

暑假还没过完“小近视”激增,严峻形势下如何还孩子清晰世界

## 让孩子不近视,要长双“远视眼”



□半岛记者 魏海洋

青岛的中小學生將要迎來新學期了。對新學期充滿期待的同时,不少學生和家長却因為視力下降等原因犯了愁。近視率居高不下、逐年上升已經成了一個“國民病”,青少年呈現近視低齡化、重度化趨勢。有研究表明,我國近視患者達6億人,青少年近視率世界第一。近日,教育部、國家衛生健康委員會共同起草《綜合防控兒童青少年近視實施方案(徵求意見稿)》(以下簡稱《徵求意見稿》),給出目標與行動,還青少年一個清晰世界。

## 臨近開學,近視飆到700度

臨近開學,青島新視界眼科醫院小兒視光學科陸陸續續來了很多檢查視力的同學。馬上上初一了,張亮(化名)同學一檢查視力,竟然飆到了一隻眼700多度、一隻眼650多度的高度近視。據了解,張亮之前近視度數400多度,沒想到暑假過後激增了200多度。記者採訪了解到,暑假時期特別是臨近開學,視力檢查和治療呈現上升和扎堆趨勢,甚至有一些孩子才八九歲近視就達到了500多度,逼近高度近視。

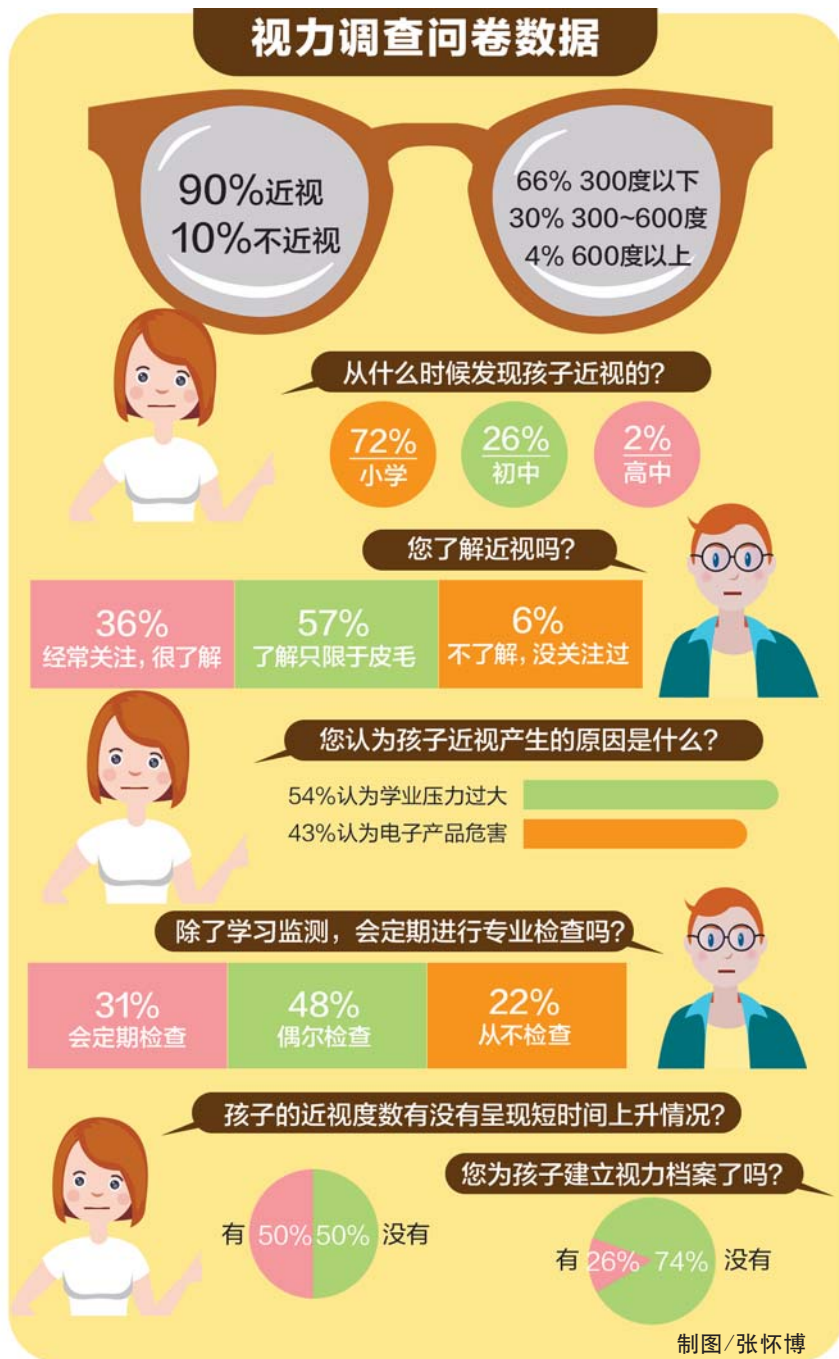
日前,本報針對學生家長開展視力調查問卷。在169個數據樣本中,有37%的小學生,40%的初中生,22%的高中生。數據顯示,90%的學生家長表示自家孩子近視,只有10%的家長表示孩子不近視。

