家长沟通,遵从医嘱进行科学的干预和近视矫治。家长也要重视关注孩子视力异常的迹象,争取每半年到专业场所(医院)检查。 | 教师 |
| 家长监督 | 随时纠正孩子不良读写姿势,读写连续用眼20分钟,休息远眺6米(20英尺)外远方20秒以上。 | 家长 |
| 周末安排 | 家长应给孩子减少课外培训班,增加户外亲子活动时间。 | 家长 |
| 榜样示范 | 家长身先示范,自己在家少用手机电脑,并且有意识地控制孩子使用电子产品,单次不宜超过20分钟,每天累计不宜超过1小时,取消以“玩电子产品”作为奖励措施。 | 家长 |