

我省发布综合防控儿童青少年近视行动处方——

# 还孩子一双明亮健康的眼睛

记者 党立杰

记者昨日从市教育局了解到,省教育厅日前发布《湖北省综合防控儿童青少年近视行动处方》(以下简称“处方”),针对幼儿园、中小学不同阶段的孩子,从学生、学校、家庭等方面提供指导。

## 学校:对症下药,切实减轻学生负担

近视率居高不下,症结主要在于学业负担重,此次公布的处方也对“对症下药”,要求按照教育部要求,切实减轻学生负担。如,小学一、二年级不布置书面家庭作业,其他年级书面家庭作业完成时间不得超过60分钟,初中不得超过90分钟,高中阶段合理安排作业时间。寄宿制学校要缩短学生晚上学习时间。幼儿园严禁“小学化”教学,注意及时提醒、纠正幼儿保持正确握笔姿势,不强迫幼儿练习写字,不布置书面作业。体育锻炼也是摆在处方中的重要位置,省教育厅要求,要确保中小学生在每天1小时以上体育活动时间,严格落实国家体育与健康课程标准开足课程,中小学要全面实施寒暑假学生体育家庭作业制度,督促检查学生完成情况。幼儿园要保证儿童每天2小时以上户外活动,寄宿制幼儿园不得少于3小时,其中体育活动时间不少于1小时。对于电子产品,处方要求中小学校本着按原则合理使用电子产品,使用电子产品

开展教学时长,原则上不超过教学总时长的30%,幼儿园教师开展保教工作时,要主动控制使用电视、投影等设备的时间。

中小学校要严格控制全体学生每天上、下午各做1次眼保健操,认真执行眼保健操流程,做眼保健操之前提醒学生注意保持手部清洁卫生。教师要教会学生正确掌握执笔姿势,及时纠正学生不良读写姿势。在卫生健康部门指导下,严格落实学生健康体检制度和每学期2次视力监测制度,对视力异常的学生进行健康教育,为其开具个人运动处方和保健处方,及时告知家长。

## 家庭:家长陪孩子应尽量少用电子产品

家庭对孩子的成长至关重要,0-6岁是儿童视觉发育的关键期,家长应尤其重视孩子早期视力保护与健康,及时预防和控制近视的发生与发展,防控儿童青少年近视行动处方拿出专门的章节,给家长提供科学的指导。处方提出,家长要了解科学用眼护眼知识,以身作则,带动和帮助孩子养成良好用眼习惯,提供良好的居家环境。家长陪伴孩子时应尽量减少使用电子产品,有意识地控制孩子特别是学龄前儿童使用电子产品,非学习目的的电子产品使用,单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时,使用电子产品学习30-40分钟后,应休息远

眺放松10分钟,年龄越小,连续使用电子产品的时间应越短。

在家庭教育中,家长应监督并随时纠正孩子不良读写姿势,应保持“一尺、一拳、一寸”(即,眼睛与书本距离应约为一尺、胸前与课桌距离应约为一拳、握笔的手指与笔尖距离应约为一寸),读写连续用眼时间不宜超过40分钟。

在引导孩子进行体育运动,减轻课外学习负担方面,处方也给出了合理建议,包括确保孩子在家每天接触户外自然光的时间超过60分钟;鼓励支持孩子参加各种形式的体育活动,引导孩子养成终身锻炼习惯;不要盲目参加课外培训、跟风报班,应根据孩子兴趣爱好合理选择,避免学校减负、家庭增负。

## 医疗机构:学龄前视力检查覆盖率要达到90%

早监测、早发现、早预警、早干预,对于防控儿童青少年近视至关重要。在处方中,针对医疗机构与学校、家庭如何配合提出了要求。

处方要求,从2019年起,0-6岁儿童每年眼保健和视力检查覆盖率达90%以上。医疗机构要加强健康教育,为儿童青少年视力健康提供指导,发挥健康管理、公共卫生、眼科、视光学、疾病防控、中医药等相关领域专

家的指导作用,开展进学校、进社区、进家庭活动,积极宣传推广预防儿童青少年近视的科普知识。加强营养健康宣传教育,因地制宜开展营养健康指导和服务,家长应在饮食方面注意调节,让孩子多吃水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的营养膳食。

医疗机构在普查中发现高度近视或病理性近视患者,应充分告知儿童青少年疾病的危害性,并提醒其采取预防措施避免并发症的发生或降低危害。在治疗中,积极开展近视防治相关研究,加强防治近视科研成果与技术的应用。充分发挥中医药在儿童青少年近视防治中的作用,制定实施中西医一体化综合治疗方案,推广应用中医药特色技术和方法。