從大的方面來看,很多專家表示,中國青少年的近視已經到了必須要治的情況了。世界衛生組織的一項研究報告顯示,目前我國近視患者達6億人,青少年近視率居世界第一。高中生和大學生的近視率均已超過七成並逐年上升,小學生的近視率也接近40%。2015年,北京大學中國健康發展研究中心李玲團隊正式發布了一份《國民視力健康報告》顯示,隨著屈光不正快速低齡化,近視已成為影響當代和未來人口素質的“國病”。近年來,在青少年群體中多發的近視正呈低齡化和上升趨勢。教育部的統計數據顯示,我國學生視力不良低齡化趨勢明顯,小學生近視10年翻一倍。

## 七成家長對孩子視力重視不足

在本報採樣的169名家長數據中,能夠堅持給孩子進行眼睛視力的相關檢查的只佔30%,而48%的家長表示偶爾會進行檢查,有22%的家長表示不檢查孩子視力,對孩子的視力健康情況不夠重視,成為很多家長的通病。在“有沒有為孩子建立視力檔案”的問題中,只有26%的家長表示有建立視力檔案,高達74%的家長表示沒有為孩子建立視力檔案。

中國青少年近視防控專業委員會委員、青島新視界眼科醫院小兒視光學科主任張軍告訴記者,為孩子建立一個



視力檔案是非常重要的,這有助於家長及時發現孩子的視力問題,及時採取有效的針對性地治療。“很多孩子的近視出現以及度數增加,其實都是疏忽造成的。”張軍說,其實,幼兒的視力問題很容易體現在日常舉動上,“孩子看電視看東西喜歡歪著頭看,或經常眯著眼看東西,經常揉眼睛時,家長就要注意了。”

## 保護視力需要給學業“鬆綁”

在本報的採樣數據中,54%的家長將孩子近視產生的原因歸結於學業壓力過大的問題,42%的家長認為最主要原因是電子產品的危害。在青島每年發布的學業質量監測報告中顯示,學生學習負擔過重、睡眠不足等現象普遍存在於中小學生當中,並呈現年級越高負擔越重的趨勢。在此次國家的《徵求意見稿》中,減輕課外學業負擔被寫入,呼喚家長要配合學校切實減輕孩子負擔,根據孩子興趣愛好合理選擇課外培訓,杜絕盲目參加培訓。堅決避免學校減負、家庭增負,不問興趣、跟風報班。

《徵求意見稿》嚴格規定學校要減輕學生學業負擔,要求小學一二年級不留書面作業,三至六年級書面作業完成時間不得超過60分鐘,初中不得超過90分鐘,原則上採用紙質作業。提高作

