保护视力从养成好习惯做起

李莉

2020年因为新冠肺炎疫情，学生长时间居家开展在线学习，造成视力下降、近视加剧。今年春节后，到北京儿童医院就诊、检查的中小学生明显增加。针对大家普遍关心的几个问题，我从专业的角度给出一些解答和建议。

影响儿童青少年视力的因素有哪些？

第一是遗传因素：相关研究表明，近视属于多因素遗传，因此，如果父母均为高度近视，孩子近视的发生率就相对较高，需要更加注意后天用眼卫生。第二是用眼习惯不良：如长期在光线不足或光线不稳的环境下阅读、用眼距离过近、书本印刷不清、用眼时间过长等都会对视力造成不良影响。第三是眼部基础疾病：如孩子患有先天性白内障等先天性疾病，或过敏性结膜炎等后天性疾病，均会导致视力下降，需要到眼科门诊进行及时检查和治疗。

视力下降有什么先兆？

如果孩子看物体时经常眯眼、频繁眨眼、经常揉眼睛、歪着头看物体、经常皱眉、经常拉扯眼角，或看东西时眼睛跟东西贴得很近，说明孩子视力可能下降了。

体育锻炼对预防近视有帮助吗？

体育锻炼对预防近视有帮助，因为体育锻炼能促使孩子减少近距离用眼，帮助孩子放松调节。打乒乓球、打羽毛球、跑步、跳操等都可以选择，最好是户外运动，建议每天能保证运动2小时以上，这样不仅对保护视力有益，同时也可以让孩子练就强健体魄。

教室里有没有“黄金护眼座位”？

教室座位并非越靠前越好。青少年儿童近视的原因是由于长时间近距离用眼，而教室座位到黑板的距离均不属于近距离用眼范围。家长大可不必纠结于座位，相比之下更应该关注孩子用眼卫生习惯，比如阅读和写字的姿势等。

有什么护眼或缓解眼睛疲劳的小妙招？

可以尝试以下办法：1.远眺是常见易行的缓解眼疲劳的方法，双眼可以望向窗外的绿色植物，望向尽量远的地方。2.眼保健操可以有效预防和缓解眼部的干涩酸胀。3.滴用不含防腐剂的人工泪液可以缓解眼睛干涩。4.注意营养均衡，可以多食用胡萝卜、蓝莓等有助于视力的蔬菜水果。5.温热、洁净的毛巾热敷也可以缓解眼部疲劳不适。

连续使用电子产品时间不超过多少对眼睛最好？

小学生每天学习使用电子产品总时长应不超过2.5小时，每次不超过20分钟；中学生每天不超过4小时，每次不超过30分钟；寒暑假期间的游戏娱乐视屏时间每天累计不超过1小时。

上网课，怎样减少对眼睛的伤害？

应尽可能选择大屏幕电子产品，选择优先次序依次为超短焦激光电视、传统投影仪、普通电视、台式电脑、笔记本电脑、平板电脑、手机。其中，电视产品应尽可能选择大屏幕、高分辨率、高清晰度的电子产品，如激光电视等75英寸及以上大屏幕反射成像类产品。要确保电子产品使用距离合适，特别注意不要让孩子躺在床上或沙发上使用电子产品。使用电子屏每半小时要休息10分钟，尽可能做一做眼保健操或向远处眺望，多接触自然光线。

如何判断孩子是真性近视还是假性近视？

最好到正规医院眼科，通过医生对儿童进行散瞳验光后得到的结果进行确定，若散瞳后屈光度正常，则是假性近视，若散瞳后屈光度与正常眼睛不一致，则是真性近视。儿童验光及视力检查，不要直接去眼镜店，建议去专门的儿童眼科医院进行视力检查。家长可以根据孩子的表现及家庭住址、交通条件等综合选择有资质的儿童眼科医院就诊。

