主编:汪瑞林 策划编辑:李小伟 版面编辑:陈有利 设计:白弋 聂磊 校对:赵阳
电话:010-82296587

全国爱眼日

编者按 习近平总书记强调:“全社会都要行动起来,共同呵护好孩子的眼睛,让他们拥有一个光明的未来。”今年6月6日是第29个全国爱眼日,活动主题是“关注普遍的眼健康”,让我们一起关注近视防控工作,守护儿童青少年眼健康。

呵护好孩子眼睛 共创光明的未来

——教育部统筹推进儿童青少年近视防控工作综述

【本期关注】

本报记者 张欣

儿童青少年身心健康事关亿万家庭和谐幸福,事关国家民族发展大计。当前,儿童青少年近视呈高发、低龄化趋势,近视不仅影响日常生活和学习,危及身心健康,甚至还会影响国民素质,是关系国家、民族未来的重大健康问题。

一年来,教育部认真贯彻落实习近平总书记关于儿童青少年近视防控系列重要指示批示精神,落实《综合防控儿童青少年近视实施方案》《儿童青少年近视防控光明行动工作方案(2021—2025年)》,大力推动疫情防控“乙类乙管”转段后儿童青少年近视防控工作,取得积极进展和明显成效。

◀3月14日,合肥市信地广场幼儿园,眼科医生通过眼球构造模型为学生讲解爱眼护眼知识。

▼5月29日,南昌铁路第一学校教育集团抚生路校区的学生们在江西眼健康科普馆观察“时空隧道”,认识光的反射原理。

本版图片均由视觉中国提供

1 多方协同,奏响近视防控“奋进曲”

女生盘起腿,跳“编花篮”;男生快速组队,打三人篮球;乒乓球桌旁,学生们有序排队、轮番上场……下课铃一响,云南省屏边苗族自治县湾塘小学的操场瞬间热闹起来。

“体育锻炼是增强少年儿童体质最有效的手段。现在生活条件好了,孩子们不是要吃得胖胖的,而是要长得壮壮的,练得棒棒的。体育锻炼要从小抓起,体育锻炼多一些,‘小胖墩’‘小眼镜’就少一些。”2023年5月31日,习近平总书记在北京育英学校考察时的殷切话语,为儿童青少年近视防控工作提供了方向性指引。

为了给儿童青少年提供近视防控保障,教育部夯实顶层设计,持续发力——

教育部高度重视青少年近视防控工作,一年来,召开工作会议、印发文件、完善综合防控体制机制基础,持续为打好“国之关切、民之所盼”的光明保卫战、持久战蓄力。

印发近视防控重点工作计划,切实增强合力,明确工作任务和完成时限。

召开全国综合防控儿童青少年近视工作推进会议暨联席会议机制第四次会议,压实地方政府及相关部门、学校工作责任。

构建区域协同发展机制,举办沿黄河9省区儿童青少年近视防控工作论坛,召开长江经济带11省市儿童青少年近视防控工作现场推进会议……

一次次部署,筑牢近视防控工作根基。

用好考核评价“指挥棒”,才能更好地奏响近视防控“奋进曲”。

一年来,教育部等五部门在认真总结前期评议考核工作的基础上,根据近视防控新要求、新形势,进一步调整和优化近视防控评议考核项目、要点、量化分值等内容,形成新的评议考核方案,开展近视防控评议考核。

政府主导、部门协同。各部门齐携手,共同下好近视防控工作“一盘棋”。

教育部指导地方教育行政部门深入落实“双减”政策,持续减轻学生过重校外培训负担,部署开展“监管护苗”专项行动,全国共出动检查人员22.8万人次,查处1万余起违规培训行为。国家疾控局联合教育部对各地有关机构的采光和照明以“双随机”方式进行抽检、记录并公布。国家卫生健康委制定2023年医疗领域国家随机监督抽查计划,严厉打击眼科医疗服务违法违规行为,从严查处学校、医院周边的儿童青少年近视防控产品虚假违法户外广告,加大虚假广告查处力度,加强对电商平台、网站、APP、公众号的监管,净化线上商业营销宣传环境。

