

健康加油站

# 暑期如何主动防控儿童青少年近视

为引导儿童青少年暑假期间科学用眼、规律作息、主动防控近视,第二届全国综合防控儿童青少年近视宣讲团在今年1月发布的《暑假多场景近视防控问答》基础上,近日修订形成《2023年暑假多场景近视防控二问答》,为广大儿童青少年和家长答疑解惑,提供指导。

## 主动预防篇:早检测、早预防

一、为什么说暑假是近视防控的重点时段?

暑假时间长,儿童青少年如果生活作息不规律,户外活动不足、长时间近距离用眼,很容易发生近视或加深近视程度。倡导家长树立科学育儿理念,引导儿童青少年合理规划假期生活、规律作息,积极参加体育锻炼、家务劳动、社会实践、公益活动等。

### 二、暑假要进行视力检查吗?

家长要主动关注孩子眼健康。当孩子反映看近清楚、看远模糊,或家长观察到孩子有眯眼视物、频繁眨眼、习惯性揉眼、皱眉、歪头视物等现象时,要及时带孩子到正规医疗机构进行检查,做到早发现、早预防、早干预。定期进行视力和屈光度检查,可以清楚掌握孩子的远视储备量或近视状况。当发现孩子远视储备量不足或近视加深时,要积极采取措施,科学防控近视。

### 三、刚发现近视,需要配戴眼镜吗?

确定已经近视,要去专业机构检查矫治。一般近视度数75度以上,裸眼视力低于4.9,建议配戴合适的眼镜。75度以下的,可以在有需要时配戴眼镜。是否戴镜,需结合专业检查确定。

## 户外运动篇:不宅家、多户外

四、户外活动多长时间,对预防近视有效?

科学证明,户外活动时间与屈光度数、眼轴长度显著相关,增加户外活动时间是最有效、最经济的近视防控方法。一般建议每天户外活动不少于2小时,或者每周累计达到14小时,幼儿每天户外活动时间可适当增加到3小时以上。户外活动的关键是户外,要保证活动空间有充分的视野广度,而不是活动内容、方式和强度等。

(上接第一版)

## 新的培养模式是啥样

国优计划是针对研究生阶段的培养。不同于传统师范生培养模式,其培养模式进行了诸多创新。

第一,国优计划培养高校通过自主培养或者与师范院校联合培养的方式,为国优计划研究生系统开设教师教育模块课程,包括不少于18学分的教育学、心理学、中小学课程教学、科学技术史等内容,以及不少于8学分的教育实践,全面落实高校教师与中小学教师共同指导教育实践的“双导师制”,强化师范生专业素养培养与教学基本功训练。

第二,支持国优计划培养高校为推免录取的国优计划研究生设计教师教育先修课程,通过线上线下等方式,指导学生从本科第4年开始学习。

第三,鼓励高水平高校面向全体在读学生普遍开设教师教育选修课程。国优计划研究生本科阶段选修教师教育课程所获学分可计入国优计划研究生培养相关模块课程学分。

天津试点高校已对培养方案进行规划。几所高校副校长巩金龙告诉记者,近5年学校毕业研究生直接到中小学校任教已超

(上接第一版)

中国古籍有云:二十岁,血气始盛,肌肉方长,故好趋。趋者,意为健步如飞,形容青年人人体力充沛、精力充足。在接下来的12天里,中国大学生运动员们,将在汗水与激情中向梦想冲刺。

## 攻坚克难恪守承诺,齐心协力助力运动盛会

大型体育赛事筹备工作历来艰辛烦琐,成都大运会两次延期,更是考验参与其中的各方。

因势而变,攻坚克难。整个筹备期间,有关方面始终坚守对国际社会和世界青年大学生作出的庄重承诺,高标准高质量做好成都大运会各项筹备工作。

7月22日,位于成都大学校园内的大运村正式开村。大运村依托成都大学现有校区和建设发展规划,新建生活服务中心、医疗中心、国际教育交流中心、实训楼等单体建筑22栋。陆续入住的运动员们,惊叹于大运村的温馨环境、科技魅力。