（作者系北京儿童医院眼科主任）

武汉市第六十四中学将眼保健操改为眼肌操

近视防控小举措 带来健康大变化

本报记者 张晨 王强 李小伟

67.47%！这是2018年武汉市第六十四中学顺道校区对全校学生进行视力测查后显示的近视率。

这个数字，让校领导和教师们十分震惊，他们立即着手启动学生近视防控工作。“近视防控工作，不能是走过场摆形式，而是一项良心工程！”学校班子达成了共识。

学校专门成立工作小组制定方案，将学生近视防控纳入到班级管理，责任定岗定人。校领导、保健教师、班主任及相关教师、家长签订视力防控责任状。层层执行、落实防控工作。

但遭遇的第一个困难，做眼保健操难以落实。副校长刘莉萍说，通常学生在第二节下课后做眼保健操，但校医反映，有些班级学生忙于写作业，眼保健操落实效果并不理想。学校商议决定，把眼保健操改在第三节课上课前。这一举措不仅能有效落实眼保健操，也能让学生下课洗手后再做操，更有利于用眼卫生。

第二个举措也应运而生。2020年9月，学校将原来的眼保健操换成“眼肌操”，既能落实疫情防控，又能避免学生手部接触眼睛引发感染。

第三个举措是调整下课铃声。学校用柔和的音乐、亲切的提示语，鼓励学生课后到户外看看远处的绿色，听听花开的声音，督促学生课间远眺。

“接下来的小举措越来越多……每一个变化都在告诉大家：行动一小步，视力提升一大步！”武汉六十四中校长龚文莉说。

走进六十四中的教室，第一排座位下画着黄线，要求座位与黑板位置不得近于2米；电子白板上贴着温馨提示，“每节课使用电子白板时间不超过15分钟”；班级每周实行座位轮换，注意教室最后和最前排学生与黑板的距离。

在六十四中的课堂，教师监督并随时纠正学生不良读写姿势，提醒学生遵守“一尺、一拳、一寸”要求。学校还要求教师提高课堂效率，禁止拖堂，把课间还给学生。同时，科学布置作业，提高作业设计质量，确保学生充足睡眠时间。

作为全国校园足球特色学校，六十四中严格落实国家体育与健康课程标准，强化体育课和课外锻炼，有序组织和督促学生课间到户外活动，创新开展的花式跑操、绕杆带球、射门比赛成为大课间主打项目，有效防止学生持续疲劳用眼。学校举办的“爱眼周”系列活动，“爱眼护眼，让乒乓球飞起来”乒乓球比赛也深受学生喜爱。

此外，学校利用广播站、宣传栏、家长学校、国旗下的讲话、主题班会等形式，对学生和家长开展科学的视力健康教育，指导学生科学规范使用电子产品。学校定期抽查，严禁学生将手机、平板电脑等电子产品带进校园。学校后勤部门也为防近贡献力量——合理安排学生膳食，定期抽查食堂食谱，要求多提供鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的营养膳食。

“学校将视力防控自然地融入每日、每周、每月、每学期不同节点的日常教学管理与学生家庭生活中，培养学生良好的用眼护眼行为习惯。”龚文莉说。

一项项小举措带来大惊喜——监测平台数据显示，六十四中学生的视力下滑趋势得到有效遏制。与此同时，学校教学质量不但没有下滑反而稳步提升，中考普高率、优秀率数据节节攀升，先后被评为“武汉市群众满意学校”“武汉市心理健康教育示范学校”“武汉市学生视力健康管理示范学校”等。

扫描二维码可了解该校防近工作的相关细节

武汉市第六十四中学学生课间在做眼肌操。（资料图片）

广州市加大近视防控投入

健康监测管理为学生全面成长护航

本报记者 焦以璇 李小伟

广州市增城区、花都区开展中小学生近视标准化检查，建立学生视觉健康档案。 郭仰峰 摄

获批“全国青少年校园足球改革试验区”、入选第一批全国儿童青少年近视防控改革试验区、增城区成为首批全国儿童青少年近视防控适宜技术试点区……近年来，广州市学校体育与卫生工作的成绩单颇为亮眼。

广州市人民政府相关负责人介绍，广州市坚持健康第一的教育理念，加强学校卫生与健康教育，深入推动健康广州行动，不断提升学生健康素养，为学生的全面发展和终身幸福奠定基础。

加强联动，多元参与是广州市开展学校体育与卫生工作积累的经验之一。广州市横向联动教育、卫生健康、市场监管、体育等多部门，纵向构建省—市—区—校四级联动的疫情防控工作体系，交叉整合高校、医疗机构、社会组织等多方力量，在联防联控、应急处置、资源共享等方面形成合力，构建了政府、学校、专业机构和社会组织等多元参与的学校卫生与健康管理体系。

