

## 沪上营造校园爱眼生态助孩子远离「小眼镜」

晨报记者 袁征

健康,从爱护眼睛做起。而在爱眼护眼方面,学校是重要阵地。在上海的幼儿园和小学,爱眼护眼已成为校园健康教育的“重中之重”。学校通过精心设计课程、有序组织活动、全面开展筛查等多种举措,助力“小眼睛”远离“小眼镜”。

## 护起来 多手段呵护孩子眼眸



守护孩子的视力,离不开眼科医学的科学支持。随着近视防控科学理念在沪上中小学日益普及,学校多元护眼手段也更加丰富。

徐汇区印象幼儿园每年为幼儿开展四次视力筛查,不仅能及时掌握幼儿屈光发育状态,还能筛查出潜在眼病,做到早发现、早诊断、早治疗。为营造科学用眼的学习环境,幼儿园不断改善教学设施,根据小、中、大班幼儿身高特点配置不同高度的桌椅,并统一更换活动区域的照明设备,采用护眼灯管,确保光线柔和均匀,有效减轻视疲劳。

金山区亭林小学全面升级教室照明系统,采用符合国家标准的护眼灯具,杜绝频闪与眩光;根据学生身高,动态调整课桌椅高度,落实“一拳一尺一寸”的读写规范。同时,巧妙利用校园边角空间,营造舒适的休息环境,打破封闭课堂带来的持续近距离用眼状态,营造有利于视觉健康的校园生态。

为适应教育现代化发展和学生身心健康成长需求,上海市教委正式发布并于今年7月1日实施《中小学课桌椅配置管理要求》地方标准。该标准秉持“以人为本,健康第一”理念,对中小学课桌椅的选型配置、空间排布及日常维护等环节提出具体管理规范。标准特别关注学生身体发育特点,创新增设0+号课桌椅,满足身高在188厘米至202厘米学生的使用需求;同时,针对五、六、七年级学生身高快速增长的关键期,明确规定每学期课桌椅高度调整频率不低于2次,以动态适配学生生长变化,切实保障其健康与学习体验。

## 动起来 让运动擦亮清晰视界



科学研究表明,充足的日间户外活动能有效预防近视发生,自然光照可促进视网膜多巴胺分泌,抑制眼轴过度增长。这一理念已成为校园近视防控共识。

在黄浦区董家渡路第二小学,学校科学优化作息安排,将每日课间总时长增至140分钟,确保学生有充足时间接触自然光。学生可在操场、走廊或屋顶“阳光乒乓球”自由活动。通过跳跳球、平衡车、打地鼠等动态游戏,学生的双眼调节能力与身体活动能力得到锻炼,有效缓解视觉疲劳。心理辅导室还配备“心理视觉双放松设备”,融合冥想音乐与自然声景,帮助学生实现“眼心同松”,从生理与心理双重维度减轻视觉压力。

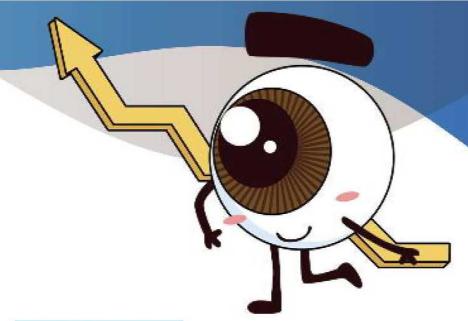
黄浦区卢湾一中心小学设计了体育课堂专项模块——课前5分钟开展“追云操”热身,结合“彩云板”“E字墙”完成环视、指认图案、远近切换、远眺



放松四节动作;下课组织学生到操场远眺与互测视力,强化“运动+远眺”的护眼认知。学校向学生家庭发放《体育可以这样学》运动宝典,明确亲子户外体育活动每日不少于1小时;开展“家庭远眺打卡”活动,每周分享户外远眺照片,形成家校协同护眼氛围。

下课铃一响,金山区朱行小学校园里立刻欢腾起来。学校推行“快速下课”,要求教师一句话完成课堂收尾,将完整的课间十分钟交还给孩子。为鼓励孩子走出教室,学校在细节上下足功夫:单调的铃声被轻快的音乐与“出来走走,看看远方”的温馨提醒替代;走廊

增设乐高墙,空地画上“跳房子”,班级开辟种植角……校园化身开放式乐园。学校还安排“红领巾监督岗”与护导老师协同巡查。除了开齐体育课,学校还引入足球、武术、乒乓球等特色项目,让每个孩子都能找到所爱、拥抱大自然。



## 学起来

## 防控知识入脑又入心



帮助家长构建一道家庭爱眼护眼防线,开展相关知识学习必不可少。沪上学校依托医教结合拓展资源,打好近视防控组合拳。

徐汇区虹桥路小学做细爱眼护眼健康宣教:面向学生,学校安排常规近视防控专题健康教育,同时利用校会课时间邀请劳模工匠、眼科专家入校开展宣教,引导学生关注自身用眼健康;面向家长,通过“家长课堂”邀请社区专家普及近视防控实用技巧,并借助公众号、校园网等平台推送科普资料。学校还根据视力变化结果,为新发视力不良的学生提供视力架,下发《视力架使用告家长书》,帮助其矫正不良读写坐姿。

医教结合如何与幼小衔接实现对接?杨浦区开鲁新村第二小学创新做法,携手近视防控专业单位和杨浦区小世界双语幼稚园,把幼小衔接作为近视防控工作的切入口,开展“开心爸妈沙龙”系列活动,积极探索“家校医社”宣传教育共育模式。学校邀请眼科专家为家长详细讲解儿童近视成因、预防策略与方法,并与家长互动答疑;幼稚园则分享幼儿近视预防教育经验,为孩子们的眼健康保驾护航。

医教结合也为上海中小学近视防控提供了特色创意。杨浦区同济小学与近视防控专业单位共同组成了“护眼指导组”,针对家长普遍关注的“孩子频繁揉眼”“读写姿势纠正”及“近视度数控制”等问题,结合每位孩子的具体情况,提供个性化指导,手把手帮助家庭解决护眼难题,赢得家长们的一致好评。

青少年近视防控关系着国家未来,是一项需要全社会参与的系统工程。近期,教育部联合卫健委、疾控等部门印发《关于科学保护儿童远视储备量的通知》,通过分年龄段管控、加强眼健康检查、视力监测预警等系统性措施,推动近视防控关口前移,切实降低儿童青少年近视率。上海市教委也将继续联合全社会力量,不断筑牢学校近视防控防线,持续营造校园爱眼护眼的健康生态。

