

在基层 谋学生健康关键事

天津市河西区从时、度、效三方面,扎实推进近视防控工作——

# 用恒心换来“睛”彩

本报记者 王阳 徐德明

谁知盘中餐，天天有惊喜。天津市河西区棣棠幼儿园幼儿午餐总会有南瓜、胡萝卜等护眼食物。

眼保健操的铃声响起，河西区闽侯路小学教师立刻停止讲课，学生闭上眼睛，统一做起眼保健操。

手机安静地躺在储物柜中，天津市第二新华中学的住校生在寄宿一周后，待离校时再从柜中取走手机。

“睛”彩的点亮，在河西区，不是一阵风，而是“四季”风。河西区从时、度、效三方面守护学生明眸，持之以恒地下功夫。从2020年到2023年，该区中小学生总体近视率持续每年降低1%，实现三连降。

河西区棣棠幼儿园开展护眼活动。



棣棠幼儿园供图

棣棠幼儿园园长谢静说。

“小眼睛，眨一眨；小手脏，不乱揉；看电视，三米远；十五分，要休息……”河西区德贤幼儿园编排的“护眼三字经”，让幼儿开心地学唱，以学习形式掌握视力保护的小技巧。

定时监测能及时预警。自2021年起，河西区将儿童、青少年近视防控工作列入“河西区20项民心工程”，区财政2019—2023年安排儿童、青少年近视防控专项资金共148万元用于采购验光仪、视力表等仪器设备。学校联合正规医疗机构对学生裸眼视力、戴镜视力、屈光进行检测，完成每年两次学生视力全覆盖筛查，建立“一生一案”视力健康档案。

此外，河西区教育局还协同区卫生健康委在天津医科大学第二医院眼科建立“河西区中小学近视防控管理中心”，统筹推进近视防控工作。

## 度：硬核制度，减少用眼

“老师，超时了。”教师使用电子课件超过15分钟，由学生轮值的“小小监督员”就会起身提醒。这一幕发生在河西区上海道小学，该校推行由班上学生担任“小小监督员”的制度，提醒教师

控制使用电子课件的时长。“守护学生的‘明眸’，就要从时时、事事、处处抓落实。”河西区上海道小学校长孙垣说。

长时间、近距离用眼是导致学生近视的主要原因之一。为此，河西各中小学、幼儿园紧紧“咬住”几组数字不松劲：“一尺、一拳、一寸”，教师督促学生在学习过程中，眼睛与书本距离应为一尺、胸前与课桌距离应为一拳、握笔手指与笔尖距离应为一寸。

对书面作业的用时要求更“精准”，小学一至二年级学生坚持“书包不回家”，三至六年级学生持续用眼不超过60分钟，初中学生不超过90分钟。发挥“天津市中小学作业研究中心”落户河西区的优势，该区将作业管理纳入学校办学质量评价，各校将作业设计和实施纳入教师考核，用督导助力作业“瘦身”，减少学生近距离用眼时长。

“学生的手机统一锁在柜子里，待离校时取出。”天津市第二新华中学校长廉朝介绍，学校专门设置了存放手机的保险柜，禁止学生将手机带入教室、带进课堂。

“手机不入教室”在河西区中小学已成为常态，由学校统一保管，让学生在校期间与手机“绝缘”。

## 效：“目”浴阳光，运动不停

大课间铃声一响，操场瞬间被“点

燃”。女生盘起腿跳“编花篮”、男生组队打篮球，乒乓球台前，学生排长龙打擂台。学生积极在校园中锻炼身体，这一鲜活场景已是河西区大课间的常态。

用好大课间和体育课，河西让学生持续“目”浴阳光。各校开足开齐体育课，小学每周5节、初中每周4节。不仅如此，河西还全面推广足球、篮球、排球、羽毛球、乒乓球等视觉追踪类运动项目。近两年，河西学生体质健康水平大幅提升，国家学生体质健康标准达标合格率达到了近98%，优良率增长近20个百分点。