全市校医配备率、配备合格率达到双100%，全市3671家学校食堂100%完成互联网+“明厨亮灶”建设工作，累计为160.04万儿童开展口腔检查……近年来，广州市统筹推进“一个中心、一个系统、一支队伍和若干重点项目”建设，形成了基于学生人群的健康管理模式。

2013年，广州市在全国率先将“中小学卫生保健所”更名为“中小学卫生健康促进中心”，进一步强化该中心指导学生疾病防控、健康教育和体质健康管理的职能；建成覆盖全市中小学校的学生体质和健康管理系统，在实现学生体质与健康档案“一生一档”信息化管理基础上，构建学生健康监测管理体系。

在加强校医队伍建设上，新冠肺炎疫情防控期间，全市中小学校100%配备“1+1+N”校园医疗保障组，即1名卫生健康副校长、1名专业健康指导员、按学生数配备N名校医。通过出台进一步加强学校卫生工作实施意见，明确学校卫生工作管理机制、人员配备、投入保障、考核评价等工作要求，确保全市中小学校通过自主招聘、社区派驻、购买服务、校医室托管等多渠道配置校医。

针对影响学生健康的各种相关因素，广州市有针对性地实施六龄齿免费窝沟封闭项目、幼儿涂氟试点、初中生脊柱侧弯全覆盖筛查等一系列健康行动项目。

高校也成为健康教育的重要力量。目前，广州市建立了医学院校大学生带动中小学生开展健康教育的长效机制，每年服务学校300所，覆盖学生90万人次，形成广州特色的“健康教育进校园”模式。

近视防控是广州市重点推进的一项改革。广州市多部门联合出台了《广州市综合防控儿童青少年近视实施方案》，建立“广州市中小学生近视眼防控中心”，成立专家委员会和学校近视防控宣讲团；大力改善学校卫生设施条件，制定《广州市中小学校教室照明技术指引》，市级财政投入3.1亿元改造3万间普通教室照明设备，经过改造的教室照明100%达到国家标准。

与此同时，广州市细化“一增一减”方案。一方面，增加户外活动时间，严格落实国家体育与健康课程标准，全面普及大课间体育活动，推动学校将更多课后托管时间用于安排学生体育锻炼，落实家庭体育作业。另一方面，进一步落实各项减负措施。完善义务教育招生政策，指导学校严格执行课程计划，大力推进校外培训机构专项治理工作。

在宣传引导上，广州市录制了《小眼睛历险记》《沐浴阳光预防近视》等微课视频，编印中小学生近视防控健康教育读本、家长读本，发布致家长一封信引导“智能手机智慧使用”，邀请眼科专家开设系列线上健康讲座，鼓励、引导家长参与学生近视保护，营造近视眼综合防控良好的社会氛围。

“下一步，广州将继续以学校为中心，凝聚各方力量做好新时代学校卫生与健康教育综合防控、合力防控、持续防控工作，切实推动党中央和国务院建设健康中国决策部署落地落实。”广州市政府相关负责人表示。

体育教研教学

围绕真问题 推动体育教研创新

孟文斌

《教育部关于加强和改进新时代基础教育教研工作的意见》，不仅对基础教育教研工作提出了总体要求，而且在创新教研、强化校本研究等方面也提出了具体要求，为全体教研工作者指出了一条真教研之路。

笔者认为，真教研应当是针对真问题进行诊断、反思、研究和改善的教育活动。其目的是促进教师的专业发展，提高教育质量，并进而促进学生核心素养的发展。参与体育教研活动的教师首先要有问题意识，要善于发现体育教学中具体而又真实的问题；其次要有思辨的习惯和能力，善于分析、梳理自己身边体育教学的真实问题；最后要善于对这些真实问题进行行动研究，在实践反思的基础上归纳主要问题，提出改善现状的方案，并在新的教学实践中进行检验。