干净整洁的居住条件,便利齐全的生活设施,绚丽多彩的巴蜀印记,随处可见的智能设备,看着眼前的景象,巴西代表团成员阿曼达·迪尼兹惊喜连连,对即将开始的成都大运会充满期待。

大运村之外,49个全部符合国际比赛标准的场馆点缀成都。在这些达到绿色建筑二星级标准的场馆里,参加18个大项、269个小项竞赛项目的运动员们,将为荣誉拼搏、为友谊欢呼。

赛场上,运动员绽放光彩,赛场上,运行团队一丝不苟。已全面到位的场馆中心运行

五、天气炎热不想出门,室内运动可以预防近视吗?

室内视野不开阔,光照强度不够,防控效果不理想。户外光照充足,是预防近视的关键。夏季天气炎热,户外活动时要注意避暑防晒,建议在清晨、傍晚等阳光不太强烈时进行。

六、阴天户外活动对近视防控有效果吗?阴天户外光照强度比室内大,户外视野范围较室内更广阔,阴天户外活动对近视防控也有一定效果。

### 七、有哪些可以推荐的户外运动?

球类运动是优先推荐的户外运动方式。在打球时,双眼追踪球类远近运动轨迹,可以有效锻炼眼外肌、睫状肌,促进眼部血液循环。跑步、做操、散步等也是不错的户外运动方式。

## 课外阅读篇:正姿势、亮度足

八、长时间阅读纸质书会不会伤害眼睛?与电子屏幕相比,纸质阅读材料对眼睛的刺激相对较小。阅读姿势不端正,近距离用眼时间过长,更容易造成眼睛疲劳。阅读时要注意适时休息,持续用眼时间不超过40分钟。

### 九、阅读正确的坐姿应是怎样的?

坐姿正确能有效预防近视的发生发展。书写阅读时要保持用眼距离合理、头部端正,坚持一尺一拳一寸,即眼睛离书本一尺(约33厘米),胸口离桌沿一拳(约10厘米),握笔的手指离笔尖一寸(约3厘米)。不要在走路、吃饭、卧床、晃动的车厢内看书和使用电子产品。

### 十、学习阅读,对光线有什么要求?

光照不合适会给孩子眼睛带来不良影响。家长应将孩子书桌放在室内采光良好的位置,白天学习时充分利用自然光线进行照明,但要注意避免光线直射在桌面上。晚上学习时除开启台灯照明外,室内还应使用适当的背景辅助光源,以减少室内明暗差。光源不要直接照射眼睛,避免眩光。

## 电子产品篇:选屏幕、控时长

### 十一、视屏时间多长合适?

自觉控制视屏类电子产品使用时长,减少非学习目的的视屏类电子产品使用。建议

0-3岁幼儿不用手机、电脑等视屏类电子产品,3-6岁幼儿应尽量避免接触和使用。中小学生学习目的电子产品使用单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。使用电子产品学习30-40分钟后,应休息远眺放松10分钟。年龄越小,连续使用电子产品的时间应越短。

### 十二、选择电子产品应注意哪些事项?

在有条件的情况下,应尽量选择屏幕较大且分辨率较高的电子产品,建议优先顺序为投影仪、电视、电脑、平板电脑、手机。总体原则是屏幕越大、分辨率越高越好,根据环境调整亮度。周围环境较暗时,要打开房间灯光照明,避免在过暗的环境下使用电子产品。

### 十三、电子产品的护眼模式能保护眼睛吗?

护眼模式是通过调节电子产品屏幕的色温和亮度,把屏幕的光谱调到偏黄色的暖色系,减少屏幕发出的蓝光,让屏幕不那么刺眼。而电子产品对于眼睛最大的伤害是长时间近距离用眼产生的视疲劳。因此,电子产品即使打开了护眼模式,也不会产生想象中的护眼效果,更不能防控近视发生。

