



[校园短波]

老师编顺口溜 提醒孩子保护视力

常态化疫情防控条件下,近视防控刻不容缓

□半岛全媒体记者 刘金震

疫情以来,学生的视力状况备受关注。日前省教育厅发布《关于做好常态化疫情防控条件下儿童青少年近视防控工作的通知》,要求通过有效举措做好学生近视防控工作,对连续3年近视发生率未下降的市县级政府和学校依法依规予以严肃问责。记者从岛城多所学校了解到,近视防控已经成为校园常态化工作,在每天做好眼睛保健操的同时,学校推动学生积极参与体育锻炼,有的老师还专门编制顺口溜,规范学生保持良好坐姿、写姿。

措施 一天进行三次眼睛保健

说起守护学生眼睛健康,各学校都推出了实际举措。崂山区晓望小学是一所山村小学,在校学生人数达到640余人。如何守护孩子的视力健康,是学校最为关注的工作之一。副校长鲁永滨告诉记者,目前,学生一天进行三次眼睛保健,其中上午两次,下午一次,每次基本3到5分钟。学校每个教室悬挂图解,配备校医,专门对师生进行培训,每学期进行两次视力检测,掌握学生视力的基本情况,并将检测结果及时告知家长,与家长一同守护学生的视力。

在石老人小学班级里,课桌基本有两个高度,前面课桌稍低一些,后排稍高一些,这是进入新学期刚调整的,保障学生有一个合适的高度。记者从石老人小学了解到,学校在保护学生视力健康方面,也是做足了工作。学校每天雷打不动开展眼保健操,推动学生积极参与校园阳光运动。学校还重视良好习惯的养成,严格要求平时的坐姿、读书姿势、写字姿势,要求每个学科的老师进入教室后,及时强调学生课堂上的基本规范。“读书时,头抬起,腰挺直,双脚并齐放地上……”学校有老师还编写了顺口溜,师生边说边做,潜移默化影响。

“眼睛是心灵的窗户,是人体中最宝贵的感觉器官。”为进一步增强学生爱眼护眼意识,帮助学生养成科学的用眼护眼习惯,提高少年儿童身体健康素质,崂山区第三实验小学

每年将3月份、10月份作为“爱眼护眼”健康教育月,确保学生每天的活动时间不少于一小时,认真组织好学生的大课间阳光运动。

学校张红岩老师介绍,学校利用健康教育课、主题班会、国旗下讲话、手抄报等形式,大力宣传爱眼、护眼的基本知识,使爱眼、护眼成为学生良好的卫生习惯;利用各类课堂教学时间,教育指导学生形成良好的用眼卫生、坐姿和阅读姿势等好习惯,并进行读写姿势达标活动;每学期组织眼保健操的比赛、评比等。通过一系列活动,让学生们认识到眼睛的重要性及如何爱护眼睛,养成主动爱眼护眼的习惯。

与其情况基本一致,张村河小学也开展了丰富活动,引导学生在日常生活中保护视力。如今,学校每天定时举行视力保健操,定期开展学生的视力检测。值得注意的是,学校今年提升了硬件条件,确保了学生有一个更好的环境。从今年新学期开始,张村河小学启用了新教学楼,目前一到六年级全部搬上新楼,教室更加窗明几净,学生活动空间更大,相比以前有很大改善,解决了老楼在采光上的不足。学校还将对灯具进行更新,从硬件上确保有一个好的保护视力的环境。

数字 疫情期间近视率增加明显

今年8月27日,教育部举行了新闻发布会,介绍2020年秋季学期学校疫情防控和教育教学工作有关情况。相关负责人在回答记者提问时介绍,教育部对9个省(区、市)小学、初中、高中学生在疫情期间视力变化情况做了调研,共14532人,调研结果还是不乐观的。对比2019年年底普测和今年6月份调研数据,这半年的近视率增加了11.7%,其中小学生的近视率增加了15.2%,初中学生增加了8.2个百分点,而高中学生增加了3.8个百分点,也就是小学增加得最快,初中要少很多,高中是最低的。

此次调研了解了学生的近视和上网课时间、平时玩电子游戏时间或者非学习目的使用电子屏幕的时间,以及户外体育锻炼还有照明环境和书桌的高度等因素对近视率的影响,结果也跟大家预期的一样,在上网课的时候,以上课为目的的用眼,每天上网课总时长一个小时以内、1到2.5个小时、2.5到4个小时以及超过4小时,按照这四个时间段来看的话,近视率是不一样的。1小时的近视检出率是45.8%,1小时到2.5小时的是49.3%,而2.5到4小时的是62.4%,超过4小时的是76.7%。同时,教育部还调研了非学习目的的看视频时间,不超过1小时的、1到2.5小时、2.5到4小时、4小时以上的近

