

# 小学生写字多歪着脑袋扭着身

## 读写姿势错误容易引起近视、驼背,家长该引起重视了

近日,不少家长反映,当前学生执笔方法不当的情况非常严重,孩子坐姿和握笔姿势积习太深,很难纠正。儿童医生称,由于写字姿势的错误,很容易引起近视、脊柱弯曲等,严重影响了学生的健康成长。

文/片 本报记者 谭正正 王领娣

家长 >>>

### 写字扭着身子歪着头

### 铅笔尖总是被摁断

家住滨城区的张女士告诉记者,她刚上一年级的孩子回家写字习惯性地趴在桌子上,眼睛离本子很近,开始以为是灯光的原因,为此她还专门给孩子买了台灯,可是孩子仍旧没有改掉这种习惯。“现在孩子正在长身体,很担心长此以往孩子会近视、驼背。”张女士担忧地说。

在滨城区第四小学的校门  
外,家住阳光家园的田女士说,女儿总是习惯歪着头写字,而且写字用力过大,铅笔尖总是被摁断,有的时候身子扭着,本子也歪着,每次帮她纠正过来,可是一离开她身边,她又按照自己“舒服”的姿势写。“经常和其他家长谈论起来,很多孩子都不注意坐姿和握笔的姿势,家长们普遍对自己的孩子坐姿和握笔的姿势不满意和担忧,邻居家的孩子写字也是太用力,刚上小学,就把中指磨出茧子来了。”田女士叹气说。

老师 >>>

### 21天纠察能改错姿

### 低年级学生最好改

滨城区滨北中心小学的李志国老师长期关注孩子的读写姿势,并对孩子的读写姿势总结出一套自己的方法。他告诉记者,根据多年的教学观察,坐姿和握笔姿势不正确在学生身上很普遍,在校的孩子有一半多姿势不正确,各式各样。

李志国说,坐姿不正确最典

型的是趴着、歪着写字。孩子处在低年级,对写字追求高标准,写着写着就低下头了,时间一长就成习惯了。孩子的握笔位置若是太低,握得太靠近笔尖,大拇指就会挡住视线,孩子就出现了歪头现象。再有就是本子放置的位置,要在身体正前方偏右一点的位置,不是身体的正前方,也可稍微有倾斜,不一定非得正上正下,端端正正,倾斜10度角。

李志国总结出不正确的和正确的握笔姿势。不正确的握笔姿势:抱笔,大拇指太靠前,抱住铅笔;手腕向里弯;握拳。正确握笔姿势:一寸距,就是手指距笔尖大约3厘米。具体到铅笔上,就是手指握住铅笔后,必须露出削铅笔产生的锥形的底边;二指圆,食指拇指对捏后户口处为椭圆形;三指齐,食指,拇指,中指,捏住笔后,要对齐,大拇指不可前伸。

针对有的孩子已经养成了错误的姿势,李志国说,小学低年级比较好改,到了中高年级就比较麻烦了。只要按正确的姿势坚持一段时间,一定能改过来,这期间,家长一定要多提醒。正确的姿势坚持21天,基本上就能改正,中间若有间断,要重新计算,部分孩子可能会时间更长。如果错误姿势不严重,孩子又很难改,在不影响写字的情况下,也可不改。写字用力的情况,小学低年级比较常见,建议给孩子一张比较薄的纸,让他体验轻轻用力,也能写出字,进而告诉他,手指放松。

医生 >>>

### 错误坐姿影响孩子发育

### 笔杆捣下巴会损坏牙齿



不少小学生趴着写字,眼睛离书桌很近。

记者从滨州百世儿童医院徐欣秀主任那里得知,很多人由于在初级教育阶段不注意正确姿势,长大后变得驼背、近视、中指生茧,无名指还会向中指一侧弯曲。

徐医生举了典型的几个例子,有的学生坐不端正,不是向左侧,就是向右侧;有的猫着腰,看上去俨然一个驼背老人。长此下去,学生的脊椎骨必然会弯曲。胸口紧靠课桌边沿儿,做不到相距一拳,时间久了眼睛与纸面的距离就会缩小,慢慢地,眼睛就会近视或是患其它眼疾。写字的时候,有不少学生不是随着纸上的空格越来越少把本子往前送,而是使本子不动,把握笔的手往怀里挪,所以写到一张纸的下边,只剩下一个拳头放在课桌的边沿上。这样做的直接后果是因为写起来不方便而不能把字写端正,时间长了,会使手腕处的骨骼



