



28856个

班级内张贴标准对数视力表

52所

学校打造近视防控课间操

睛彩童年

济宁晚报全媒体记者 王艳茹
通讯员 王恒

“我们精心设计了丰富多彩的户外体育游戏,开发了跳竹竿、舞龙等趣味运动项目,让孩子们在阳光下快乐运动。在营养均衡、食物多样化的带量食谱中,加入富含维生素A、花青素、叶黄素的护眼因子食材。”3月25日,济宁市实验幼儿园保健室主任汪妮妮告诉记者。

28856个班级内张贴标准对数视力表,19所学校建设全流程干预监测点,中小學生上下午各做一次眼保健操,52所学校自编近视防控课间操……作为全国首批儿童青少年近视防控改革试验区,我市坚持预防为主、综合施策,创新实施近视防控“365”行动,全市儿童青少年总体近视率逐年下降,正向排名连续三年保持全省首位。

教室窗户面积与地面面积比例大于1:5

“每个学期,老师都会帮助我们检查眼睛、填写视力档案,每天提醒我们课间多到操场活动,让眼睛看看远处,平常多吃护眼蔬菜。”济宁市实验幼儿园大一班学生代疏影说。

汪妮妮告诉记者,园所采用标准对数视力表与电脑验光仪相结合的方式,每季度进行一次全面的视力筛查,建立了包含屈光数据的幼儿视力档案和异常幼儿追踪档案(包含干预记录),对发现的异常幼儿实施分级干预。“红色预警代表需医学矫正,针对初筛异常的幼儿,我们提醒家长带领幼儿前往正规医疗机构详细检查、科学配镜,建立‘保健医—班主任—家长’三方联络群,每周跟进医学治疗、戴镜适应等情况。黄色预警代表屈光异常,我们定制《家庭护眼任务卡》,

包含坐姿矫正、膳食调理等12项任务。绿色预警代表视力临界,通过‘21天护眼行动’记录用眼行为,累计完成21次后,幼儿可获得光明小卫士勋章。”汪妮妮说。

作为“省级儿童青少年近视防控试点学校”,济宁市实验幼儿园实施视力健康筛查与建档、内外环境优化、户外活动保障以及家园社协同护眼四大工程,守好幼儿园的近视防控“第一道关口”。“全园教室照明升级,采用LED护眼灯。根据大、中、小班幼儿平均身高配备不同高度的桌椅,教室窗户面积与地面面积之比大于1:5,确保足够的自然光进入室内。每间教室均配备有遮光纱帘,避免阳光直射和眩光。”汪妮妮说。

量身定制个性化的体质提升方案

在帮厨过程中,幼儿园引导幼儿了解多种食材的营养价值,鼓励幼儿多吃绿叶蔬菜、少吃高糖高盐的食物,以免造成营养不均,影响身体发育。幼儿佩戴特殊眼镜体验视障,感受在值日、取餐、搭积木、听故事、上楼梯、去厕所等日常活动中的不便之处,强化护眼意识。

“学校积极开展护眼健康教育,向家长普及用眼卫生知识及预防近视发生的小常识。通过学校公众号和班级群定期推送护眼科普内容,包括用眼误区、

矫正技巧等内容,让我们掌握专业的护眼指导方法,与学校形成教育合力,共同守护孩子的视力健康。”家长张女士说。

为增强幼儿体质,济宁市实验幼儿园开展足球、篮球、手球等多种球类运动,定期举办亲子阳光运动会,激发幼儿参与热情,形成良好运动习惯。每年为幼儿进行两次体质测试,量身定制个性化的体质提升方案,助力幼儿在成长初期筑牢健康根基。园区幼儿体测达标率从89.26%提升至96.69%。

支持学校开设“中医小课堂”

在济宁市任城实验小学的教室里,刚刚完成常规眼保健操的孩子们正闭目养神。随着上课铃响起,同学们精神饱满地睁开双眼,在老师的带领下开始练习学校自主编排的亮眼操。“这套操动作简单又有趣,特别适合小学生。”五年级学生一边认真练习一边分享感受,“看书久了眼睛会酸酸的,做完亮眼操后特别放松,感觉眼前都变明亮了!”小王同学说。

“亮眼操分为手指操、亮眼操、八段锦三组动作,每一组动作都对眼睛具有调节作用。学校将每天两次眼保健操和大课间的亮眼操纳入了检查,当节课的授课教师要在教室里指导、监督和巡视,督促学生做好眼保健操,课间走出教室,到室外活动放松身心、远眺。”任城实验小学党支部书记、校长徐素秋说。

立足中医特色,我市开展“中医小课堂”进校园活动,每年组织30余名中医专家团队到学校授课,推动中医药文化宣传体验活动,创建省市级中医药文化进校园试点校25所。探索耳穴按压、推拿等中医适宜技术应用,支持学校结合劳动教育打造“中药百草

园”,开设“中医小课堂”,引导视力不良学生及时干预和矫治。实施体质强健计划,连续3年举办阳光大课间展演,试点推行“课间15分钟”,建立体育家庭作业制度,让孩子们身上有汗、眼里有光。

我市先后印发儿童青少年近视防控实施方案、全国儿童青少年近视防控试验区提升方案,将儿童青少年总体近视率纳入政府履行教育职责评价和学校绩效评价指标,对未实现年度学生近视防控工作目标的县(市、区)进行通报、约谈。市财政拨付专款,为全市100万名中小學生进行免费视力监测。建设近视防控“监测点”“微角落”179个,实现儿童青少年近视防控宣传教育、监测干预全覆盖。

“近年来,我市常态化开展近视防控基地开放日活动,组织学生进基地参观体验,一季度接待人数达到500余人。创新性开展近视防控科普宣传大篷车进校园活动,联合济宁职业技术学院入校普及知识、组织视力监测、开展互动体验,实现科普宣传的叠加倍增效益。”市教育局相关负责人说。