走有本地特色的体育教研之路

针对体育与健康课程实施中的新情况、新问题，江苏省教研室开展了体育与健康课程“研读课标、研究教材，规范教学行为”等活动，在每一次课程标准培训与教学研讨中都以课程标准为纲来进行策划和实施。在优秀课展示和教学基本功比赛中，也要求所有参赛选手对照课程标准来设计和实施自己的课堂教学，所有评委以课程标准为准绳来评价课堂教学。在这一倡导下，广大体育教师在课程改革中充分发挥课程标准的龙头作用，以体育与健康课程实施为主战场，以培育学生发展核心素养为目标，走出了一条契合时代精神、具有江苏特色的体育教研之路。

抓好校本研修，夯实体育教研的基础

各中小学在体育与健康课程改革实践中，围绕“教学五认真”的原有校本教研模式进行了拓展和创新。一是围绕课程改革进行了校本课程的开发，努力开展特色体育活动，出现了“一校一品”、百花齐放的局面。二是寻求理论支撑，在课题研究、论文评选和全国性体育教学展示与比赛中，聘请高校和教研部门的专家进行指导。三是进行合作教研的尝试，以省特级教师和市学科带头人组成多个学校骨干教师参加的名师工作室，带动了本区域的合作教研，起到了示范引领作用。四是积极参与省教研室的“教学新时空”网络教研和跨区域的体育教研活动。体育教师们反映，通过校本教研的拓展，开扩了眼界，拓宽了思路。

将体育教研重点放在“强化体育课”上

通过调研、培训、观摩、研讨，我们认为，体育教研的重点应放在“强化体育课”上。强化体育课研究经历了三个阶段的推进：第一阶段是大力开展优秀课展示和评比活动，树立先进标杆，实行滚动发展，掀起赛课热潮。第二阶段是在“赛”的基础上着力于“研”，在优秀课展示和评选现场，扩大观摩规模，增加专家讲座、校长论坛，开展培训、研讨，并通过现场直播扩大受众面。第三阶段是回归常态课，对“备、教、学、评”各教学环节进行深入的系统研究，开展二次备课活动。2019年和2020年，江苏省举办了小学和初中的二次备课评比和课堂教学展示活动，极大地调动了广大一线教师参与课堂教学研讨的积极性。

多角度创新体育教研方法与路径

课程改革中，江苏省一直在探索如何创新体育教研的方式、方法与路径。

近年来，江苏省先后举办了5届体育教师教学能手比赛和4届基础教育青年教师教学基本功大赛，一直在思考体育教师应该具备哪些教学能力，并不断针对比赛中出现的问题进行反思和改善。例如，将原来比赛中的说课、模拟课、录像课评比改为全程实践课评比；将比赛场地放到有较好育人环境和较好研究氛围的中小学；将课堂教学评价的关注点从教师的“教”转向教师的“教”与学生的“学”相结合，并注重在比赛活动中综合进行观摩、研讨、点评、培训，为体育教师专业发展搭建平台。

围绕江苏省教育厅相关工作部署，开展了创建江苏省特色体育项目活动；依托省教研室“教学新时空”平台，创新“名师课堂”和线上“体育教学研讨活动”，对同一体育项目的某个内容进行不同学段不同教学方式、方法和手段的实践研究；与此同时还与上海市、浙江省合作，创新和发展“长三角体育教研发展共同体”，开展长三角两省一市特级教师教学研讨活动。

实践中，江苏省十分重视以省特级教师为核心的体育教研骨干队伍，让他们在历届全国学生运动会科报会、全国中小学优秀课展示活动和全国体育教师教学技能比赛中经风雨、见世面，不仅促进了参赛教师教育素养和教研能力的提高，也鼓舞和激励了其他体育教师。

课程改革中，江苏省体育教研员一方面加强学习，努力提高自身的思想境界和业务能力，另一方面重心下移，深入学校、课堂、教师、学生，在“指导、研究、服务”上下功夫，通过“传、帮、带”，使更多一线体育教师迅速成长。

通过几年的努力，江苏省体育教师队伍不断壮大和发展。他们有的成了优秀青年教师，有的成了学科带头人，有的还评上了特级教师和教授级中学高级教师，成立了名师工作室。而江苏省体育名师工作室联盟的成立，不仅形成了交流、互动的教研网络，还起到了示范引领和辐射带动的作用。

（作者系江苏省教育科学院体育教研员）