博兴庞家镇第一小学专门开了一起新生读写姿势家长培训会。

发育不正常。  
“有的学生写字时喜欢把笔杆儿捣着嘴唇、下巴,但上小学时期正是儿童换牙的时期,这样

很不仅不卫生,还会损坏牙齿。这些不好的习惯会给孩子的健康成长造成严重影响。”徐医生说。

尊敬的天安财产保险公司客户： 您在我司投保的车辆发生下列事故并向我司报案后，一直未到我司办理相关理赔手续，由于按照您留存的方式无法与您取得联系，特此登报声明：按照相关法律法规，下列事故均已超过有效索赔期限，本着客户至上的服务宗旨，希望您见报后速来我司办理相关保险理赔事宜。感谢您对天安保险的信赖与支持！ 如您在2013年10月28日前仍未主动与我司联系，依照相关法规将视同您自行放弃索赔，下列赔案将做注销处理。 天安保险联系人：袁先生，联系电话：0543-2196068，联系地址：滨州市黄河八路501号								
车 牌 号			出 险 地 点			出 险 日 期		
愉悦家纺有限公司			2010-01-08			滨城小营镇愉悦家纺有限公司		
鲁M89702			2010-02-05			邹平县常山镇钱石村村内		
崔腾龙			2010-02-07			江西省赣州市南康市赣粤高速		
鲁M00286			2010-03-25			滨州市黄河8路渤海11路		
鲁M00286			2010-03-25			滨州市黄河8路渤海11路		
鲁MH8358			2010-05-08			京沪高速		
鲁MH8358			2010-05-08			京沪高速		
愉悦家纺有限公司			2010-06-28			滨城小营镇愉悦家纺有限公司		
车 牌 号			出 险 地 点			出 险 日 期		
鲁MP625挂			2010-07-08			三河市燕郊燕钢冷轧厂院内		
鲁M57005			2010-07-08			三河市燕郊燕钢冷轧厂院内		
鲁M57005			2010-07-08			三河市燕郊燕钢冷轧厂院内		
鲁MP625挂			2010-07-08			三河市燕郊燕钢冷轧厂院内		
愉悦家纺有限公司			2010-07-31			滨城小营镇愉悦家纺有限公司		
鲁M52706			2010-08-19			济青高速潍坊段		
鲁MV160挂			2010-08-28			寿光市寿济路		
鲁M56883			2010-08-28			寿光市寿济路		
车 牌 号			出 险 地 点			出 险 日 期		
鲁M99651			2010-10-07			邹平县邹周路		
鲁M99651			2010-10-07			邹平县邹周路		
鲁ML551挂			2010-10-07			邹平县邹周路		
鲁ML551挂			2010-10-07			邹平县邹周路		
鲁M56193			2010-10-27			滨州市无棣县205国道		
鲁MP327挂			2010-10-27			滨州市无棣县205国道		
愉悦家纺有限公司			2010-10-31			滨城小营镇愉悦家纺有限公司		
鲁ME2907			2011-05-19			滨州市黄河四路渤海五路路口北		

齐鲁晚报

滨州小记者学校成立啦

为丰富学习生活，引导少年儿童热爱文学和新闻，提高文字表达和写作水平，丰富社会实践经验，本报特筹划成立齐鲁晚报小记者培训学校。现面向全市中小學生招收学员。

报考条件：

全市小学三年级到初中二年级的在校中小學生，有较强的活动能力、组织能力、口头表达能力和写作能力，能够勤于观察，独立思考，喜爱写作和摄影，且能通过本报组织的小记者入校测试。

招募人数：

10月27日，组织第二批小记者入学培训考试。成绩合格者凭通知来报社办理入学手续，领取相应证件和服装。2013-2014年度，全市预计组织三次考试，每批招募学员150名。

齐鲁晚报·今日滨州

报名电话：3210007 3262626 18754398998

报名地址：黄河十路渤海九路锦城大厦8楼教育工作室

报名电话：3210007 3262626 18754398998

报名地址：黄河十路渤海九路锦城大厦8楼教育工作室