### 十四、观看电视电脑距离多远合适?

观看电视时,眼睛应距离电视屏幕3米以上或6倍于电视屏幕对角线的长度。观看电脑时,眼睛离电脑屏幕的距离应大于50厘米(约一臂远),视线微微向下,电脑屏幕的中心位置应在眼睛视线下方10厘米左右。

### 十五、眼睛干涩、疲劳该怎么办?

持续长时间使用电子产品容易产生眼睛干涩、视疲劳等不适现象,可以休息或眺望远处,保持合适的室内温度和湿度,多眨眼睛让泪液充分湿润眼睛。热敷是缓解眼睛干涩和疲劳的有效方法之一。若干眼严重,可用人工泪液缓解症状。必要时进行眼表功能分析,查明原因,对症干预。矫正不到位的屈光不正易导致视疲劳,应去正规医疗机构进行视力、屈光度检查,并进行相应的屈光不正矫正。

## 规律作息篇:足睡眠、不挑食

十六、充足的睡眠对视觉发育有帮助吗?不管是平时还是暑假,充足的睡眠不仅对儿童青少年身体发育十分重要,还有益于视觉发育。家长应以身作则,引导孩子规律

## 让优秀的人培养更优秀的人

过300人。接下来,学校要着眼于科学教师教育课程体系建设,以总体性视野规划建设好26学分的教师教育模块课程,要加强本研贯通培养,遴选配强国优计划“双导师”,要强化师范性与学术性有机融合导向,实施专业知识+教育理论+科学研究+教育实践的综合培养模式,从教师教育理念、模式、课程、管理、评价等多方面探索创新。

北京理工大学党委书记、中国工程院院士张军透露,北京理工大学将着力培养卓越学科教师和卓越科学教师。卓越学科教师实施“数学+科学+教育”“物理+科学+教育”的培养模式,重构教育硕士培养方案,硕士学制2年,实行双导师或导师组指导,由数学或物理学科专家、教育专家共同组成导师组协同指导。卓越科学教师实施“工科+实践+教育”的培养模式,硕士学制3年,实行双导师或导师组指导,由工科专家和教育专家共同组成导师组协同指导。

值得关注的是,《意见》支持双研究生学位授予,并就从教激励作了详细部署。国优计划研究生不仅可以享受免国家中小学教师资格考试认定取得中小学教师资格改

团队,将无人机、机器人、AR互动等科技元素运用到体育展示和颁奖仪式中,突出科技文化特色,形成体育展示和颁奖仪式工作方案。德国代表团成员约书亚·费恩斯坦说:

“这对我来说真的是全新的体验,我第一次来到中国,印象特别好,大家都很热情,还有特别有意思的高科技产品!”

场馆星罗密布,来宾数以万计,一届大赛的顺利举办背后,默默付出的志愿者永远是人群中闪亮的星。

作为成都大运会执委会最早投入运行的单位之一,成都大运会注册中心49名志愿者在60多天里,协助完成8万余张相关证件的质量检验工作。

作为最早上岗的大运会志愿者中的一员,我倍感幸运。来自成都大学广播电视学专业的杨丁瑜说,每每想到自己在成为成都大运会发光发热,满是干劲!

幸运发光干劲,来自四川35所高校的2万名志愿者心中有信念、脸上有笑容、身上有力量,分布于各个竞赛场馆、非竞赛场馆和场馆运行中心,履行当好东道主,热情迎嘉宾的神圣职责。

借助大运会的东风,成都,正在成为志愿者之城。

自成都大运会筹办以来,成都市青年志愿者注册数量从67万增至139万,同比增长107%,新入驻志愿服务组织6300余个,同比增长190%;

遍布街头巷尾、车站机场的1000多个城市志愿服务小站,承担志愿服务功能,向世界传递城市温度;

800余支来自社会各界的城市志愿服务队、上万名城市志愿者为市民游客提供赛

事咨询等专业便捷的志愿服务;

