

郧阳科技学校 宣讲预防近视小妙招

6月5日,郧阳科技学校组织全体师生及家长观看由市教育局举办的“共同呵护好孩子的眼睛,让他们拥有一个光明的未来”全国爱眼日宣传教育周启动仪式直播,呼吁学生们增加室外运动时间,减少电子产品使用,保护好自己

的眼睛。为提高青少年爱眼护眼意识,更好地推进近视防控工作,该校开展了一系列活动。学校以国旗下讲话、主题班会、校园广播等途径,通过播放PPT、讲故事、防近视健康科普等形式,向同学们宣讲预防近视小妙招。

近年来,郧阳科技学校不断强化近视综合防控、降低新发近视率作为促进学生全面发展的重中之重,始终坚持“健康第一”理念,主动作为,多措并举,精准施策,学生近视防控工作取得良好成效。
通讯员 王德斌

东风50学校 守护明眸“睛”彩未来

6月6日,东风23小学在该校报告厅开展“关注普遍的眼健康”主题讲座。

讲座中,校医从什么是近视、近视成因、影响近视的因素、如何预防近视等方面进行了详细的讲解,并和学生积极互动,现场为大家展示了正确的眼保健操姿势,让学生们对保护“心灵的窗户”有了更加深刻的理解。

通讯员 刘佳琪

市柳林幼儿园 体验蒙眼游戏

6月9日,市柳林幼儿园开展“体验蒙眼游戏 珍惜明亮眼睛”活动。

活动中,幼师根据幼儿年龄特点以直接感知为主的游戏方式,精心设计“盲人游戏”,让孩子们在游戏中懂得眼睛的重要性,增强爱眼护眼意识。
通讯员 田厚礼

丹江口市六里坪镇孙家湾小学 守护学生“睛”彩“视”界

6月6日,丹江口市六里坪镇孙家湾小学开展全国爱眼日宣传教育活动。

晨会上,该校为学生发放《保护视力 远离电子产品》倡议书;各班开展以“爱眼护眼”为主题的班会活动,班主任从产生近视的原因、治疗和预防等方面出发进行详细的讲解,培养学生养成良好的用眼习惯;各班主任还积极转发爱眼护眼知识到家长群,通过家校沟通、合作的方式,共同助力学生们预防近视。

通讯员 余元均 曾婷

郧西县土门镇中心幼儿园 爱护眼睛 从娃娃抓起

6月6日上午,郧西县土门镇中心幼儿园开展了爱眼护眼教育宣传活动。

教师根据幼儿的年龄特点,通过观看视频、猜人游戏、绘画活动等形式,让幼儿了解眼睛的构造、保护眼睛的方法;组织幼儿通过“盲人游戏”“听声辨人”等系列小游戏,让幼儿深刻认识到爱护眼睛的重要性。

通讯员 来琴

各学校 在 行动 『 细心 呵护 心灵之 窗 』



市柳林幼儿园的孩子们在老师的带领下做“蒙眼游戏”。



房县军店镇军店小学学生课间做无接触眼保健操。

房县军店镇军店小学 大力推广“爱眼体操”

6月7日,房县军店镇军店小学教室里,学生们正在认真地做着无接触“爱眼体操”,这是该校增强学生爱眼、护眼意识,保护学生视力的一大举措。

据了解,为了应对下雨天室外训练带来的不便,军店小学推

行了无接触眼保健操。与传统眼保健操相比,这种眼保健操最大的特点是孩子们的手部不需要接触到眼睛、鼻子等部位,既保护了视力,又预防了疾病的传播。

通讯员 散静娇

□相关链接

爱眼日由来

1992年,天津医科大学眼科教授王延华与流行病学教授耿贯一首次向全国倡议设立爱眼日,倡议得到响应并将每年的5月5日定为全国爱眼日。1996年,重新确定每年的6月6日为全国爱眼日。

眼睛需要哪些营养素

蛋白质——视网膜上杆体细胞的功能主暗视,是因为它包含有一种特殊的视素质;视素质是由蛋白质和维生素A合成的,缺乏它便会引起夜盲症、白内障等眼疾。

维生素A——如果维生素A缺乏或不足,便会影响夜视;还会引起角膜上皮脱落、增厚和角质化。

维生素B1——如果缺乏或不足,易使眼睛干涩,甚至使视神经产

生炎症。

维生素C——维生素C是晶状体的重要营养成分,若摄入不足,常使晶状体混浊,并且是导致白内障的重要原因之一。

钙——钙是神经中的“信使”,参与形形色色的神经冲动。神经细胞(包括视神经)缺钙,容易出现视力疲劳和注意力分散。

锌——能够增强视神经的敏感度,缺锌会影响维生素A在体内的吸收。

硒——在人体多种组织细胞中,以眼睛的含硒量为最高,是维持视力的重要微量元素。

另外,茶叶中含有丰富的胡萝卜素、维生素B1、维生素B2和维生素C,而且含有多种微量元素。“茶能明目”,所以饮茶可以保护视力,还常用它来治疗一些眼疾,譬如取绿茶25克煎汁澄清,用来洗眼,可治疗眼脸炎和急性传染性结膜炎等。

6月6日是全国爱眼日,今年的主题为“关注普遍的眼健康”。

少年儿童是祖国的花朵,是民族的希望;少年儿童是强国建设、民族复兴伟业的接班人和未来的主力军。扎实推进青少年学生视力健康工作,共筑学生预防近视、保护视力的防线,及时控制、降低学生近视的发生风险,显得尤为迫切。

眼睛是心灵的窗户,我们通过双眼认识世界,捕捉生活的美好。在这个专属于眼睛的日子,一起来看看全市各所学校的同学们都有哪些爱眼护眼好做法,一起呵护眼睛,守护“睛”彩。

记者 党立杰 詹妍 整理

