

寒假结束,眼科专家提醒家长及时关注孩子视力变化——

保护好眼睛 远离“小眼镜”

本报记者 马艳霞



同康眼科医院医生为孩子进行视力检查。

及早建立视力档案

“平日在家看电视时离得太近,中间也不注意休息,结果小学三年级时就戴上了眼镜。”上初一年级的滕跃告诉记者,现在他眼镜度数已增加到了300多度。

“我现在的近视度数是100多度,还有100多度的散光。”上小学六年级的小荣(化名)告诉记者,她也是由于不良的用眼习惯,在小学四年级时便配上了眼镜。

“每年寒暑假过后,因为近视或近视度数增加而就诊的学生很多,这主要与假

期不注意科学用眼有关。”王维杰表示,孩子远视储备不足和长时间近距离用眼都会引起近视,近视会引起诸多严重并发症,如青光眼、视网膜脱离等,甚至导致失明。

“眼健康关乎孩子成长,切莫错过调整孩子视力的黄金期。”王维杰提醒,青少年及其家长一定要重视近视的科学防治,多增加户外活动,减少近视及其带来的视力损害。为更好地防控孩子近视,

家长应及早帮助孩子建立视力健康档案,孩子3岁时,就应带孩子到正规医院做一次全面的眼科检查,主要是确认屈光度、眼轴长度、角膜曲率等数据是否正常。建立视力健康档案后,家长还要每半年带孩子做一次常规视力检查,对于已经近视且度数增长较快的孩子,建议每3个月检查一次,直到成年。这样可以为医生提供临床数据,有助于对屈光不正进行科学的矫正和防控。

做好视力检查防控

小云(化名)是一名小学三年级学生,自从放寒假后,她每天的日程排得满满的,除了学校布置的假期作业,还要参加三个兴趣班,完成所有作业后,小云还想玩儿平板、电脑,看会儿动画片。很快,小云的妈妈便发现孩子看东西总喜欢眯着眼,于是赶紧带小云去做检查,结果被诊断为假性近视。

11岁的博文是一名小学五年级的学生,喜欢拿着父母的手机玩游戏。进入寒假,壮

壮玩手机的时间越来越长。最近,父母发现他总爱凑近看东西,于是带着他做了一番检查,最终博文被确诊为近视。

王维杰介绍,从近些年的接诊情况来看,近视出现的高峰已由12岁提前到了8岁左右,与早教、过早接触电子产品等因素有关。通常低年龄段的孩子近视度数增长较快,平均一年近视度数会增加100度左右,每年寒暑假过后都是近视防控的关键期。假期里,有的家长会尽量减轻孩

子课业学习压力,帮助他们增加户外活动时间,以此预防孩子近视度数增长;而有的家长却给孩子报各种兴趣班,无形中增加了孩子的用眼压力,导致孩子假期近视度数大涨。

“开学后,有的孩子会出现看不清黑板等情况,这时候有可能已经近视或者近视程度加深了。因此我们建议,开学前带孩子到正规医院检查视力,有针对性地预防、控制,防患于未然。”王维杰建议。

家校医三方要联动

寒假结束,青少年站在了视力防控的新起点。“近年来,我们医院在我市一些中小学校开展了近视防控科普活动和视力筛查活动,有的班级50多个孩子中五六成已出现假性近视,视力保护迫在眉睫,一旦转成真性近视将不可逆转。”王维杰告诉记者。

他说,中小学生学习问题严重,培养正确的用眼习惯是关键。所以,预防学生近

视是一项综合工程,需要家庭、学校、医疗卫生机构多部门相互配合、明确责任,全面规划中小学生近视防控工作,切实让中小学生学习近视得到有效控制并逐步下降。比如,家庭要控制孩子接触电子产品的时间,培养孩子用眼、爱眼习惯;学校要尽量少布置作业,并定期开展读写姿势达标活动;医疗机构要经常对学生举办预防近视讲座、

