

三所“零近视”小学带来的启示

新华社记者 岳冉冉 陈欣波

继云南红河州屏边县湾塘小学2022年被发现是“零近视”后，该省今年又新增两所“零近视”学校——普洱市孟连傣族拉祜族佤族自治县的腊福小学与戈的小学。这两所小学323名孩子无一近视，视力全部在5.0及以上。

云南三所学校创造出近视率为“零”的奇迹，并非依靠昂贵的多媒体设备，也没有高科技的干预手段，关键就是保证学生每天3小时以上的户外运动时间。

晨跑、大课间、体育课、课外活动环环相扣，孩子们在青山、绿树、田野间奔跑游戏，眼睛长期处于自然光环境下。用戈的小学校长的话说：“想要孩子眼睛亮，让他们多待在户外吧。”

医学研究表明，每天2小时以上的户外运动是预防青少年近视最有效的方法之一，因为自然光线能刺激视网膜分泌多巴胺，从而有效抑制眼轴变长，而眼轴过长正是近视的主要

诱因。然而，这剂免费的“良药”却在当今社会变得稀缺。学校担心安全，家长追求成绩，孩子的户外时间被压缩，于是，出现了“越重视教育、越损害视力”的怪圈。

我们一方面为孩子居高不下的近视率忧心忡忡，另一方面却在剥夺他们保护视力的时间，“足量的户外运动”看似简单，却是当前教育生态较缺失的一环。为了不输在“起跑线”，一些学校和家长把分数视作教育成功的指标，从小就让孩子在题海中游泳、奔波于补习班和兴趣班之间，双眼长期被电子屏霸占、被近距离读写禁锢。这些“室内化”的生活模式，让孩子失去了通过阳光保护视力的天然机会，也让鼻梁上的眼镜度数越来越高。

“多运动有什么不好？孩子们身心健康、三观正确最重要，视力好是一辈子的大事，是看见美好世界的基础，做错题、没考好都是小事。”腊福小学校长的话值得深思。

不可否认，这三所学校都地处边疆少数民族地区，经济条件、教育资源无法与城市学校相比，但恰恰是这种“落后”，却“意外”保留了教育与自然最本真的联结。课后，孩子们不是与电子产品为伍，而是在锻炼或参与农耕劳动，他们的世界不仅有课本和作业，还有青山、蓝天和家里的活计，在运动与劳动中，他们不仅强健了体魄、保护了视力、减少了看电子产品的时间，还培养了责任心、自理能力、协作精神和对自然的热爱。

三所“零近视”小学像一面镜子，启示我们：教育的成果，不仅可以体现在成绩单上，也可以映照在孩子们清澈明亮的眼睛里；好的教育可能不需要高昂的代价，而需要回归常识、回归自然、回归儿童的天性。

是时候重新审视户外运动的重要性了，对预防近视来说，它绝非“可有可无”，而是“必不可少”。

新华社电



实验少年展风采 田径赛场燃激情

近日，潞州区实验中学教育集团第十届秋季田径运动会精彩开赛，来自主校区、南村校区、振化校区、鹿兴校区和高铁校区5个校区的千余名运动员齐聚赛场，在短跑、跳远、接力等项目中挥洒汗水，展现出实验少年拼搏向上的精神风貌。

本报记者 梁栋 摄

以“葫芦文化”描绘“七彩教育”新画卷

——屯留区丰宜中心学校开展特色研学活动

王勇 李红卫

屯留区丰宜中心学校以“七彩教育、多彩人生”为办学理念，通过开展一场场别开生面的葫芦主题研学实践活动，将劳动教育、美育与德育深度融合，为乡村教育探索出一条特色发展之路。

作为一所农村寄宿制小学，丰宜中心学校依托本地“石泉海葫芦山庄”资源，将葫芦文化融入教学全过程，打造“基础+拓展+综合”三位一体的七彩课程体系。通过“人人会吹葫芦丝”民乐课程、“葫芦+”种植彩绘实践、“小葫芦话剧社”等特色课堂，让学生们在知葫芦、种葫芦、摘葫芦、画葫芦和吹葫芦丝的过程中，不

仅感受到劳动的乐趣与艺术的魅力，更在潜移默化中传承乡土文化。这种“以文化人、以美育人”的教育模式，让乡村课堂焕发出新的生机。

该校推行“七环联动”教学模式与“七彩评价”体系，从品德、学识、身心、艺术、劳动等多维度关注学生成长。积分徽章动态激励、红色研学、经典诵读等活动的开展，让每个学生的进步都被看见、被认可。这种评价方式打破了传统模式以成绩为唯一评价标准的局限，鼓励学生发展个性特长，提升综合素养，真正实现了“让每个孩子都出彩”的教育目标。