课后的书面作业时也要精简，但体育作业我们鼓励多多益善。让学生每天锻炼2小时，在校1小时，回家1小时。”闽侯路小学校长于纯介绍，通过完善体育家庭作业的设置与评价，保证学生离校后的锻炼不停歇。即使在寒暑假，河西各校也会精心设计体育项目，引导学生假期锻炼不松懈。

此外，河西各校还将护眼食物融入菜谱，合理搭配膳食，让学生多吃鱼类、水果、蔬菜等，特别是胡萝卜、南瓜、西红柿等富含维生素的护眼食物。

2022年，河西区被教育部公布为全国儿童青少年近视防控试点区。“下一步，河西区将持续多部门协同，完善学校常态化校内视力检查机制，探索构建家校社宣传教育共育模式，做到早发现、早干预，降低学生近视发生率。”河西区教育局党委书记、局长杨琳说。

## 时：及早干预，定时监测

“之前在视力检测中，我们发现部分一年级学生的远视储备就已用尽，小学再干预已经迟了。”河西区闽侯路小学的校医马欣把“迟了”两个字说得很重。

马欣介绍，新生儿出生后双眼均处于远视状态，而后随着生长发育，眼睛的远视度数逐渐降低而趋于正视。这期间的远视状态被称为远视储备，正常的远视储备能避免或延缓未来发生近视的风险。

远视储备的不足，最大诱因是电子产品使用过度。

时不我待！河西将近视防控关口前置到幼儿园，对电子产品的使用定下“铁律”：在幼儿园，电子产品与幼儿距离一般保持在3米左右，小、中、大班电子产品每天使用总时长上限分别为30分钟、40分钟、60分钟，非必要不播放动画片。

家园协作也很重要。“部分家长有时用电子产品来安抚孩子，我们组织开展家长学校，指导家长了解视力保护的重要性及基本原则方法，避免轻信商家宣传的‘摘眼镜’广告。”



河西区棣棠幼儿园开展视力检测。

棣棠幼儿园供图

深圳市光明区与时俱进、点面结合守护学生心理健康——

# 做守护学生心灵的“光明使者”

通讯员 连燕纯 明媛 本报记者 刘盾

广东省深圳市光明区马田小学心理教师周秋凌毕业后工作才一年多，现已掌握了多种教学方法。“光明区每两周组织一次的教研活动，对我工作开展帮助很大。其中，还有专家为我们上家庭教育、危机干预等系统课程。”周秋凌说。

专业的心理教育师资队伍是学生健康成长的健康保障。近年来，光明区着力建设一支专业的心理教育教师队伍，同时通过全面普及与重点关注相结合、加强家校合作等，护航青少年健康阳光成长。

光明区要求区内各校配齐专职心理教师，并通过制定、完善相关政策措施，吸引优秀人才从事中小学心理健康教育工作。同时，光明区鼓励引导学科教师联合心理教育师资队伍，形成以学校领导、德育干部、教师和班主任为主体，广大师生共同参与的学校教育网络。

在光明区公明中学，每位班主任都

持有心理教育“C证”或以上级别证件。该校持“国家心理咨询师”证书的教师有6名，持“C证”的学科教师有141名，持“B证”的专兼职心理健康辅导教师有53名，持“A证”的专兼职心理健康辅导教师有7名。

“不仅要增‘量’，教师队伍的‘质’更是学校心理健康教育的‘关键’。”光明区委教育工委书记、区教育局党组书记、局长黄汉波表示，光明区通过强化专业培训，提高教师专业能力。2019年，光明区建设区未成年人心理健康辅导站，每周三组织全区专职心理教师，开展工作研讨、个案督导等常规研训活动。