3000余名演职类志愿者在开闭幕式的场馆日夜排练,为在开闭幕式奉献出精彩表演全力以赴。

成都,将迎来自己的高光时刻,志愿者们,将迎来人生的精彩篇章。

## 以赛为媒广促交流,倾情打造青年盛夏

四海会宾客,五洲交朋友。文化多元、宽厚包容,成都以其鲜明的特色,会聚来自世界各地的人们,一起创造天府之国的独特魅力。

2015年,意大利人李艾利怀着好奇,来到这里学习汉语。从本科读到研究生,8年来,他已经深深爱上了这座城市。

这个盛夏,李艾利将和中国同学们一起,穿上志愿者的服装,为世界青年们献上热情周到的服务,希望各国大学生运动员都能在这里感受传统与时尚相融的魅力。

世界大学生运动会是世界青年的体育盛会,更是文化交流的重要平台。成都大运会以赛为媒,开展丰富多彩的文化活动,促进青年文化交流。

7月24日,成都大运会博物馆正式开馆,3300平方米的展厅里,陈列了900余件实物和8万余件文献影像藏品,令人目不暇接。

国际大体联代理主席雷诺·艾德赞说:成都大运会博物馆是大运历史上首家在比赛开幕之前向公众开放的大运主题博物馆,是成都大运会重要赛事遗产,这一里程碑事件具有非凡的意义。

将于7月29日至31日举行的国际大体联世界学术大会,设置主旨报告、开幕座谈

作息,早睡早起不熬夜,保障充足的睡眠时间。幼儿和小学生每天睡眠时间不少于10小时,初中生不少于9小时,高中生不少于8小时。

### 十七、预防近视,要注意哪些膳食营养?

夏季炎热,建议足量补充水分,家长要做到食谱多样化,营养均衡,引导孩子不挑食、不偏食,多吃蔬菜水果,少吃甜食和油炸食品。适量摄入鱼类、豆制品和鸡蛋等优质蛋白,也可适量食用胡萝卜等富含对眼睛有益维生素的食物。

## 干预矫正篇:控进展、勤复查

十八、如果发现近视或近视进展过快,怎么办?

要到正规眼科医疗机构检查,根据医生的建议可散瞳验光,遵医嘱科学矫治,不要相信近视可治愈等虚假宣传。目前可用于近视防控的科学手段有配戴普通框架眼镜、功能性眼镜、角膜塑形镜(OK镜),使用低浓度阿托品滴眼液等。这些方法在控制近视进展方面有一定的效果,需要在医生指导下选择和使用,定期复查。

十九、如果已经发生了高度近视,需要注意什么?

高度近视容易伴随一些并发症,比如视网膜脉络膜萎缩、视网膜脱离、视网膜劈裂、黄斑裂孔、高度近视性脉络膜新生血管、后巩膜葡萄肿、黄斑变性、黄斑前膜、白内障、青光眼等。高度近视相关并发症是导致不可逆盲和低视力的主要原因之一,应引起高度重视,定期进行眼底检查。高度近视人群运动时要注意避免剧烈撞击,不宜参加蹦极、跳水、潜水等运动。

### 二十、激光手术能治疗近视吗?

暑假期间,有的学生会通过激光手术实现摘镜。然而,做激光手术有一定的手术适应症,需要到正规医疗机构通过相关检查进行科学评估。激光手术虽然解决了近视带来的视力问题,但无法避免近视导致的眼球结构改变,尤其是眼底改变,并不能治愈近视。术后仍然要注意用眼卫生和习惯,减少近距离用眼、避免视疲劳,关注视力情况,定期复查。

(第二届全国综合防控儿童青少年近视宣讲团供稿)

动,设立陶行知教育基金,鼓励教师出版高水平教材,实施校内双导师制度,明确师生定期交流要求,遴选一线名特优教师作为实践导师,加强实践能力培养,组织学生参加教学技能竞赛,以赛促学。从2023年秋季开始,陶行知教师教育学院将联合研究生院和本科生院共同推进国优计划。

