

《爱眼儿歌》



多措并举近视防控 呵护孩子“心灵之窗”

晨报记者 袁征

儿童青少年是国家和民族的未来，保护好儿童青少年的视力健康，是全社会共同关注的一件大事。近年来，上海各基层学校认真贯彻国家有关文件要求，落实“双减”政策和“五项管理”工作规定，创新做法，多举推进，切实有效地降低儿童青少年近视率，促进儿童青少年健康成长。

营造优良的视觉环境

学校是儿童青少年日常学习生活的重要场所，对孩子的健康成长至关重要。为学生提供符合用眼卫生要求的学习环境，是校园近视防控工作的基础。

浦东新区观澜小学依据国家卫生标准及相关规定，积极改进现有

近视防控工作的设备设施、改善教室视觉环境，灯光均采用新式的LED新光源。学校为每个学生配备了可升降课桌椅，并明确规定，教室最前排学生的课桌前缘与黑板保持距离不得小于2米，后排课桌后缘与黑板的水平距离不超过8米。

同样，在金山区廊下小学，班主任根据学生座位视角、教室采光照明状况和学生视力变化情况，按前、后、左、右，高矮远近合理调节的要求，每周调整学生的座位一次，以避免学生的斜视与近视。同时，绿化可以减少强光中对眼睛有害的紫外线的反射，能减少强光对眼睛的刺激。作为上海市花园单位，学校定期请专业人员养护校园中的花草树木，保证一年四季乔木常绿，鲜花常开，给学生营造优良的室外视觉环境。



落实规范的教学手段

按教学标准控制室内教学时间，确保学生户外活动，是呵护对儿童青少年眼健康的有效方法。不少学校已经意识到这一点，并创新出特色做法。

每个课间，下课铃声一响，金山区廊下小学的教师们就会准时下课，然后引导孩子整理学具，走出教室。一、二年级的学生在小干部的带领下，到教室楼前的游戏区和儿童乐园开展器械游戏，其他年级的学生或在走廊上眺望远方，或走走校园，让眼睛有充分休息的时间。午饭后，每个班级都在带班教师的带领下游校园，每天参观校园三十景中的一到两个景点。班级还推出

了小导游介绍景点，开展校园30景问答。孩子们在游园过程中了解学校，同时眼睛也得到了休息。

上海中医药大学附属闵行蔷薇小学利用信息优势，将电子学生证和校园数字化管理平台进行绑定，面向学生提供“每日健康打卡”任务，包括课间活动项目和时间、远眺时间、室外活动、体育锻炼等任务，学生在完成相应任务后可得“浇灌小树苗”的营养分值，督促每位学生至少每天2小时户外运动，在课余时间主动地走出教室，缓解眼疲劳，预防近视。

学校还借助上海中医药大学“上海市儿童青少年近视防控技术

支撑基地”的优势，开发近视防控特色课程。在中医药大学的指导下，学校完成了《微微本草》校本特色课程的建设。《微微本草》让孩子们从身边的植物出发，一起探索可明目的“药食同源”的奥秘，以引导儿童关注生活中常见的可明目的“药食同源”植物为主线，同时将植物学科普知识、本草药理知识、故事阅读、艺术欣赏、品德教育、实验探究等元素科学地融为一体。学校还根据中医功法的实际功效自主编排了一套适合儿童的健身操——“神气小囡五行操”，将中医文化与儿童健身运动相融合，实现了健身和护眼的双赢。

实施有效的医教结合

医教结合的近视防控机制，一直是近视防控的有效保障。建立儿童屈光发育档案，制定和优化小学生屈光不正筛查标准和工作规范，开展学生视力检查工作，一系列举措构建起完善的综合防治服务网络。

闵行区七宝幼儿园每学期定期为全园幼儿进行视力检查，指导家长填写近视相关因素问卷，为每位幼儿进行屈光检查，建立屈光档案，并开通视力低常幼儿与上海市复旦大学附属眼耳鼻喉科医院就诊筛查的便捷通道。医院专家也时

常来园为视力低常幼儿家长和家委会家长代表、保健老师、教师进行《幼儿视觉健康与近视防控》的知识讲座，促进家长和教师在生活中和工作能及时发现孩子视觉异常，真正做到早发现，早筛查。

借助信息化特长，上海中医药大学附属闵行蔷薇小学打造了数字化学生健康管理系统，建立健全学生个体屈光档案，做到一人一卡、预警提示、个性化健康管理和长期视力跟踪。采集后的数据可以自动进行

网络上传、归档整理、提供分析报告、生成可视化数据报表并可设置体质预警报告等。系统不仅大大减轻了保健老师的工作负担，提高工作效率，更重要的是让学生自己更全面地了解自己的视力和体质健康状况，便于合理地安排学习和体育活动时间，健康学习，呵护明眸。

