

户外活动少了,用电脑、玩手机、看电视多了

疫情期间如何保护孩子视力

新冠肺炎疫情改变了人们的生活方式,也改变了学生的学习方式。户外活动少了,看电视、电脑多了,上网课成常态,不管是大人还是孩子,主要的学习娱乐都变成了用电脑、玩手机、看电视。长时间近距离用眼,无疑加重了对眼睛的损害。最近,国家卫生健康委发布了《儿童青少年新冠肺炎疫情期间近视预防指引》(简称《指引》),其中特别提到应该增加户外运动。相关人士表示,适当的户外运动不仅可以改善孩子们的健康状况,对于儿童青少年近视的防控也起着非常关键的作用。

选择正规电子产品
防蓝光设备没必要

北京市民杨先生为了让孩子们上网课不伤眼,去买了最新的平板电脑以及防蓝光眼镜,虽然开销不小,但他觉得为了孩子还是值得的。对此,专家建议,选择视频工具要坚持“宁大勿小”的原则,选择顺序依次为投影、电视、电脑、平板电脑、手机。屏幕的大小、显示屏的刷新率和使用距离不当也容易造成视疲劳,进而引起近视或者干眼症等眼部疾患,而显示器分辨率的高低一般不会引起视疲劳,因此建议屏幕的参数设置:高度在眼球和视频中心保持水平或者略低的位置;距离为电子屏幕对角线长度的4—6倍。

北京同仁医院眼科主任、主任医师魏文斌说,目前社会上存在着对蓝光危害的过度解读,防蓝光和视疲劳与近视防控应该说没有直接关系。在日常生活中,使用正规厂家生产的电子产品,没有必要加装防蓝光设备。



5月中下旬,正是农忙时节。近日,四川省德阳市青云山路小学校六年级的部分孩子在学校的倡议下积极参与田间劳动,帮父母分担农活,感受割麦插禾,体会栽种及收获的美好。

六年级二班的小邱同学是家里的独子,从未有过插秧的经历,但聪明的他一学就会,在爸爸妈妈的教授下,干起活来有模有样。爸爸妈妈将稻田中三角形的一角分给他,只见他挽起裤脚,弯着腰,按照一定的间距,依靠手指的力量将秧苗插入泥土中,一个小时候左右,他便完成了任务。看着一株株秧苗在稻田中迎风站立,劳动的幸福感和满足感油然而生。

在当天的劳动日记中,他这样写道:第一次插秧,的确是一种全新的体验,只是简单的一块田,却也被累得满头大汗。想到家人栽的那几块大田,在烈日炎炎的下午干活会有多么辛苦啊! “谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”,不亲身参与劳动,怎能体会农民伯伯的辛劳,不亲身参与劳动,怎会知道粮食的来之不易。青云山路小学校将劳动教育与传统田间劳动相结合,学生在生活体验中加深对劳动价值的理解,丰富劳动形式,优化育人模式,构建了符合学校实际的劳动教育体系。(据四川新闻网)



桌椅匹配孩子身高
尽量别用餐桌代替

与孩子身高相匹配的课桌椅可以保护视力、预防近视。不合适的桌椅会对坐姿、视距造成很大影响,导致近视和脊柱弯曲等疾病发生。疫情期间,大量学生在家中学习,并没有配备学习专用课桌椅,有的用餐桌、餐椅或者床来代替。

对此,北京市疾控中心学校卫生所所长郭欣说,餐桌、餐椅经常会过高,床则软而低,这些都不能替代正规的课桌椅。对于有可调节桌椅的家庭,可以根据孩子的身高,按照中小学生课桌椅各型号的身高范围表找到适合孩子的桌面高和座面高。也可以根据这个原则,大腿和小腿要垂直,背要挺直,上臂下垂,手肘要在桌面以下3—4厘米这样的原则,来校正课桌椅。没有可调节桌椅的家庭,也要根据上述原则进行调整。