该校校长提出“每一个孩子都

是一颗蕴藏无限可能的七彩种子”，学校通过葫芦这一载体，让教育回归生活、回归自然。在多彩课堂与活动中，学生们不仅挖掘了潜能，更在心中种下了乡土情怀的种子。学校致力于培养兼具乡土情怀与现代素养的“宝葫芦少年”，让乡村孩子在传承传统文化的同时，也能拥抱现代文明，成为“有根有魂”的新时代建设者。

这种创新实践，为乡村教育特色发展提供了宝贵经验。其成功表明，只要立足乡土、挖掘文化、创新模式，乡村教育同样能走出一条独具特色、充满活力的发展之路。

作文大本营

致敬先烈 祝福祖国

——观八路军太行纪念馆有感
长治市第二十中学校(43)班 袁梦涵

辅导老师：姜艳

为缅怀革命先烈，感受那战火纷飞的岁月，我们一家驱车来到红色武乡，参观了八路军太行纪念馆。

一路上，我仔细聆听爷爷讲述抗战故事。同时，公路两旁墙上的彩绘，将我带回了那个抗日的烽火岁月。“我叫武乡、一身红装”这响亮的标语回荡山间，瞬间让人热血沸腾。

进入八路军太行纪念馆后，我们先后观看了平型关战役半景化景观和各陈列展厅。

在平型关战役半景化景观，三颗信号弹划破夜空，早已埋伏在荒山野岭上的八路军战士依托山地与近战优势，将入侵日寇团团包围，打得日寇乱了阵脚，仓皇逃窜。当冲锋号吹响后，八路军战士从四面八方蜂拥而至围歼敌人。“这场战役共歼敌1000多人，100多辆汽车被击毁，一批重型武器被缴获。这场战斗是八路军在平型关为了阻挡日寇攻势，充分发挥近战和山地战的特长，首次集中较大兵力对日寇进行的一次成功伏击战，八路军在平型关取得首战大捷，极大地鼓舞了前方将士英勇杀敌的斗志。”爷爷在一旁讲解。

在陈列展厅，我驻足在左权将军爷爷的塑像前沉默了许久。1942年5月，年仅37岁的八路军副总参谋长左权，在山西辽县（今左权县）麻田附近十字岭突围战斗中英勇牺牲，是抗战期间我军牺牲最高级别的将领。玻璃展柜里，抗战时期八路军穿过的“补丁摞补丁”的衣帽、锈迹斑斑的三八式步枪，以及从日寇手中缴获的各类武器，无不诉说着当年战斗的艰辛。我很好奇地问爷爷：“日本人用这么好的武器为啥打不过八路军？”爷爷给我说：“日寇侵略者入侵中国后，烧杀抢掠，无恶不作，罪行罄竹难书。但八路军和太行人民在血与火的斗争中，铸就了‘不怕牺牲、不畏艰险；百折不挠、艰苦奋斗；万众一心、敢于胜利；英勇奋斗、无私奉献’的太行精神。正是凭借这种精神，他们为中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利作出了巨大牺牲和卓越贡献，才有了我们今天的幸福生活。”

抗战展厅里的一幅幅珍贵历史照片，更让我内心深受震撼。照片中，日寇飞机投下的炸弹炸毁了整个村庄，唯一存活的小男孩坐在废墟上号啕大哭，那一幕令人心痛不已；战场，先烈们有的高举炸药包冲锋，有的紧握刺刀与敌人拼杀，有的甚至与日军展开肉搏战；前线，老百姓冒着枪林弹雨，或往战场运送弹药、干粮，或从战场上抬下伤员；后方，有人飞针走线弹花织布，有人辛勤耕田保障军粮，有人主动争当“奶娘”照顾革命后代……父送子、妻送郎、兄弟争相上战场的场景，生动诠释了军民同心的鱼水情谊。当年，先辈们与日寇浴血奋战14年，终于将侵略者彻底赶出国门。如今，祖国早已从一穷二白走向繁荣昌盛，我不由得在心中竖起大拇指：我的祖国，您真了不起！

“少年智则国智、少年强则国强”。作为一名成长在新时代的少年，我一定要以革命先烈为榜样，继承和发扬他们的优良传统，在学校勤奋学习、刻苦锻炼，为国家强大、祖国繁荣作出新贡献，为实现中华民族伟大复兴的中国梦不懈努力。