



近日，湖北省中小学生学习近视防控宣讲团在我市举行专场宣讲活动，十堰市儿童青少年2019年整体近视率为48.89%，2020年因疫情影响，学生居家上网课，近视率上升为54.74%，2021年下降到50.69%，降幅达4.05%，达到国家要求的儿童青少年近视率每年下降0.5个百分点的防控目标。近日，记者深入教育部门、学校进行采访。

■记者 张贞林
通讯员 邓滨 周琰 靳书敏



市重庆路小学学生做护眼操。

儿童青少年近视怎么防？

看看这些做法

减负提质，为“眼睛休息”让时间

严格控制书面作业总量，确保小学一二年级不布置书面作业，小学其他年级每天书面作业完成时间平均不超过60分钟，初中每天书面作业完成时间平均不超过90分钟，高中也要合理安排作业时间。鼓励学校开展校内托管，引导家长不要盲目参加课外培训，跟风报班。

引导学生单次使用电子产品不超过15分钟，每天累计不超过1小时，使用电子产品学习30分钟后要注意休息远眺放松10分钟，年龄越小，连续使用电子产品时间应越短。

规范校外培训行为。我市明确校外培训机构必须有符合安全条件的固定场所，使用面积原则

上不少于300平方米，不得使用居民住宅、地下室、架空层、简易住房、无产权证房屋作为培训场所；同一培训时段内生均面积不低于3平方米，确保不拥挤、易疏散等。培训结束时间不得晚于20:30，不得留作业。

在日常教学计划中，各学校把视力健康教育融入学年健康教育教学计划，开齐上好视力健康课。以全国“爱眼日”、近视防控宣传教育月为契机，开展主题鲜明、内容丰富、形式多样的线上线下爱眼护眼宣传科普活动。通过家长会、致家长一封信等形式向学生家长进行宣传，通过家校合作，共同推进学生视力保护工作。

照明改造，为“心灵之窗”护航

“你看，这个灯扁扁的，它的光亮真柔和！”“盯着它看也不刺眼，整个教室的光亮也好均匀！”新学期开学，市五堰小学二至六年级“老生”返校报到，六（6）班最早走进教室的王婧玉和王尔壕两位同学发现，教室里换上了防炫目护眼灯。

经过一个暑假的改造提升，市五堰小学51个班级的照明灯焕然一新，将原先传统的日光灯更换为LED专业护眼灯，这种护眼灯可有效避免频闪、眩光、蓝光等情况。每间教室里9盏照明灯和3盏黑板灯均匀分布，它们同时点亮时，不仅使光亮均匀，而且做到了最适合孩子们视力的光线强度。

“课桌上的影子淡淡的，一点儿也不影响写字。”“黑板现在看起来真柔和、真清晰。”……同学们陆陆续续来到教室，为教室里新装的灯感到惊奇，你言我一语说着自己的感受。

儿童和青少年近视成因较多，而教室照明不达标就是其中之一。记者从宣讲会上获悉，为了改善视觉环境，给孩子们提供明亮、健康、智能的教室灯光环境，近年来，我市加大中小学校近视防控教室照明改造，更换护眼灯设备等投入，使学校教室照度100%达到国家标准。同时，积极改善教学设施和条件，学校使用可升降课桌椅，每学期对学生课桌椅的高度进行个性化调准，使其适应学生生长发育的变化。新建学校，严格按照普通中小学校建设标准，落实教室、宿舍、图书馆（阅览室）等采光和课桌椅要求，一次性配备到位。

特色活动，呵护孩子明亮双眼

在宣讲会上，宣讲团成员们还调研了市重庆路小学的近视防控工作。该校把近视防控与“双减”结合起来，在校内开设农场，开设双减劳动课程，吸引学生下课走到户外，保护眼睛。

“学校充分利用学校天台、花坛等位置开辟了800平米的劳动种植实践基地，每周可满足200名学生进行劳动实践。”重庆路小学副校长周力介绍，学生在劳动基地化身“小农”，从最基础的翻土学起，堆底肥、播种、浇水、间苗、移栽、搭架、打尖、人工授粉、采摘等一系列的劳动技能都在不断的学习，置身在绿色蔬菜瓜果中养护双眼，在丰收和义卖活动中感受劳动的快乐。

此外，该校严格落实国家体育与健康课程标准。确保学生在校时每天1小时以上体育活动时间，确保小学一二年级体育课每周4课时，三至六年级每周3课时。学校还开设有手工制作、轮滑、泥塑、舞蹈、合唱、绘画、球类等社团活动课程，让学生在活动中增强体质、愉悦心情，避免学生用眼过度，进一步减轻电子产品对学生眼睛的伤害。

“通过组合拳，学生的近视情况得到明显控制，下降明显。”周力介绍，在2022年4月的全区学校视力筛查中，与2021年11月的视力筛查数据相比，全校有14个班的班近视率下降明显，其中二年级近视防控干预效果最好，年级近视率由28.77%下降为13.24%，下降率15.53%。

在茅箭区，还有很多学校孩子们置身在绿色蔬菜瓜果中养护双眼，文锦学校开展了红领巾种植园体验活动，同学们变身“小农夫”，体验翻地、施肥、播种、除草、田间护理、搭架等一系列的劳动实践。田间的西葫芦、茄子、青椒成熟后，同学们快乐地摘下劳动果实送至食堂，与全校师生分享劳动的快乐。火车站小学利用校内闲置区域，为学生开辟了劳动实践基地，指导学生们种植绿色蔬菜、植物，增加孩子们劳动体验。



茅箭区实验学校学生端正坐姿，保护眼睛。



教育周刊

weekly



2020年12月28日 星期一

第364期 共8版

电话:8208200 8208300 E-mail:syjyzk@126.com

责任编辑:王勇 编辑:李炎 詹妍

主办:十堰市教育局 十堰日报社