

晨报记者 袁征

开学伊始,教育部印发《关于开展第7个全国近视防控宣传教育月活动的通知》(以下简称《通知》),部署各地在2023年9月以“注重行为干预 融入日常生活”为主题开展近视防控宣传教育月活动。

上海各基层学校在常态化近视防控的基础上,积极回应通知要求,通过开学第一课视力健康课、主题班会等活动,深入开展科学用眼护眼健康宣传教育,促进学生自觉爱护眼意识提升,巩固来之不易的近视防控成果,守护儿童青少年的光明未来。

”



积极防控， 守护好孩子们的双眸“睛彩”

——运动赋能升级防控效果——

——多措施减轻学生用眼负担——



活动起来的眼睛才能有效抵御近视侵害,如何让学生双眼有效运动,考验着基层学校的创新能力。

徐汇区中国中学升级各类活动,让学生在活动中解放双眼。如课间活动“走出来”,大课间安排充足的课外活动,并编制多套室内操,以备雨天不时之需;居家健身“练起来”,合理安排居家体育活动;体育习惯“养起来”,指导学生熟练掌握1-2项体育技能,助力学生终生锻炼习惯的养成;眼保健操“做起来”,结合学校中华优秀传统文化教育特色,编制中医穴位眼保健操,激发学生实践兴趣;社团活动“玩起来”,以丰富多彩的社团活动增强学生的获得感及满足感;课程课题“渗进来”,学校在“明德惟馨”“文以载道”“行健自强”等校本课程模块中有机融入防近教育,提升学生对防近意义重要性的认识。

宝山区求真中学借助“智慧体育”智能设施设备,从常态体育课到体育测试、比赛,全流程、无缝隙记录学生的身体健康数据,建立学生视力数据档案,提出科学合理的教学与锻炼“处方”,以此对学生进行健康教育、监测预警、综合干预、跟踪管理等。智能体测设备覆盖学生体质健康测试要求的身高、体重、裸眼视力、屈光度等,师生可随时查阅、了解自己的身体概况,数字化助力近视防控。智慧操场基于日常体育教学场景与国家体质健康测试项目要求而搭建,涵盖引体向上、50米跑、800米跑和1000米跑等项目的智能测试。系统的高清摄像头、AI算法让所有测试数据呈现在任课教师的电脑上,并实时更新,如此增加了体育锻炼的乐趣,激发了锻炼的积极性,学生的近视逐步减缓。

“进一步强化中小学生学习、作业、睡眠、读物、体质‘五项管理’,改善视觉环境”,是本次《通知》强调的重点。上海各基层学校在落实“双减”和“五项管理”上毫不松懈,多措并举帮助中小学生学习“减负”。

中医药文化是崇明区江帆中学近视防控的重要特色。学校通过开展讲座和送课上门等形式,让学生掌握中医药防治近视的方法。今年上半年,学校就邀请岳阳医院崇明分院的中医药文化团队来校,送上了一堂生动的中医药文化课。课堂上,医生从中医治未病与耳穴养生讲起,通过观察耳朵模型,让学生们认识耳朵上与眼睛关联的穴位,以及耳穴贴片配合按摩可有效预防近视的知识。学生们在课堂上还一起体验了耳穴贴片,感受中医药文化的博大精深,体会科学防近的同时,更增强对传统文化的自信。

为了营造校园友好型视觉环境,静安区中山北路小学多措并举,系统推进学生近视防控工作。出台《学生防近工作课堂教学指导意



见》,从上课、作业、辅导等环节打出“防近组合拳”,优先选择光照充足的室内场所作为学生教室、纠正课堂上孩子们的写字姿势、规范教学课件字体字号、建立作业报备制度与严控每日作业总量和时间等。学校为每个教室安装阳光棚,张贴

《中小学课桌椅型号对照表》,在保证教室通风及光源照度适宜的同时,定期调整学生课桌椅高度和座位位置。学校还邀请专业眼科专家开设科普讲座,普及护眼爱眼知识,家校协同,为学生的视力健康保驾护航。

——把好幼儿园“第一道关口”——



学龄前是孩子早期近视防控的关键期。《通知》中特别明确,要“把幼儿园作为近视防控‘第一道关口’”,这也是上海各幼儿园近年来开展近视防控的重要共识。

优美的环境能有效缓解孩子的双眼疲劳。浦东新区经纬幼儿园以绿色、自然、优美为环境创设理念,注重室内视觉环境创设。园内不仅

各活动室色彩协调,采光合理、明亮均匀,还充分利用各类空间,因地制宜种植了丰富多样的绿植,打造充满绿色生态意蕴的环境,进一步改善幼儿视觉环境。为增加幼儿远视储备,幼儿园在确保安全的情况下,去除了教学楼一楼所有护栏,为幼儿提供更多驻足远眺的空间与机会。幼儿园严格要求教师控制幼儿

座位与电子设备间距离,并定期调换座位,每日使用多媒体设备教学时间不超过总教学时长的30%,即每次使用不超过15分钟,控制好孩子每日在园的“视频时间”。

嘉定区古猗幼儿园将近视防控落实到一日课程实践,并将爱眼护眼融入生活、运动、学习以及游戏四大板块中。教师们以年级组为单位设计了“护眼”系列主题活动,如《眼睛公主》《保护眼睛》等,还将眼球操融入个别化活动中,并利用班级自然角,鼓励幼儿在不同时间段去看看植物,从而帮助幼儿放松眼球。同时,幼儿园特别重视把“护眼”课程延伸到家庭,将幼儿的眼球操分享到班级群里,鼓励幼儿在家中继续养成用眼好习惯;鼓励幼儿每天能到户外开展2小时活动,并准备了幼儿雨衣,即使下小雨,依然不影响幼儿的户外活动;教师们还引导家庭一起开展“护眼”美食活动,鼓励幼儿和家一同参与美食制作,了解对眼睛有益的食物。