抽查近视状况和对学生视力进行监控等。

王维杰表示,虽然让现代社会的孩子完全与手机、掌上电脑等隔绝并不现实,但不让年龄过低的孩子(6岁以下)接触电子产品和严格控制接触时间(一天不超过1小时)是很有必要的。

对于越来越多的“小眼镜”,王维杰发出呼吁:“防治中小学生近视,全社会都有义务。”

贴心提示

收心再启航

马上就要开学啦,部分家长表示,假期里孩子晚睡晚起,整个人的状态松松散散,一点也没有要开学的样子。“孩子一下子从放假状态转换为开学状态,无法立即适应是正常的。”潞州区新华小学教导处主任邢竹英说,过完元宵佳节后就要开学,孩子们需要一个过渡期。

她表示,对于“开学焦虑”,家长不能一味埋怨孩子,也不能只靠孩子自己克服,需要亲子双方共同应对。对此,本期我们整理了几点建议,希望帮助家长和孩子做好收心工作,避免出现开学恐惧和不适。

孩子要做主动收心的践行者

调节生物钟。开学后的一周,很多孩子会出现“时间差”,无法集中注意力学习,跟不上老师的教学进度。所以开学前必须调整,要按学校的作息时间安排饮食起居,不要因为作业欠账而开夜车,影响生活规律的形成。早晨起床后,进行适当的体育锻炼,保证开学后有旺盛的精力。

备齐学习用具。开学前,要购置工具书、教辅资料等必要的学习用具。并将衣服、鞋帽等洗刷干净,做好开学前的各项准备。

转移注意力。开学前,孩子对电视节目和游戏往往意犹未尽,此时要接受家长的意见,主动克制自己,把注意力转移到学习上,查一查哪些作业需要完善,哪些知识还模糊,开学后,及时请教同学和老师。作业完成后,可以复习一下旧知识和预习新知识,以此进行开学前的热身。

温故而知新。通过复习唤醒大脑里储存的记忆,提前制订一份可行的学习计划,预习新学期知识。通过预习,对自己将要学习的内容进行初步了解,从而有重点、有目的地去听课,学会正确的思维方式。预习的时间和科目可根据当天的学习情况灵活安排,基础薄弱的学科应坚持课前预习,这样在听课时就可做到有的放矢,争取学习主动。

培养独立的自我意识。孩子要逐渐培养独立的自我意识,学会自我思考,同时还要注意和身边人交流。只有在互相沟通、交流的基础上,才能互相理解、相互谅解,营造良好的学习生活环境和培养更多的兴趣爱好。

家长要做好收心工作的辅助者

为孩子提供安静的收心环境。开学前,家长不要在家里组织娱乐活动,要按孩子所在学校的正常作息时间起居,按时准备一日三餐,督促孩子按时睡觉,早睡早起,调节生物钟,适应开学后的“时差”变化。

检查孩子作业完成情况。开学临近,有不少孩子还在临阵磨枪熬夜赶作业。所以,家长要和孩子一起对照学校布置的各项作业清单进行验收,逐项打钩,让孩子明确知道假期任务完成情况。

与孩子进行感情交流。家长可以选择孩子感兴趣的话题进行交流,多鼓励沟通,给予积极的心理暗示,让他们对新学期学习生活有所憧憬。此外,早晨跟孩子打打球、踢踢毽子、跑跑步也是一种有效的感情交流,会达到润物无声的教育效果。

鼓励孩子制定学习计划。家长可以与孩子共同拟定新学期计划,在商讨中完成假期到开学的“频道转换”工作,把孩子新学期要读哪些书籍、以谁为标杆、需要重点提高哪些学科成绩等内容一一纳入学习计划,帮助孩子树立信心,消除假期后的失落感。

新学期、新气象。希望家长和孩子能用好这些锦囊,尽快收收心,以良好的作息习惯和饱满的精神状态迎接新的学习生活。

·马艳霞整理·

父母课堂

共沐书香 陪伴成长

我们都知道,一个好的阅读习惯可以让孩子受益一生。阅读不仅可以丰富他们的课外知识,还能教会他们做人的道理、培养正确的德行。那么如何培养孩子的阅读兴趣和习惯呢?