处方强调,每个人才是自身健康的第一责任人,中小学生学习应自觉遵守近视防控的各项要求,认真规范做眼保健操,保持正确读写姿势,积极参加体育锻炼和户外活动,每周参加中等强度体育活动3次以上,养成良好生活方式,不熬夜、少吃糖、不挑食,自觉减少电子产品使用。



## 郧阳区教育局驻村扶贫工作队 扎实推进“三家”建设

本报讯 通讯员曹君华报道:“扫干净、堆整齐、多栽树、无污水……”4月17日,郧阳区教育局驻村扶贫工作队队员走进五峰乡东峰村三组国家、宣传家庭环境、家家家风、家家文明增收项目“三家”建设内容。

郧阳区教育局驻村扶贫工作队和“三家”建设有机结合,增强贫困户脱贫致富的信心,引导他们利用自身优势发展产业。2014年,区教育局干部和贫困户梁应章结对帮扶,鼓励他种植葡萄。区教育局先后扶持4.5万元,同时帮他流转20亩土地建设葡萄基地。2017年,他被区委、区政府授予“自主脱贫示范户”称号。

该局驻村工作队积极引导村民立家规正家风,同时,经常帮助农户打扫卫生,宣传家庭卫生的重要性,经过持续宣传动员,现在村民们养成了爱卫生的好习惯,庭院里干净整洁,柴禾堆放得整整齐齐,邻里间有分歧时也愿意主动沟通交流。

建设家庭文明 弘扬时代新风

## 丹江口市肖家沟小学 开展“最美课堂在路上”研学游

本报讯 通讯员郭明俊 白大柱报道:4月16日,丹江口市肖家沟小学五年级350余名师生徒步来到丹江口水利工程展览馆,开展“最美课堂在路上”研学实践活动。

展览馆内,同学们认真观看每一幅图片,仔细聆听讲解员的讲解。对丹江口水利工程建设的学习历程和在南北水调工程中发挥的重大作用有了进一步的了解。登上丹江口大坝,两江两岸的美景尽收眼底。五(6)班张雅涵说:“今天的研学让我学到了很多知识,希望学校今后多开展这样的活动。”

## 教育 短 波

4月18日,丹江口市石鼓镇镇中心幼儿园开展了“小种植 大体验”种植实践活动,让孩子更加亲近大自然。(黄旭)

4月19日,丹江口市六里坪镇幼儿园召开了2019年春季家长委员会会议,营造幼儿园健康、和谐的发展环境。(陈虎)

近日,郧阳科技学院通过国旗下讲话,组织学生观看视频等多种形式,向师生大力普及国家安全知识。(王德斌)

4月19日,郧阳区柳陂镇中心小学邀请镇卫生院医务人员走进校园,举行防溺水安全知识讲座。(杨说明)

4月16日,郧西小学心理健康优质课竞赛在县第一实验小学成功举办。(殷然)

近日,郧西县洞池乡九年一贯制学校开展了一场珍爱生命 预防溺水”主题教育安全教育活动。(胡启超)

近日,郧阳区安阳镇中心小学开展防溺水教育,进一步筑牢安全防护网。(梁士豪)

4月份,房县野人谷镇中心小学进一步加大困难学生帮扶力度,做到应助尽助,不落一人。(肖德宏 赵忠群)

## 市苗苗幼儿园实施园长陪餐制

本报讯 通讯员任彦 樊光美报道:近日,市住建局苗苗幼儿园开始实施园长与幼儿集体用餐陪餐制度,每餐都有园长、副园长与学生坐在一桌用餐,并做好陪餐和陪餐记录,让孩子们吃得安心、放心。

苗苗幼儿园以高度的责任心对待学生的食品安全问题,根据新颁布的《学校食品安全与营养健康管理规定》的要求,建立了以园长为主要负责人,健全了幼儿园集中用餐陪餐制度,对幼儿园中、早及加餐环节进行陪餐。该园严格落实食品安全主体责任,从食材采购、加工环节、配餐环节、用餐环节,餐前,在饮食上做到严格选材、合理搭配、用心烹饪、耐心引导,严把饮食“入口关”。餐后,陪餐的园长、副园长认真填写《陪餐记录表》,对饭菜外观、口味、质量进行评价,发现问题当场指出并提出整改意见,及时监督工作人员进行整改,保障幼儿“舌尖上的安全”。



4月23日中午,丹江口市凉水河镇中学校领导与学生一起在食堂就餐。为规范食堂日常管理,提高食堂饭菜质量,保证学生饮食安全,2012年以来,该校坚持实施“领导陪餐制”,校领导不仅要陪同学就餐,还要对食堂饭菜质量进行评价,征求学生的意见和建议。(陈新均 摄)

## 讲文明 树新风 公益广告



# 倾心呵护青少年 健康成长每一天

## 营造良好环境,关心未成年人健康成长!