上海交通大学教育学院党总支书记王琳媛认为,国优计划要形成合力,首先需要地方政府、高校、实践基地中学、教师发展机构等相关单位形成合力,推进四位一体协同育人机制,强化培养供需对接,整合职前职后教师教育资源,共建教育实践基地,推动优质资源共享。其次,需进一步落实三导师制,依托综合性大学学科优势,借助与示范性高中的深度合作,教育学院、学科学院、实践基地三方形成合力,教育学院、学科导师和实践导师三导师团队协同指导,进一步提升教育硕士人才培养质量。

此外,教育部教师工作司负责人表示,教育部将协调有关部门将高校国优计划学生从教情况作为相关资金分配因素,在经费安排上予以引导支持。

对于基础教育而言,国优计划将是一次值得期待的探索。

本报北京7月27日电

会、传统体育文化展示、专家对话、健康拥抱未来、交流活动和城市体验活动等环节。尤为引人瞩目的是,本次学大运会组委会共收到论文5469篇,数量创历届大运会新高,共选优秀论文1438篇。

成都熊猫基地、三星堆博物馆、成都大运会组委会精心梳理16个文化交流点位,推出“世界遗产经典之旅”“三国文化揽胜之旅”等11条精品体验线路。

大运村内设置了丰富的文化活动,将会举办10场Be Together主题晚会、中国成都公园城市主题艺术展、体育力量·中国精神·中国体育文化展等活动,还将展陈2600件艺术作品,打造一场丰富多彩、青春时尚、美美与共的文化交流盛会。

在这里,世界青年们将感受到浓浓的中华文化、巴蜀韵味。大运村执行副村长苏波满怀期待。

2018年访问成都后,瑞典大学生体育联合会主席克里斯托弗·斯文森一直盼望着有一天能够重返这个被称为“天府之国”的地方。相信成都已经准备好举办一场世界青年展示体育才华和文化交流的盛会。克里斯托弗·斯文森说。

一个时代的精神是青年代表的精神,一个时代的性格是青春代表的性格。

当今世界,呼唤开放包容,期待合作共赢。人们热爱体育,因为体育承载着人类对自身极限永无止境探索,承载着人类对和平、团结、进步的美好追求。

大幕就要开启。期待世界青年们顽强拼搏,祝愿世界青年们拥抱友谊。

这是属于他们的盛夏。

本报成都7月27日电

在第九届全国优秀儿童戏剧展演活动中,大型儿童剧《今天我升旗手》的演出在儿童观众中引发了热烈反响。

国旗,是每个中国人心中敬仰的标志。它代表着中国人的尊严,宣示着中国人的力量,彰显着中国人的信心,更是中国人的骄傲。作为中国人,每个人对国旗都有着一种特殊的感情。不论是在重大的会议中、外交谈判桌前、体育比赛场上还是学校的操场上,只要看到国旗升起,听到国歌的雄壮音乐,每个人都会热血沸腾、不由自主地肃然起敬,向国旗致敬,同声高唱国歌。那一刻,心里别提有多么舒畅、多么自豪、多么自信了。而努力争当升旗手,是人们,尤其是小学生们心中向往的一大愿望。《今天我升旗手》(编剧蔡晓英,导演许曼地)就讲述了小学校园里围绕升旗手的选拔所引发的动人故事。

这是一部真正的儿童剧,写学生生活,由学生演出,在校园里成长。该剧根据黄蓓佳获全国五个一工程奖的同名小说改编,讲述了光明小学五年级的学生肖晓执着追梦,一心想当升旗手,最后终于梦想成真的故事。