以身作则。孩子最强的能力是模仿,家长的行为和习惯,都会潜移默化地影响孩子,孩子就是家长的一面镜子,家长怎样去做事,孩子就会怎样模仿。

因此,以身作则,放下手机,拿起书本,在闲暇时间与孩子一起读书,不仅能培养孩子的阅读习惯,还能增强彼此的交流,加深感情。

营造良好的读书氛围。当孩子可以独立阅读的时候,一个好的阅读环境非常重要。所以,家长可以多带孩子去图书馆看书和参加阅读活动,为孩子营造良好的阅读氛围。

甚至可以给孩子买一个单独的书柜,准备不同类型和风格的儿童书籍,让孩子在家里随时随处都能找到合适的书去读。当孩子玩累了或是坐下来安静的时候,能很从容地从书架上拿出一本爱看的书翻上几页。

与孩子多聊书的内容。“聊”,而不是“对答”,像朋友一样和孩子聊聊天,互相发表一下对于书中故事内容的感悟。大人在社会阅历和阅读经验上都有非常丰富的经验,孩子自然是不能及的,但是孩子天真率直,没有那么多思维定式,而且特别善于发现细节,或许在对书籍内容的理解上,孩子会有不同的见解。

根据兴趣,引导孩子阅读。阅读不能强迫,要适当引导,根据孩子的兴趣爱好,选择合适的书籍。例如:漫画、绘本类的图书,内容活泼,比较适合年龄小的孩子,让孩子多接触,时间久了慢慢就会喜欢上阅读。

·潇潇·

上好开学第一课

予一

生活需要仪式感,就如同电影《蒂凡尼的早餐》,即便只有面包和咖啡,也能吃出盛宴的基调。对于学生也是如此,最日常的学习生活,也需要去珍视。开学第一课,就是最重要的仪式。

开学第一课,用最好的状态去感染学生。寒假过后,学生们都会用好奇的目光打量身边一个多月未见的小伙伴们,谁长高了?谁穿了新衣服?其实,他们最关心的,还是老师们的形象。新学期,以一个良好的精神面貌示人,合适的穿着、得体的举止、温和的微笑,学生自然会潜意识里打起精神,什么样的老师带什么样的学生,此言不虚。

开学第一课,给学生营造一个“回家”的感觉。精心设计、布置班级环境,开好第一次主题班会,营造良好的班级文化环境,并根据学生性格特点和兴趣特长,组织一次集体游戏,帮助学生在游戏中增强班级凝聚力,使学生尽快从自由、轻松的假期生活回到紧张、有序、充实的学习生活中。

开学第一课,让学生觉得学习是一件快乐的事情。开学后,老师的首要任务不是忙着赶进度、开新课、抓成绩,而应扑下身子、走近学生,了解他们的兴趣爱好,从心理上关心他们,促使他们对学科学习产生兴趣、增强信心和勇气。同时,还要通过各种方式方法,指导学生在身心方面做好准备,建立良好的学习心理状态。

俗话说得好:“良好的开端是成功的一半。”老师上课也是一样,第一课上得成功与否,既关系到老师在学生心中的形象,又直接影响学生今后的学习兴趣和热情。相信,只要我们一个小小的举动或用一个小小的仪式,就会为他们开启五彩斑斓的新学期。

大家谈

DAJIATAN



多姿多彩 乐享假期

寒假期间,家长纷纷带领孩子走进博物馆、图书馆、滑雪场等场所,或参观、或阅读、或运动,让孩子们度过了一个快乐而有意义的假期生活。

本报记者 梁栋 摄