从制度设计到思路举措,从评议考核到部门协同,有关部门不断推进相关工作,持续筑牢近视防控防线。

2 从小抓起,近视防控关口前移

让近视率下降,得首先查清近视“家底”。

如今,浙江温州已为全市所有中小学生建立视力健康档案,通过专业设备,学校可以自行开展视力检测,数据自动收录到“儿童青少年近视防控平台”,方便教师、家长、医生随时了解。这份档案“档随人走”,清晰勾勒了学生视力变化。

作为儿童青少年视力健康管理先行示范区,“温州模式”成为全国近视防控的缩影。

从小抓起,前移防控关口,维持“视力银行”储蓄——

“幼儿单次使用电子产品的时间不宜超过15分钟,每天累计不超过1小时”。在《幼儿园督导评估办法》中,一项项重点指标明确,帮助幼儿养成良好的用眼习惯。

幼儿园是近视防控“第一道关口”。教育部坚决纠正幼儿园“小学化”倾向,深入推进幼小科学衔接,推进幼儿园科学保教,积极防控近视。此外,教育部还指导各地教育行政部门为幼儿园提供丰富适宜的运动器械和游戏材料,保障幼儿每天户外活动不少于2小时。

精准施策,抓实“一加一减”,在“加”上持续发力——

学校是健康教育的主阵地。各地多措并举,将近视防控知识融入课堂教学、校园文化和中小学生日常行为规范管理。

加强劳动教育,因地制宜组织开展形式多样的劳动实践活动;将手机管理纳入学校日常管理,明确保管方式和责任人,形成长效管理机制;保障学生睡眠时间,要求作业、校外培训、网络游戏都要为保障学生睡眠“让路”……一项项活动,保障儿童青少年身心健康。

改善保障,加大财政支持,提供良好环境——

教育部督促地方和学校全面深入实施“学校明亮工程”,指导各地加强学生体育锻炼、睡眠和考试管理、教学及辅助用房采光照明设备配备,消除“大班额”等情况,推动落实防控儿童青少年近视各项举措,保护学生视力健康。

放眼全国,山东省每年投入1000万元作为近视防控专项资金,开展“全流程干预”管理监测工作;湖南省实施教室采光照明达标行动,落实教室、宿舍、图书馆(阅览室)等采光和照明要求,确保为学生提供符合用眼卫生要求的学习环境。

厚植视力健康沃土,各地追求高质量,用好“钱袋子”,为儿童青少年近视防控营造良好环境。

3 积极行动,打好近视防控“保卫战”

“我在一年级时看东西有些模糊,听了学校的保护视力讲座后,知道这是由不良用眼习惯造成的。以后,我要好好保护我的眼睛。”近日,浙江省绍兴市上虞区百官小学邀请眼科专家进校开设“珍爱眼睛 保护视力”近视防控科普讲座,学生们听完讲座后纷纷表示要自觉爱眼护眼,科学用眼的意识提高了。

一年来,全国各地综合防控儿童青少年近视宣讲团专家的脚步不停,为基层家长和学生持续普及常识,提高视力保护意识。

打好近视防控“保卫战”,全社会都在行动。

营造宣传氛围,科普活动持续开展——

教育部部署开展全国近视防控宣传教育月活动,指导全国近视防控宣讲团加强视力健康教育与科普宣传……近视防控宣传的声音持续加大。

发布《近视防控三十问答》《2023年暑假多场景近视防控二十问答》《2024年寒假多场景近视防控20问答》,回应近视防控常识类、预防类和干预矫治类常见问题,引导儿童青少年假期科学用眼、规律作息、主动防控近视。

深入科学研究,强化技术攻关——

教育部组织专家团队研制系列标准规范,对学校信息化教学环境中影响视觉、听觉健康的建筑物理设计和系统配置等方面提出明确要求,指导近视防控与诊治教育部工程研究中心完成青少年近视防控镜片产品上市和近视治疗方法及药物转化,建立万人高度近视遗传队列揭示中国人群遗传风险基因库。