为提高培训实效，光明区与时俱进地更新培训内容，在培训研讨会中增加“双减”背景下学校心育等议题。光明区还组织开展集中专业研修，促进教师快速成长。目前，光明区共有4000多人次参与专业成长培育活动，64人分期分批到康宁医院，进行为期两周的跟岗研修，128名心理教师参与心理教师基本功大赛培训。

如何加强过程监测，及时筛查出重点关注对象？光明小学开展了同伴互助行动，以心理委员为桥梁，拓宽学生倾诉渠道。光明小学相关负责人说，该校每班精选了男女心理委员各一名，在每周三午间管理时间，分年级进行心理委员培训。

对于重点关注对象，光明小学建立“一人一策”健康档案。健康档案上详细记录着重点关注学生及其家庭的具体情况、辅导计划、辅导过程、采取措施、辅导效果等。“对中风险学生，学校每周全面跟踪辅导记录2次以上，而对于高风险学生，班主任每天跟踪观察记录上报，心理教师每天介入辅导并做好及时转介。”光明小学相关负责人补充说。

为加强对重点关注对象的识别与干预，光明区专门制作了调研表、数据表等工具，引导学校摸查每名学生的心理状况，建立起科学识别、实时预警机制。光明区开展全区10万余名中小学生学习心理健康筛查工作，促进心理测评全覆盖。

时监测机制，及时干预并长期坚持。

用眼不可避免，关键是不能过度。河西从幼儿园到小学、中学建立一套“硬核”制度，从时时、事事、处处着手，作业“瘦身”，手机“没收”，让学生尽可能避免长时间、近距离地用眼。

“目”浴阳光、锻炼不停；合理膳食、补充营养……种种举措，只为降低近视率，让学生有善睐的“明眸”。

在全面摸查的基础上，光明区制成“一生一策”个性化辅导档案，促进心理测评精准运用。该档案分为一般与重点预警版以及班主任版、心理健康教师使用版。班主任关注一般学生，心理教师重点跟踪个案，双方协同合作。光明区还引导学校对重点个案进行动态管理，“一人一策”分层跟进，及时记录更新，防范化解危机。

“如何识别情绪、表达情绪、调节情绪？”中山大学深圳附属学校邀请中山大学附属第七医院的张欣博士，为该校七、八年级的学生和学生家长开展心理讲座，由博士现场指导家长如何应对孩子青春期心理问题。

“家庭是学生心理健康成长的基础，学生心理健康成长需要学校和家庭合力而为。”黄汉波介绍，光明区引导学校充分利用就近社会资源，为家长提供家庭教育指导。光明区未成年人心理健康辅导站还面向全区未成年人及其家庭，开展成长营、工作坊等活动，引导家长形成科学育儿观。

## 基层发现

通讯员 王丙双 屈连文 武华云  
本报记者 鹿珂

“这项殊荣，不仅是对卧龙区基础教育肯定，也是对卧龙区委、区政府在政策倾斜、设备投入等方面不遗余力支持卧龙教育建设、营造良好教育生态的肯定。”近日，河南省南阳市卧龙区入选首批全国中小学科学教育实验区，卧龙区委书记吕志刚在接受记者采访时表示。

近年来，卧龙区把教育放在全区战略引领的位置优先发展，尤其在对科学教育的投入上，卧龙区更是不遗余力。卧龙区区长杜勇说：“卧龙区为科学教育的深入推进提供了充足的资金保障。区政府每年拿出300万元专项资金以奖代补，对中小学科学教育考核评价确定为‘优秀’的单位、学校进行奖补。”

为拓宽科学教育阵地，卧龙区教体局在全区学校率先开足科学教育课程，将科学课程教学质量和科学社团开展情况纳入学校目标考核。

卧龙区教体局党组书记、局长高亮介绍说，全区各学校利用课后服务阵地，围绕与科学教育相关的人工智能、编程、航天模型等内容开设科学社团。

近年来，卧龙区将科学教育校内提质和与大中小学衔接贯通等作为科学教育的抓手，推进卧龙区科学教育工作向纵深发展。去年，南阳市第一完全学校设立“诸葛气象站”科普教育基地，该校小学部校长王建告诉记者，学校大力开展气象科普讲座活动和气象游学实践活动，现已实现将课程链从“课堂教育”延伸到“实践教学”和“活动教育”之中。