業設計質量,促進學生完成好基礎性作業,強化實踐性作業,減少機械、重複訓練,不得使學生作業演變為家長作業。

## 給孩子平板電腦,能省事?

市區的一位家長張先生說,自己馬上要上一年級的女兒的視力下降和使用電子產品有很大關係。原來,這個暑假,為了能让孩子更乖一點,張先生給孩子買了一個平板電腦,裡面的動畫片、小遊戲让孩子玩得不亦樂乎。“其實平時也會經常把手機給孩子,這樣會吸引她注意力,家長就可以專心忙別的了。”張先生說,其實很多家長有這種心態,電子產品代替了家長的陪伴,轉移了孩子注意力,可孩子視力下降之後却後悔。

《徵求意見稿》指出,近年來,由於手機、電腦等帶電子屏幕產品(以下簡稱電子產品)的普及,中小學生課內外負擔加重等因素,我國兒童青少年近視率居高不下、不斷攀升,近視低齡化、重度化日益嚴重,已成為一個關係國家和民族未來的大問題。家長要有意識地控制孩子特別是學齡前兒童使用電子產品,單次不宜超過15分鐘,每天累計不宜超過1小時,避免孩子學習和娛樂活動過多使用電子產品。

## ■相關新聞

學生近視防控  
明年事關政府考核

《徵求意見稿》提出,力爭到2023年,實現全國兒童青少年總體近視率在2018年的基礎上每年降低0.5個百分點以上,近視高發省份每年降低1個百分點以上。到2030年,實現全國兒童青少年新發近視率明顯下降,兒童青少年視力健康整體水平顯著提升,6歲兒童近視率控制在3%左右,小學生近視率下降到38%以下,初中生近視率下降到60%以下,高中生近視率下降到70%以下,國家學生體質健康標準達標優秀率達25%以上。

可以注意到,此次國家針對兒童青少年近視的防控問題,極其重視。在《徵求意見稿》中提到,各省(區、市)人民政府負責本地區兒童青少年近視防控措施落實,主要領導要親自抓、負總責,國務院與各省市級人民政府簽訂全面加強兒童青少年近視防控工作責任書,地方各級人民政府逐級簽訂責任書。將兒童青少年近視防控工作、總體近視率和體質健康狀況納入政府績效考核指標,嚴禁地方各級人民政府單純以學生考試成績和學校升學率考核教育行政部門和孩子。將視力健康納入素質教育,將兒童青少年身心健康、課業負擔等納入國家義務教育質量監測評估體系,對兒童青少年體質健康水平連續三年下降的地方政府和學校依法依規予以問責。

將建立全國兒童青少年近視防控工作評議考核制度,在國家衛生健康委員會、教育部核實各地2018年兒童青少年近視率的基礎上,從2019年起,每年開展各省(區、市)人民政府兒童青少年近視防控工作評議考核,結果向社會公布。

## ■鏈接

## 降低近視率,他們咋做的

《徵求意見稿》針對家庭、學校、醫療機構、學生、相關部門都提出了具體措施和建議,多方配合來解決視力問題成為重要一環。

“從上學期的數據對比來看,我們學生總體的近視率降低了。”市實驗小學教導主任王蔚告訴記者,在小學生近視率居高不下的當下,他們學校近視率得到了控制,雖然下降的比例不大,但已算難能可貴。記者採訪發現,市實驗小學在近視率防控上的確有一套自己的辦法。首先,市南區為每個學校安排了定點專業眼科醫院,一學年兩次視力監測,為學生制定視力報告,通過每一學期的對比,讓家長、老師第一時間了解孩子視力變化,從而採取有效的應對措施。

其次,從教室的燈光分布、亮度檢測,到學生桌椅高度的調節,市實驗小學都從細節上入手,保證外部環境的用眼衛生。學生每天有2次眼保健操和1次學校特色的亮眼操。每個星期都有班級眼睛保護的評比,每學期學校都會評出“珍童亮眼小明星”。王蔚說,針對家長的培訓也是必不可少,每學期學校都請專業醫生針對家長進行視力專家講座,更讓有著保護視力良好做法的家長走上講台傳授經驗。