同时,指导眼病防治全国重点实验室围绕综合防控儿童青少年近视,启动《中国城市眼健康指数》近视专题项目,开展学龄期儿童近视流行病学调查与基于学校的近视群体干预研究,建立近视发生预警模型。推动高校学者开展儿童青少年视力健康管理相关研究,在教育部人文社会科学研究一般项目中设立“24小时活动行为对儿童青少年视力健康的影响及其干预优化研究”等课题,聚焦现实需求,持续推动理论创新,为近视防控工作提供理论基础。

注重人才培养,提升队伍质量——

2023年,教育部支持部分高校增设眼视光医学专业和眼视光学相关专业;认定第二批国家级一流本科课程,支持部分高校建设“眼科学”“中医眼科学”“眼镜学”等9门眼科学相关一流课程,充分发挥一流课程引领示范作用。

与此同时,人力资源社会保障部会同国家卫生健康委、教育部深化卫生、教育系列职称制度改革,加强中小学和高校校医职称评审工作,完善职称评审标准,支持保健教师和健康教育教师按规定参加职称评审。

家庭是孩子近视防控的第一道防线。全国各地加强家校协同,引导孩子成为个人健康管理的第一责任人。

“近视防控是一生的事情。”全国综合防控儿童青少年近视宣讲团专家宣讲团成员、甘肃省眼科临床医学研究中心主任张文芳表示,要避免防控高度近视的误区,认识到定期检查和随访的重要性,提升公众对于高度近视的认知水平,要加强校家社协同,在全社会形成合力。

如今,全社会正携手,为儿童青少年视力健康保驾护航,让明亮的双眼成为孩子们探索世界的窗户,让孩子们看到“睛”彩“视”界,助力孩子们追逐梦想,共创光明未来。

深圳市华丽小学:近视率持续下降是如何做到的

【典型经验】

韩军 朱丹丹

深圳市华丽小学自2020年11月以来,以学生身心健康发展为目标,确立了“让教育回归本真”的理念,启动“慧眼工程”实验,借助AI的力量推动教育改革,用健康的体魄带动学习的能力。

三年多来,深圳市罗湖区卫健局学生视力检测数据显示,华丽小学学生近视率由2020年的50.69%,下降到2023年的39.6%,平均每年下降3.68个百分点,远远高于国家下降0.5%—1%要求。

华丽小学是如何做到连续三年让学生的近视率持续下降的呢?

树立家校联动近视防控意识

“我们坚持按学生身高定期调整桌椅高度,监测教室光线强度和桌面光照度,保证教室的墙壁洁白,安装窗帘使白板不反光,动员学生养护绿色植物,各班每两周至少调换一次座位……”这是德育主任杨雪为了推进“慧眼工程”实验经常与班主任们交流的一段话。

在健康教育的基础上,学校积极组织教师进行近视防控健康教育校本教材的编写,分年段上好每一节青少年近视防控校本课程;促进学生“知、能、行、健”健康素养的形成。科学组教师姚羽格说:“以为自己这辈子就是一个普通的科学教师,是‘慧眼工程’激发了我学习的欲望,如果身边的‘小眼镜’能通过我们的努力变得越来越少,那所有付出都是值得的……”朴实的话语映射出她对“慧眼工程”的笃定。

教师们的辛勤付出,进一步带动了身边的学生与家长,大家都自觉参与各项活动防止近视的发生,自我健康意识有了很大提高。四(1)班张玲雯的妈妈与班主任交流时不止一次地感慨:“自从学校启动了‘慧眼工程’,让孩子们科学用眼,坚持做慧眼姿态操,尽管疫情那三年网课不断反复,孩子的眼睛负担也没有加重。”

学校充分利用教师工作会议及教师企业微信群、家长群等线上多元渠道,采用多种形式开展宣传活动,使师生和家长都充分认识到保护眼睛的重要性,实现近视防控工作的知行合一。

“慧眼姿态操”调整坐姿防近视

“头端正,肩下沉,臂前靠,手八形……”每天上午第二节课下课后,华丽小学的学生都在做学校原创的“慧眼姿态操”,这套操由学校创编,能通过建立正确的坐姿,达到预防脊椎侧弯、高低肩及近视防控的作用。“慧眼姿态操”已获得了国家版权证书,并正式出版发行,正在全国推广使用。六(4)班学生詹可馨是首批“慧眼姿态操领操员”,每天她都会准时来到一年级的教室,带着学弟、学妹们做好慧眼姿态操,娴熟而流畅的动作、自信而阳光的表情让她收获了一大帮“小粉丝”。