想当学校的升旗手,是肖晓从三年级就产生的愿望。这是我,小小梦想。这是我,心中向往。为此,他一直努力做好事,关心集体,帮助别人。就在小学毕业前夕,班主任梅老师才在班里宣布肖晓将担任学校下一周的升旗手。这消息不仅让肖晓感到喜出望外,班里的同学们也为他高兴。就在肖晓为当好升旗手认真做准备时,事情发生了变故,学校临时决定把升旗手换为刚刚获得全省作文大赛第三名的林茜茜。这对肖晓的打击太大了,他怎么也想不通。当不成升旗手,肖晓就想去北京看升旗,一个人从家里偷着跑出来。肖晓在火车站遇到了来自青山村希望小学的学生,他们是由校长带领去北京看升国旗的,尽管他们的生活条件和学习环境都不如城里好,但学生们却信心满满,有理想,有志气。就如曾校长说的:只要走好人生的每一步,我相信你们的未来都是闪闪发光的!这句话对肖晓产生了很大触动。然而,真正解开了他的思想疙瘩的是他爸爸的一席话。

你为什么非要当这个升旗手呢?

那是我的梦想!

你知道升旗手的意义是什么吗?

是一种荣誉,更是一份责任!就像爸爸是个军人一样,只要国家召唤,定义义无反顾。

肖晓,只要心中有国旗,人人都是升旗手!

爸爸的话使肖晓恍然大悟。他对前来关心他、安慰他的同学们说:我为了当升旗手而做好事,动机就不纯。

这是一部思想性、艺术性、观赏性俱佳的儿童剧,弘扬爱国主义精神,赞扬集体观念和团结互助、助人为乐、互帮互助的行为。该剧的成功,是编剧、导演和演员共同努力的结果。导演对舞台节奏的整体把握,运用舞美、灯光、音乐等技术手段,对大场面的调度安排,有气势,有力度,有感染力,欢快、活泼、灵动、激情,结尾升旗仪式的场面产生了震撼人心的效果。同时,深入开掘儿童的细腻情感,精心塑造小学生的艺术形象,表现出他们率真的情感、纯洁的心境、青春的激情、初生牛犊式的冲动、知错就改的真诚,给观众留下了深刻印象。该剧的演出是以歌舞演故事,增添该剧的审美意蕴。

让小学生扮演剧中的儿童角色,是该剧演出的一大亮点,也是主创者共同的理想追求。剧中塑造的人物形象个性鲜明,非常亲切感人,为孩子们成长提供了示范。小演员们表演真挚、质朴、本色,有激情,有追求,载歌载舞,演活了每个人物的独特个性。

在同学们来看望离家出走刚刚归来的肖晓的那场戏中,同学们没有指责肖晓,而是各自检讨了自己的行为,真是温馨极了,让人感受到同学之间互相关爱的深情。尤其是林茜茜来向大家道歉所引发的故事,更让人感到心里舒畅。同学们都羡慕林茜茜学习好,而林茜茜却说:其实,我很羡慕你们,能在一起唱歌跳舞玩游戏。可我一点儿也不开心,除了学习,我什么也不会,没有资格成为升旗手。这样的亲密无间、倾心交流、互相学习、共同进步的情感,深深地感染了剧场里的儿童观众,使他们不仅思考自己的学习和理想,也引发了他们对谁当升旗手的种种思考。

剧中,光明小学和青山村希望小学结成对子,互帮互学,共同举办,同在国旗下,牵手共成长,少先队主题活动,并举行升旗仪式,肖晓担任升旗手。当雄壮的国歌响起,不但舞台上的小学生充满豪情,向国旗敬礼,观众席里的观众也起立、敬礼,高唱国歌,凝望着国旗冉冉升起。此时此刻,整个剧场台上台下的气氛达到了高潮,每个人都激动不已。

升起祖国的骄傲,升起人民的荣光。

招展于蓝天的中国红啊,与我们胸前的红领巾竞相辉映!

胸前的火光照耀着希望,今天我是升旗手,与祖国同行,我心怀远方!

由此可以说,该剧的演出,不仅给观众带来了审美的愉悦,而且是对每个人的一次精神洗礼,把爱国主义教育化为艺术的乳汁滋润着每个人的心田,鼓舞着每个人的士气,引领着孩子们成长。

(作者系中国社会科学院文学研究所研究员)

美育新探索

# 用艺术引领学生成长

——看儿童剧《今天我升旗手》有感  
刘