

“小眼镜”越来越多

长时间玩手机电脑是近视祸首

6月6日是“全国爱眼日”。近日,记者走访高新区部分学校发现,小学生近视率不断上升,并趋向低龄化。记者调查发现,电脑、手机等电子产品成为学生近视的重要原因之一。

本报记者 任丽媛
实习生 高凤林

全班55个小学生 20多个“小眼镜”

“班上55人,戴眼镜的有20多个。”在高新区某学校五年级二班,戴眼镜的学生数量正在逐步增长。在上四年级的小徐说,她现在已经戴上了400度的眼镜,“我坐得已经比较靠前,但还是看不清黑板。”而在山师附小雅居园校区也见到了不少“小眼镜”,三年级的学生小王说,他在一年级的的时候就近视200度,现在眼镜度数已经达到600度,“走路都得戴着眼镜,不然什么都看不清。”学生张续文说,他左眼视力4.7,右眼视力4.8,坐在最后一排看黑板很模糊,也打算在近期配副眼镜。

电子产品成了 近视罪魁祸首

记者走访发现,小学生群体除了高近视率外,近视趋向低龄化。有的小学生刚上一年级就已经在眼睛前架起了厚



6月4日,山大二院小儿眼科医生为高新区第一实验学校的学生免费检查了眼睛、测了视力。
本报记者 任丽媛 通讯员 张文娟 摄

厚的大镜片。据一些班主任介绍,虽然有的孩子没有戴眼镜,实际上也已经出现近视,这让他们在班级座次排位时十分犯难。

全国学生体质健康调研最新数据表明,小学生近视率达到22.7%,青少年近视成为“重灾区”。

记者调查发现,目前的小学生群体几乎人人都有自己的电子产品。随着Ipad、iphone等电子产品的普及,在带给孩子们更多知识和娱乐的同时,也给孩子们的健康带来了一定的挑战。高新区第一实验学校的张老师介绍,学校把孩子的眼睛从沉重的课业负担中解放出来,花样繁多的电子游

戏,吸引人的电视节目却成了“第一杀手”。

孩子近视不要 盲目佩戴眼镜

“我特别爱看电视,有时候在电视机前一坐就是几个小时。”学生徐凡说,学校四点半放学,作业不到七点就做完了,之后就一直看电视,“遇到爱看的节目一刻都不舍得错过。”

据山东施尔明眼科医院视力低下防治中心主任孙伟介绍,平均每周末大约有200多个孩子去进行视力的检查和矫正,“现在的孩子普遍使用电子产品,长时间盯着白亮的屏幕对眼睛有很大的伤害。”孙伟说。

据介绍,近视也分为真性和假性两类,而对于假性近视,许多人存在认识误区。“有的家长一看孩子近视了,就赶紧配近视眼镜,这种做法是不对的。”孙伟解释,假性近视是长期眼疲劳所致,通过使用滴眼液、注意眼部卫生,及时休息就能缓解症状。盲目佩戴眼镜会增加眼睛负荷,长期下去还有可能发展成为真性近视,使治愈难度加大。

针对小学生近视的预防,孙伟建议,首先要减少近距离用眼,尤其减少使用电子产品的时间,最好控制在20分钟以内;其次,养成良好的用眼习惯,多参加户外活动,在阳光充足的室外远眺,放松眼部神经。

延伸调查

黑暗中浏览屏幕 对眼睛损害更大

有关人士介绍,在移动状态下浏览屏幕,容易使人产生眼疲劳,而真正损伤视力的隐形杀手并不是浏览的环境,更多的是高能蓝光。

在日常生活中,很多人都会有一个不好的习惯,就是在黑暗环境中浏览手机屏幕,这对眼睛的损害更严重。因为手机屏幕在黑暗中特别明亮,近距离观看,高能量直射眼睛,直接伤害眼睛黄斑部。

主流显示设备既包括了电视、电脑等大屏应用,也包括了手机、平板电脑、电子书阅读器等中小屏手持终端应用。从人们对于显示设备的使用习惯来看,中小屏对人眼的损害更大,这是由于以中小屏为主的手持终端设备使用正呈现越来越明显的高频化和低龄化特点。

一项最新的网络调查数据令人触目惊心:高达38%的成年受访人群表示自己日均使用手机超过5个小时。更值得引起家长们高度重视的是,越来越多的儿童习惯于玩手机游戏,其中8岁以下玩手机游戏的儿童占比高达72%,而不到2岁的幼儿玩移动设备的占比也达到38%。由于儿童眼睛的晶体更加透明,高能蓝光的透过率更高,因此对于眼睛黄斑部的损伤更加明显。

挂失 姓名:陈皓,济南职业学院电脑艺术设计专业,学号:201302061106,学生证不慎丢失。

你可以爱他、教育他,但不能占有他

金宝贝早教公益教育讲座6月15日举行

当你的孩子刚刚呱呱坠地,当你的孩子还在母腹中孕育,你就要意识到自己的责任,做好准备迎接你人生崭新的一课了。为了这个新生命的健康成长,你要承担起教育的神圣职责,你准备好了吗?首先我要告诉你们教育孩子的四项基本原则。

第一,不占有原则:孩子不是你的孩子,你可以爱他,教育他,但是不能占有他。

第二,爱和规矩的原则:成功的教育是爱和规矩的结合,真正的爱是带有规矩的爱,真正的规矩是体现爱的规矩。

第三,情商先于智商原则:一个人的成功至少70%归于情商,不到30%归于智商。

第四,共同成长原则:教育孩子的过程也是父母自己受教育成长的过程。

教育的核心就是处理好爱和规矩的关系。我曾经问过数以万计的家长同一

个问题:你们觉得爱孩子和给孩子做规矩哪个更难?绝大部分家长认为做规矩更难。其实,做规矩难无非是以下几种情况:

第一,你不知道什么是规矩。

第二,明明知道什么是规矩,却不忍心做规矩。

第三,即使做规矩也是随着自己的情绪和怒气做规矩。

那么究竟该如何给孩子做规矩呢?

以上是王涛博士写给年轻的济南父母亲的一封信。之所以在本期跟大家来分享王涛博士的教育观点,是因为每每王涛博士回国,都有很多心情焦虑的父母和其交谈,因为他们在孩子的教育上不成功。如果济南的爸爸妈妈们在教育孩子的过程中也碰到难题,可以来王涛博士的讲座现场,和他一起探讨教育问题,王涛博士一定给您一个满意的回答。

宝宝“全运会”

母婴健身、宝宝瑜伽、幼儿高尔夫……2日,金宝贝早教举办第二届金宝贝早教大型亲子运动会,来自省城的千余名市民带着自己的宝宝参赛。据了解,此次亲子运动会为0-5岁的宝宝和爸爸妈妈

们设计出新奇有趣的亲子运动项目30余个,比赛项目和比赛所用器材也全部从国外进口,安全无毒且保护措施先进;参与人数逾千名,也创了近年来亲子类运动会的参赛纪录。



金宝贝亲子运动会。



宝贝和妈妈一起跨栏。

金宝贝早教王涛博士大型公益教育讲座“如何进行成功的早教”将于下周日(6月15日)上午9点在万达凯悦酒店3层宴会厅举行,读者现在还可以通过6788557(泺源中心)、83130667(文东中心)两部热线电话免费抢票(适合0-3岁宝宝家长)。

王涛简介:
美国哈佛大学教育学博士、美国哈佛大学发展心理学硕士、美国塔尔沙大学教育学院助理教授、美国教育研究协会会员、美国儿童发展研究协会会员。



金宝贝微信。