近两年来,每个学期都有不少高年级的学生自发报名争当“慧眼姿态操领操员”,大队辅导员郑莹莹也被学生们身上的那股热情所感动,不止一次地在大队委会议上表扬并鼓励学生们的做法。学生们姿正眼明的慧眼操“热起来”,健康博雅的理念“传下去”,学校延续的将是“今夕明夕、日新日上”的发展。

激发学生体育运动热情

华丽小学落实本真教育,注重“五育”并举。学校上好每天的体育课、大课间,将学生体质健康测试项目与体育课、大课间内容有机融合。

学校充分利用课间10分钟,让学生到户外活动,伸伸胳膊抻抻腿。每天碎片化时间的充分利用,极大增加了学生户外活动时间,对缓解学生的视力疲劳起到了决定性的作用。每到下课铃响,华丽小学的操场都会瞬间沸腾,跳绳的、踢毽子的、打羽毛球的、练开合跳的……“我们要求所有学生下课后必须走出教室,哪怕是喜静不喜动的学生,我们都鼓励他们出去走走,缓解用眼疲劳。”班主任温志凌说。

体育教师们也总有办法激发学生的运动热情,打开学校AI体育智能打卡运动镜子,108个项目可供选择;如果下雨,就到教学楼台阶上练踏跳、跳啦啦操、做室内拉伸运动……

学校开展丰富多彩的校园体育竞赛活动,如“校长杯”达人挑战赛——篮球、轮滑、长绳、拔河、仰卧起坐……在嬉戏玩耍时,强身健体更护眼。大量研究表明,在白天进行户外活动,紫外线可促进多巴胺的分泌,而多巴胺的分泌可抑制眼轴增长,有效防控近视。

“如果说华丽小学的学生连续三年近视率下降,我们有什么经验,那就是进行大量户外运动。”教导主任杨星表示。爱运动的学生,学习效率更高,这是教师们的共识。“我带的班男生爱打篮球,我说如果20分钟内背完课文,我跟他们一起打,果然,这帮小子做到了。”语文教师温志凌说。

去年,华丽小学学生在国家学生体质健康测试中取得优异成绩,学生体质测试优良率常年保持在50%以上,在疫情影响的近两年,优良率也实现了增长与突破,2020年优良率达到55%,2021年优良率达到64.43%,2022年优良率进一步上升到67.04%,2023年优良率达到75.76%,合格率达99.41%。

AI赋能助力实现精准防控

针对学生写作业、读书时坐姿不端正的老毛病,学校开发了一套通过AI技术矫正学生坐姿、握笔姿的姿态识别系统,并在学生桌面上设有提醒设备,时刻提醒学生姿态正确,同时建立了大数据采集系统,把每名学生的姿态、睡眠、运动、营养、作业、课桌椅高低、光线、视力筛查、远视视力储备等相关数据采集到数据库,精确到每名学生、每个班级、每个年级,为学生的近视防控“把脉问诊”,做到精准防控。

“良好的姿态、每天大约2小时户外运动、10小时睡眠、绿植环绕、不玩手机、营养均衡、作业减量提质……也许正是这些因素,造就了孩子们的好视力。”工会主席黄伟华说。

“慧眼工程”要成为真正的事业,是在跬步积累之后,呈现在师生面前的“至千里、成江海”,只有“热度”留得下余温,才能沉淀出真正的生命力。未来,华丽小学将全面构建起校家社三位一体综合防控儿童青少年近视的三道防线,让儿童青少年树立正确的健康意识,养成良好的习惯,实现自觉、主动参与近视防控。运用大数据智慧云平台,为区域教育行政部门、卫生健康部门、学校、班级、家长监测和有效防控儿童青少年近视提供依据,实现国家对儿童青少年近视防控目标。

