

“

近日,茅箭区举行2022年教育系统视力防控工作推进会,会上公布春季中小学视力筛查情况,全区中小学近视率连续两年下降4个百分点。

近视不仅会使眼睛的魅力大打折扣,对学习、运动等也会受到影响。茅箭区近视率为何连续下降?全区各学校对于视力防控有什么好做法?近日,记者深入各学校进行采访。

■文、图/记者 宋雅璐 通讯员 田厚礼



东风52小学将书法运笔与坐姿训练相结合,加强近视防控。

中小学近视率连续两年下降4个百分点

茅箭区爱眼护眼做法亮了

加大投入 普及可调节课桌椅

6月13日下午,市人民小学邀请市妇幼保健院五官中心专家为师生作近视防控知识专题讲座。这样的讲座已经在茅箭区常态化开展。

该校学生华紫然说:“通过这次讲座,我知道如何保护自己的眼睛,比如说不挑食,学习40分钟,休息十分钟,还要多参加外面的户外运动,这样我们的眼睛才会变得更亮。”

为了关爱学生眼健康,茅箭区教育局将青少年近视防控工作作为健康教育的长效工作常抓不懈,在不断增强学生体质与提高学生视力的同时,促进学生德智体美劳全面发展。

“近视防控,是项民生工程,也是一项系统工程,需集聚各方力量。”茅箭区教育局局长余世洪介绍,茅箭区坚持“政府主导、教卫为主、部门联动、全面推进”原则,成立了区政府分管副区长任组长,区教育、卫生健康部门主要领导任副组长,教育、卫生健康、财政、人社、文体旅游、市场监管等相关部门分管领导为组员的茅箭区儿童青少年近视防控工作领导小组,扎实推进各项工作。

各学校严格落实教育部“双减”规定,加强学生作业、睡眠、手机、读物、体质“五大管理”,强化户外体育锻炼,指导学生科学合理使用电子产品,强化视力健康管理,确保儿童青少年近视防控工作做细、做实、做出成效。

该区加大投入资金为各学校购买学生可调节课桌椅,目前实现了义务教育阶段学生可调节课桌椅全覆盖。2020年秋季至今,还投入469余万元用于改建防控近视专用灯光教室397间。



市柳林小学邀请眼科专家作专题讲座。

坐姿训练 成为习惯养成第一课

“横如勒马之缰绳,竖如万岁之枯藤,点如高峰之坠石,钩如长空新月明……”6月16日下午,在优美的旋律声中,东风52小学全校学生跟着节拍,在“点”、“横”、“撇”、“捺”中扭身舒展,将书法运笔之法与身体锻炼相结合,描绘出一幅生动的书法创作画面。2017年,东风52小学编创第二套书法操,在全校推广。

书写是一个循序渐进的过程,在孩子小学阶段有意识地培养,让孩子养成良好的书写习惯,其将会受益一生。“我们学校每天坚持中午练20分钟书法,孩子们学习书法的第一个内容,就是坐姿训练。”东风52小学校长龚明说。

“学习时端正坐姿,不在强光下看书、不躺着看书、不频繁接触电子产品……”说到

自己保护视力的小窍门,该校一年级学生小宇(化名)停不下来。

七巧板拼图、制作方位藏宝图、谷物粘贴画……该校积极探究各科课堂作业设计的研究,减少机械、重复训练,做到减负提质,确保学生睡眠充足。

和东风52小学一样,东风44小学、东风54小学、茅箭区实验学校、三堰小学等学校都在特色作业方面做了很多文章。

全区各学校严格按照“零起点”正常教学,注重提高课堂教学效益,不随意增减课时、改变难度、调整进度。小学一二年级不布置书面家庭作业,三至六年级书面家庭作业完成时间不得超过60分钟。每两年召开一次全区中小学生运动会,每年开展一次跳绳、篮球、足球等联赛,助力孩子身心健康。

特色活动 呵护明亮双眼

近日,重庆路小学的菜园迎来了大丰收,孩子们亲手采摘着劳动果实,脸上成就感满满。该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。学生在劳动基地化身“小菜农”,从最基础的翻土学起,到堆底肥、播种、浇水、间苗、移栽、搭架、打尖、人工授粉、采摘等,参与蔬菜成长全过程。

在视力防控工作推进会上,重庆路小学作为典型进行了近视防控工作交流。

“我校开设有手工制作、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。”该校副校长周力介绍,学校还充分利用近视率对比表、预防近视检查表、防控干预抽查表,每学期将学生近视率进行横向和纵向对比,对近视率上升的重点班级进行跟踪检查、防控指导,对近视度数高的学生进行针对性的干预。

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。

走进茅箭区各学校大课间,你都会看到同学们动作标准、有力、优美地做着无接触眼保健操晶体操《光明的未来》。前段时间,市重庆路小学、茅箭区致远学校、茅箭小学等学校还开展了以班级为单位的晶体操比赛。

双减后丰富多彩的课外活动、大课间让眼睛放松的韵律操、对近视度数高的班级和学生进行重点干预……这都是为了帮助学生更好的养护双眼。

“保护学生视力,学校有责任和义务,我们还通过家校协作,倡导家长们多多开展亲子户外活动,制定家庭体育锻炼计划,让孩子们到视野开阔的大自然中去,增加远眺、沐浴阳光。”余世洪说。

