



户外运动多一些 校园“小眼镜”少一些

——中小学近视防控举措观察

□新华社记者 赵建通 吴俊宽 乐文婉

书没读几年,怎么就早早戴上了小眼镜?不仅是学生家长,很多人都对校园门口“小眼镜”成群结队出现的现象感到困惑。

国家卫健委数据显示,2022年全国儿童青少年总体近视率已经达到53.6%。也就是说,我国儿童青少年中每两人就有一人近视。而且受疫情影响,近几年学生多为居家上网学习,近视发生率居高不下,近视防控势在必行。

作为全国青少年学生视力健康管理示范区,湖北省武汉市的中小学生学习率多年来控制在全国平均水平以下,并且探索出一套学生视力防控的方法,在其他地区也得以移植应用。新华社记者近日走访武汉多个校园,发现诸多通过开展形式多样的户外活动来防控近视的举措。

“人人都是运动的主角”

正值暑假,武汉校园里的体育馆依然十分热闹。华中师大一附中光谷汤逊湖学校的篮球、羽毛球、排球社团的孩子们,正跟着老师练习技术动作。

暑期“离校不离管”,至于学期中,汤逊湖学校的体育氛围则更加浓厚。校长汪新华介绍,学校通过构建“体育课、课后服务、学生社团”三级体系,尽力让每个学生都拥有充足的运动时间和机会。

汪新华说,人人都是运动的主角,这一直是他秉持的理念。“让‘双减’政策真正落地,保证孩子们的体育运动时间,是近视防控非常有力的保障。”

武汉市汉铁高级中学是为数不多定期开游泳课的高中。即使在高中学业繁重的情况下,学校仍坚持组织学生“阳光运动一小时”,积极开展羽毛球、乒乓球、足球等球类运动,在保证学生达到足够活动量的同时,也在近视防控方面收到成效。作为近视防控先进校,该校曾荣获“飞行员招生录取突出贡献单位”称号。

针对近视低龄化现象,幼儿园进行幼儿视力健康管理同样迫在眉睫。

江汉区盛世红苗幼儿园充分利用园内户外场地,设置23个运动区域供幼儿开展体育锻炼,针对特色护眼的球类运动聘请专业教练指导,多种形式的户外锻炼让幼儿在沐浴自然阳光的同时,强健了体魄,放松了身心和眼睛。

园长雷鸣说:“学龄前是视觉发展、远视储备的关键时期,也是培养良好用眼习惯的关键时期。将学生近视防控战线前移至学龄前,正是学生近视防控‘武汉经验’的一大亮点。”

从45分钟到40分钟的转变

除了体育课以及课后社团活动,课上、课间也是学生视力保卫战的主战场。

课堂上,汤逊湖学校要求老师每节课使用电子屏幕不超过12分钟,而且每节课中要穿插一个3分钟的小游戏、小活动,让孩子的眼睛得到休息。

“我们小学部、初中部每节课40分钟,而不是以往的45分钟,减下来的5分钟还给了学生,让他们有更多时间放松眼睛,进行户外活动。”汪新华说。

为了防止持续疲劳用眼,让学生课间走出教室,不少学校在大课间活动安排上开动心思、变换花样。

从汤逊湖学校的教室向外看,对面楼墙上有两张“巨型”视力表。汪新华介绍:“课间,各班视防员会督促同学们走出教室活动或远眺,墙上的视力表能帮助学生随时了解视力状况,提醒大家关注视力健康。”

在保利南湖小学,大课间除了规定操类项目,还进行自编的室外双人操,并分季节进行大课间项目调整,春夏季做操,秋冬季跑操加年级特色运动:一年级袋鼠跳、二年级羊角球、三年级足球运球、四年级传球接力、五年级篮球运球、六年级跳长绳。学校每天对大课间进行评分,定期开展大课间评比,以丰富多彩的大课间带动每个小课间,保证学生充分放松眼睛。

在沌口小学,竹竿舞、滚铁环、吸盘球等阳光

活动以及武术操、韵律操等种类丰富的室外操让学生对大课间锻炼充满期待。

变“治”为“制”

在走访的几所校园中,记者均发现了一间陈列相似、科技感十足的屋子——智慧化学生视力健康管理校长工作室。

在这个工作室里,智能视力监测仪与数字化视力健康管理系统等设备显得格外新奇。通过这些设施,学生在校可随时进行视力健康自测、自检,学生的“视力低下率”“近视率”以及“阳光运动”“课间远眺”等数据均记录在册,且实时数据有排名、可追溯。

据武汉青少年视力低下防控(预防控制)中心负责人杨莉华介绍,这些设施属于学生视力健康管理智慧化管理平台的一部分。目前,武汉依托该平台建立起市、区、校标准统一、连续动态的学生视力健康电子档案,通过大数据分析可以定期出具评估报告,指导学校、班级、家长针对性开展近视防控工作。

武汉市教育部门负责人说,目前学生视力健康管理数据已经纳入全市学校工作的排名与考核。

据多方专家介绍,国内多地缺乏系统性、持续性的近视防控工作模式,大多依托当地眼科医疗机构开展工作,工作重点更多放在对已近视人群的干预和治疗上,学生近视防控未达到理想效果。

武汉的近视防控举措,扭转了“重治疗轻预防”的观念,形成了视力健康管理的体制体系。杨莉华介绍,武汉采取公共事业项目管理模式,建立了市级视力健康管理中心、区级工作站,并组建了15支流动监测队和技术指导队,进行学生视力健康管理全覆盖。

记者了解到,目前武汉已协助湖北咸宁、汉川及江西等地建立起学生视力健康管理社会公益服务机构,以公益服务联盟的方式推进工作,共同维护学生视力健康。