(作者单位系深圳市锦田教育集团华丽小学)

预防近视要重视脊柱侧弯带来的隐患

【专业指导】

钟立

经常听亲朋好友抱怨:孩子坐姿不端正,做功课一段时间就东倒西歪,头距离书本越来越近,家长提醒后不久又回到七扭八歪的坐姿。不少家长以为,是孩子学习压力大、疲劳带来的身体姿态问题,殊不知,极大可能是孩子远视储备不足,视力不良了。研究发现,近视是孩子坐姿不良的主要诱因,脊柱侧弯与许多眼部疾病存在高度关联性。

2001年,法国科学家将75名有视力障碍的10至11岁儿童和728名视力正常的儿童进行对比研究,研究人员使用标准的脊柱侧弯测量方法,通过X光片和亚当测试进行筛查对比,结果显示:有视力障碍的儿童,脊柱侧弯的风险是对照组的2倍,另外,18名脊柱侧弯的儿童还伴随斜颈。研究者认为,斜颈可能是为了弥补视觉障碍,从而导致了脊柱侧弯。

通常当出现近视或其他眼部问题时,为了保持视物正常,我们的身体姿势会进行一系列调整,如近视者会习惯性将头探前看书或走路,而双眼不平衡的儿童青少年会产生高低肩或者骨盆侧倾,进而形成不良姿态,久而久之变成习惯,产生肌肉记忆,导致脊柱侧弯发生或恶化。

调查显示,目前我国中小学生脊柱侧弯人数预计超过500万,并且还在以每年30万左右的速度递增。其中大部分脊柱侧弯的孩子,均属于特发性脊柱侧弯,早期的特发性脊柱侧弯引起的外观异常并不明显,不易被发现。如果孩子出现腰背酸痛、走路、站立、坐姿异常等情况,可拿手指在孩子的背部沿棘突向下划,如果划出的轨迹不是直线,可怀疑为脊柱侧弯。

家长也可自行在家中做简单自查,如双肩是否等高、双肩胛是否等高、胸或腰部是否向一边侧偏、女孩乳房两边是否等大、腰部是否有皮皱。如有上述异常,应及时到医院拍一张脊柱全长X线片。

不良的坐姿和站姿是导致身体姿态异常、不良脊柱健康风险的巨大隐患和诱因。研究显示,身体姿态异常者的近视发生率比身体姿态正常者偏高。异常的身体姿态还有可能造成骨骼肌肉系统的器质性改变,对于处在快速发育阶段的青少年来说危害较大,可能成为脊柱侧弯的高风险致病因素。

而有规律的身体活动或体育锻炼可以提高肌肉力量和改善肌肉功能。如增加神经肌肉控制能力练习,保持良好的坐姿、站姿习惯,可预防身体姿态异常,亦可部分抵消身体姿态异常引发的近视发生风险。也正因此,国家卫生健康委《7岁—18岁儿童青少年体力活动水平评价》提出,儿童青少年平均每天累计中高强度体力活动时间宜不少于70分钟,其中每天至少应进行1次持续10分钟或以上的中高强度体力活动。儿童青少年日常体力活动以有氧运动为基础,同时每周宜进行不少于3次的增强肌肉力量和促进骨骼健康的抗阻运动。儿童青少年平均每天其他用途的视屏时间不宜超过2小时。

培养良好的坐姿习惯、鼓励孩子参加户外活动、保证营养的充分摄入既有益于近视防控也有利于改善脊柱健康。从预防近视到关注脊柱侧弯带来的隐患,更让我们意识到多病共防的重要性。今年3月,教育部就提出要坚定落实健康第一的教育理念,以“学生身心健康促进年”为牵引,综合施策,对学生群体近视、超重肥胖、脊柱侧弯、心理健康问题等多种疾病或健康问题,通过增加体育锻炼和户外活动、保证充足睡眠和早睡早起、规律生活、均衡营养、加强亲子交流等行为与环境干预,可实现学生常见病的多病共防,促进学生身心健康。

(作者系中国健康管理协会学生视力健康管理分会副会长)