眼球运动操有局限
也不要依赖眼药水

10岁的小刚,疫情期间宅在家里上网课,白天长时间盯着电脑,学习之余还常常看电视、玩游戏,有时候熬夜看书。最近,妈妈发现儿子开

始频繁眨眼,眼部还总有分泌物,并且时不时用手搓眼睛。小刚妈妈很担忧。

眼球就像一架照相机,要拍清楚照片,需要聚焦在底片上。对焦的过程就叫调节,是依赖眼内肌肉的运动完成的。看近就像弹簧收缩,也就是调节紧张,看远就是弹簧舒张,也就是调节放松,过度的调节就可能导致近视。增加户外活动,增加看远的时间,就可以有效地放松调节。

魏文斌说,疫情期间出现了一些“挤眉弄眼”“歪头斜脑”以及各种转动眼球为主的眼球运动操。这种运动其实是眼外肌的运动,对部分需要训练双眼视功能的、斜弱视的小朋友有一定帮助,但是不能够很好地缓解眼内肌肉的疲劳,因此不能减缓近视发展和视疲劳。防控近视还是应该强调“20—20—20”口诀,也就是说看近20分钟,注视20英尺(6米)以外20秒以上,这样才能使眼内肌肉得到放松,从而缓解视疲劳。

目前国内还没有提高视力和控制近视发展的药物推广。近年来,有研究发现,低浓度的阿托品,可以延缓儿童近视的发展。但是低浓度的阿托品眼药水也不是神药,有部分儿童点了以后会出现怕光、近距离看东西不清、阿托品过敏反应等情

况。还有一部分孩子点了也不能有效控制近视的进展。所以不要依赖眼药水来防控近视。

高度近视或可致盲
戴眼镜延缓最有效

专家建议,学龄前儿童比学龄期的儿童,对电子屏幕的使用要求应该更严,应尽量减少电子产品的使用,看动画片的时间每次不宜超过15分钟,每天累计不能超过1小时;保证10小时以上的充足睡眠,均衡营养,不挑食偏食,不暴饮暴食,少吃糖、多吃蔬果,每天饮水不少于1500毫升;选择合适的运动或者游戏。

魏文斌强调,近视是不能自愈的,600度以上的高度近视有一部分是病理性近视,是致盲的重要原因,青少年近视治疗最关键的目的是阻止发展成为高度近视和病理性近视。因此,一旦确诊近视就应该干预。建议度数大于100度就应该佩戴眼镜。

网上流传的近视度数低的孩子佩戴眼镜以后度数加深,这是近视度数自然发展,不是因为戴眼镜造成的。通过佩戴合适的眼镜延缓这一过程是最简单、最安全有效的方法。

(《人民日报海外版》喻京英)

以劳动拿到抵达未来的“通行证”

庄惠芬

过苦、流过汗、冒过险、受过累,鼓励孩子经历那些看起来“粗糙”的体验,因为童年的劳动也需要吃一点苦头。

建议二:劳动的“主干道”要走,“栈道”更要行。在许多家庭和学校的劳动课程设置中,不断丰富、完善成家务劳动、自我服务劳动、公益劳动等类型的清单、指南,劳动能力、劳动习惯正在被大家逐渐认识,并成为家长心目中儿童劳动教育的“主干道”,但我认为

应多途径把劳动教育纳入人才培养全过程

张烁

培养勤俭、奋斗、创新、奉献的劳动精神;具备满足生存发展需要的基本劳动能力,形成良好劳动习惯。实践证明,爱劳动、会劳动不仅不会耽误学习,反而能够促进学习,有助于人的全面协调发展。

面向未来,应当更加注重把劳动教育纳入人才培养全过程,贯通各学段。特别需要注意的是,一定要将劳动教育与智育区别开,防止用文化课的学习取代劳动教育。幼

为看起陡峭的“栈道”更要行。未来的儿童不能只培养成十八般武艺的“空心菜”,劳动的核心之魂在于劳动价值观,需要劳动情感的深情厚谊、劳动精神的蓬勃生长、劳动素养的枝繁叶茂。