南阳市第五完全学校校园科技馆于2021年建成并投入使用，“科技馆”的8个展厅和科学名人长廊、标本展示区、心理健康展区，能让学生感知新技术带来的全新体验。”该校高中部党总支书记集中杰说。

卧龙区以科创项目为载体，构建“一体两翼”十大课程体系，“一体”即以国家课程为主体，“两翼”即以区域特色课程开发和未来英才课程开发为主体，区域特色课程围绕张衡科技、仲景文化、汉画研究等地方特色构建科学教育五大课程体系，未来英才课程开发了人工智能与机器人学习、创客与硬件等课程体系。

南阳市第六小学党支部书记褚卫军表示，学校高度重视科学教师队伍建设和利用，利用科创赛事平台引导学校发展科技社团，鼓励中小学生学习开展科创实践活动，培养学生的创新意识和实践动手能力。

同期，为推进科学教育一体化，卧龙区教体局出台激励性评价制度，要求各学校将学生科学素养纳入评价细则，形成涵盖全面素养的中小一体化评价格局。卧龙区教体局基础教育科牵头，成立全区中小学一体化设计科学教育成果展示平台。

“我们将以此为契机，充分发挥全国中小学科学教育实验区的作用，在课程资源开发、教师队伍建设和评价改革等重点领域先行先试，探索科学教育实施的有效途径和人才培养的创新模式，提升中小学科学教育质量和水平。”高亮对推进中小学科学教育实验区工作提出了清晰的思路和目标。

## 基层速递

浙江淳安

# 12项“超常规”举措谋教育优质发展

本报讯（记者 蒋亦丰 通讯员 张纯纯 杨奇）“统筹实施‘超常规’举措，通过5年努力，力争教育现代化发展水平进入浙江省A等，跻身杭州优质教育前列。”日前，浙江省杭州市淳安县召开教育高质量发展新闻发布会，宣布将探索实施12项“超常规”举措，推进淳安教育高质量发展。

据悉，这些举措主要聚焦教育资源整合、管理体系改革、办学水平提升等领域，做好优化城乡教育布局、加快校园改造提升、建立教师“能上能下”机制、推进“领头雁”引育工程等12项工作，走出一条具有淳安特色的山区县教育发展新路子，不断提升群众的教育满意度和获得感。

以教育资源整合为例，淳安将不断增加教育优质资源供给，一方面瞄准杭州主城区优质教育资源和先进办学经验，主动争取合作办学；另一方面总结、推广富文小学未来学校等农村学校特色化办学成果，打造一批“小美优特”的乡村学校示范样板。

为保障“超常规”举措有效实施，此次发布会上，淳安县各相关职能部门给出了一系列配套措施。例如县财政局将通过多种途径争取更多财力用于保障教育高质量发展，并落实好教育总投入和在校学生生均经费两个“只增不减”要求；县人社局计划研究实施突破常规的招聘模式，快速引进师资力量，提高中小学教师专业技术岗位结构比例标准，完善优秀一线教师的职称评聘机制，为优秀教师的晋升渠道提供有效保障。

接下来，淳安县将按照“轻重缓急、分步实施、滚动推进、快速见效”的原则扎实推进50项任务落地，重点制定10项改革举措、出台9项支持政策、实施8个建设项目、打造5项标志性成果，目前各项工作已按计划全面启动。



春天里，江西省吉安市吉州区保育院的孩子们在校园中贴龙鳞。近日，吉安市吉州区保育院开展了一系列具有浓厚民俗特色的项目，供孩子们体验。

通讯员 李军 摄

河南省南阳市卧龙区多措并举推动科学教育——

# 不遗余力投入科学教育