视检出率跟上网课是一样的,分别是50%、58%、63%和73%。也就是说,看视频、看电子屏幕,不管是上网课还是做别的,都对视力产生了非常直接的影响。

一场关于近视的阻击战打响了,在继续以往防控要求的基础上,教育部又明确推出多项举措,比如印发《关于开展近视防控宣传教育月活动的通知》,要求今后每年将以春季学期的3月和秋季学期的9月,作为近视防控宣传教育月,守护学生的视力状况。

要求 严格控制在线教学时长

在教育部相关要求的基础上,我省教育厅日前发布通知,要求在常态化疫情防控条件下,做好儿童青少年近视防控工作。其中提到,各地各学校要指定两周时间为“近视防控周”,对全体学生进行近视普查和摸底,建立学生视力健康档案。幼儿园和小学1~3年级学生是防控重中之重,同时要重点预防高中生发生高度近视。对视力异常学生及时告知家长,会同有关部门和机构为其开具个人运动处方和保健处方,向家长发出提醒和就诊建议。

体育课的重要性也得以彰显,学校要开齐开足开好体育课,全面落实早操和每天30分钟体育大课间活动制度,确保学生每天阳光下校内体育锻炼不少于1小时(幼儿园每天不少于2小时),同时引导家长支持和保障学生校外体育锻炼每天不少于1小时。寄宿制学校要保证学生每天2小时户外体育活动时间(寄宿制幼儿园不得少于3小时)。按照动静结合、视近与视远交替的原则,有序组织和督促学生在课间时间到室外活动或远眺,防止学生持续疲劳用眼。

“现代生活智能化程度更高,电子产品已经融入日常了。”在部分家长看来,这可以说是一把双刃剑,既带来了学习生活的便利,同时也给视力带来挑战。陈女士就一直担忧孩子的视力,所以严格控制孩子使用电子产品的频率。疫情期间实现线上课堂,她还特意盯着孩子上课,丝毫不敢松懈。如今,省教育厅出台相应要求,要求严格控制课堂上的电子产品使用时长,更让自己吃上了一颗定心丸。

就电子产品的使用,通知明确学校要使用高标准的多媒体教学设备,运用电子课件教学时长不超过教学总时长的30%;课件制作字体、行距、文字数量要规范(确保教室最后一排学生能清晰看到),定期进行课件试讲,检查是否符合要求。要严格控制在线教学时长,线上学习时间小学生每次不超过20分钟,中学生每次不超过30分钟。

青岛开平路小学: “我是体育小达人”

□半岛全媒体记者 孙雅琴

为积极落实《国家学生体质健康标准》测试工作,全面提升学生的体质健康水平,近日,青岛开平路小学迎来了2020年学生体质监测专项竞赛活动。此次活动学校聘请第三方机构携带专业测试设备,对五年级全体学生进行了达标测试。坐位体前屈、50米跑、1分钟跳绳、仰卧起坐、50米×8往返跑等项目的测试。赛场上,每位同学都铆足了劲,争取最佳成绩。

青岛弘毅中学: 九九重阳,款款孝心

□半岛全媒体记者 孙雅琴

“百善孝为先”,为了更好地弘扬中华民族尊老爱老的传统美德,培养同学们的感恩情怀,10月23日青岛弘毅中学学生会社会实践部同学们组织开展了“九九重阳登高处,款款孝心情谊浓”师生共编感恩手链的活动,活动中同学们热情参与,大显身手,通过手链的编织将孝心传递。

青岛二十八中: 扬帆起航,“船”递梦想

□半岛全媒体记者 孙雅琴

10月26日下午,2020年青岛市青少年科技模型教育竞赛青岛二十八中通讯赛在青岛二十八中举行。本次比赛有“新小虎鲨”遥控绕标和“兰州号”电动直航两个项目,全校有来自不同级部、不同班级的学生参加了此次比赛,学生用积极地表现和拼搏的精神赢得了现场领导、老师、学生的一致好评。

青岛四十七中: 教研相长,砥砺前行

□半岛全媒体记者 孙雅琴

为解决中青年教师教育科研道路上的困惑,持续助力中青年教师专业成长,10月26日,青岛四十七中举行了“中青年成长促进会教科研专题培训会”,市北区教育研究发展中心科研室高玲主任应邀前来作了《以研究的方式解决教育教学中的实际问题》专题报告,学校全体中青年教师参加了本次培训。

崂山区松岭路小学: 重阳节涌动浓浓敬老情

□半岛全媒体记者 刘金震

重阳节是中华民族敬老爱老的传统节日。崂山区松岭路小学二年级一班的小豆丁们用自己喜欢的方式,与老人大手牵小手一起踏秋、登高、诵诗、祈福,向长辈们送上节日深深的祝福。此次活动由二年级一班家委会组织。孩子们还用灵巧的小手勾勒出一幅幅美丽的图画,并将它们制作成精美的抱枕,送给社区的老人和自己的爷爷奶奶。