建议三:劳动的“新风”要启,“家风”更要传。在人工智能时代,智能化农业已经不再是“面朝黄土背朝天”的劳作姿态。中华民族是有优良的劳动“家风”的,当下的劳动教育不

能忘了民族留下的精神财富,不能追时尚“新风”而忘却优秀传统“家风”。

建议四:劳动中“身体”要力行,“大脑”更要同行。具身的实践、切身的体会、劳动需要我们身体力行,身体力行的劳动回报的首先就是健康。在劳动强健体魄的同时,“大脑”更要同行。中国制造走向中国智造、中国创造,需要儿童从小热爱劳动、尊重劳动,体会到劳动的美好,未来才能有创造性的劳动。



近日,江苏省连云港市东海县邀请专业心理咨询师为9所高中的学生开展多种心理“减压”健康教育和疏导来缓解紧张焦虑心情,增强自信心,以快乐平和、轻松乐观的心态去学习。图为5月18日,东海县第二中学学生正在进行减压游戏。张玲 摄



新华社北京5月19日电(记者 胡浩)推进义务教育均衡发展,是义务教育法的规定,是事关教育公平的国家战略。记者19日从教育部了解到,目前,全国已有2767个县(市、区)通过了国家义务教育基本均衡发展督导评估认定,占比达95.32%。国务院教育督导委员会办公室主任、教育部教育督导局局长田祖荫在19日的发布会上介绍,2019年,海南、辽宁、陕西、黑龙江、重庆、云南、河北7个省份、69个县(市、区)通过了义务教育基本均衡发展国家督导评估认定。截至目前,全国共有23个省份整体通过了国家认定,占71.9%,累计2767个县(市、区)通过国家认定。

田祖荫介绍,督查发现,各地对义务教育均衡发展普遍高度重视,义务教育重中之重的地位切实巩固,办学条件明显改善,教师补充交流力度切实加大,特殊群体接受义务教育进一步保障。据不完全统计,69个县(市、区)近年累计投入345亿元,新建义务教育学校307所,改扩建学校近3919所,新增学位39万个,新补充教师3万人,其中音、体、美、科学、信息技术等学科教师6000人。

“义务教育均衡发展是动态的,通过国家督导评估认定不是终点,已经认定的县(市、区),还需要进一步巩固提高,防止出现反弹。”田祖荫说,国务院教育督导委员会办公室建立了义务教育基本均衡发展的监测复查制度,每年都对所有已经通过认定的县(市、区)进行监测复查,动态掌握情况,对监测复查发现滑坡的,通过约谈方式督促整改。

本期导读

创新地图教学
培养核心素养

地图是地理学的“语言”,也是地理学习的必备工具。因此,在日常教学中,教师不但要引导学生读图、识图,还要教会学生分析地图,更重要的是提高学生手绘地图的能力。(第3版)

培养孩子的秩序感

有一天,朋友小伟来我家玩。看到满屋一片狼藉,我不好意思地对他说道:“孩子太皮了,每次玩了以后也不收拾,我们帮他收拾了没一会儿他又会弄得乱七八糟。”小伟意味深长地说:“你家里不能再这样下去了,家是干净温暖的港湾,绝不是杂乱的储藏室,让孩子从小生活这样的环境,不仅不能培养他良好的生活习惯,更不利于孩子的成长。”“可是,小家伙太皮了,怎么说都不听,该怎么办呢?”(第6版)

返校复课进行时

随着疫情防控趋势向好,各地学校陆续有序复课,校门重启的同时,师生的校园生活也因为疫情而面临着诸多改变与挑战:为确保安全复课,各方都采取了哪些举措?如何更好地引导学生调整身心状态、走出疫情阴霾?家有考生的父母又该如何鼓励孩子克服心理压力、勇敢迎“战”呢?(第8版)