

点亮“瞳”真，守护“睛”彩

任城区教体局多措并举呵护学生视力健康

记者 孔媛媛

“少年智则国智，少年强则国强。”青少年作为祖国的花朵、祖国的未来，拥有健康的体魄，特别是拥有一双明亮的眼睛尤为重要。近年来，济宁市任城区认真贯彻落实国家、省、市关于儿童青少年近视防控政策精神，结合全区教育工作实际，通过多部门联动，建立长效机制，优化防控方案，改善教学环境等系列措施，扎实做好儿童青少年近视防控工作，守护孩子们的“心灵之窗”。

探索防控途径 呵护眼部健康

眼睛是心灵的窗户，也是我们探索美好世界的窗口。为切实做好儿童青少年近视防控工作，济宁市任城区政府下发了《济宁市任城区儿童青少年近视防控适宜技术试点区实施方案的通知》(济任办字〔2020〕57号)，区卫健局和教体局联合下发了《济宁市任城区儿童青少年近视防控适宜技术行为干预实施方案的通知》(济宁市任城区儿童青少年近视防控适宜技术试点区工作配档表的通知)，为取得实效，选择4所学校作为试点，通过3年的行为干预，努力探索儿童青少年近视防控新途径。

济宁市文昌阁小学作为任城区首批近视防控试点学校，对二年级8个班440名学生进行了近视防控不同技术干预。“一个班采取中医耳穴压豆治疗，一个班使用坐姿矫正器技术干预，一个班每天晚上回家进行15—20分钟的双面镜佩戴技术干预，一个班采取坐姿矫正器+双面镜同时技术干预举措，一个班采取每月进行一场爱眼科普课堂，3个班采取早

中晚一天三次正确做眼保健操技术干预。并且保证每年对学生进行4次视力筛查，准确记录数据并进行分析，找到更适合的近视防控技术干预措施。”济宁市文昌阁小学副校长黄莉梅坦言。同时，利用主题升旗仪式、主题队会及专家知识讲座等形式，对学生进行爱眼护眼教育。通过对学生近视防控教育，以及在学生近视初期进行技术干预和综合防控措施，可以消除假性近视，让学生恢复眼睛健康。

为加强视力健康教育，任城区定期开展近视适宜技术培训会、任城区中小学生(幼儿园)卫生保健人员工作培训会，通过培训指导树立正确的防控观念，做到科学防控、有效防控，各学校还围绕“全国爱眼日”，开展上一堂学生视力健康课、组织一次主题班会、办一期视力保健知识板报“三个一”教育活动，为儿童青少年视力健康营造良好的环境。

学校多措并举 保障运动时间

近年来，济宁市任城区高度重视儿童青少年近视防控工作，将学生视力保护工作纳入学校管理、



学生做亮眼操。

教师管理和班级管理内容，明确学校领导、教师、学生的防控工作岗位职责，形成人人重视齐抓共管的“防近”工作机制。各学校严格执行学生在校作息制度，保证学生睡眠时间、体育活动时间，严格控制各学科测验次数，减轻学生课业负担和精神负担，并将每天两次眼保健操时间纳入课表，组织学生认真做好眼保健操。强化户外锻炼，以体育竞赛为抓手，因地制宜开展中小学生田径运动会等各项体育活动，保证中小学生在每天1.5小时校园体育活动。

走进济宁市任城实验小学的教室里，学生们整齐地坐在座位上，他们刚刚完成了眼保健操，轻轻闭上眼睛，稍作休息。随着老师的一声令下，学生们睁开双眼，跟随老师的示范，开始做学校自主编排的“亮眼操”。“亮眼操简单易学，长时间在教室学习后，眼睛会很疲劳，每次做完后眼睛感觉很舒服。”济宁市任城实验小学学生赵浩丞说。

“亮眼操分为手指操、亮眼操、八段锦3组动作，每一组动作都对眼睛具有调节作用。”济宁市任城实验小学体育教师付慧介绍，“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10分钟走出教室，到室外活动放松心情、远眺。”

在济宁市东门大街小学的中医药文化长廊里，摆放着各式各样的药材、药碾和香囊，构成了一幅丰富多彩的中医药画卷。“学校设置了中医药文化长廊，让全校师生了解中医药、走近中医药、学习中医药文化；并积极与济宁市中医院进行对接，邀请中医走进校园，走上讲台，让学生了解中医药护眼知识，掌握如何利用中医预防和治疗近视。”济宁市东门大街小学教务处主任刘明光坦言。在把中医药传统文化请进课堂的同时，也积极为同学们创造走进中医院实地观摩学习的机会；学校还开展了医体融合，结合学校体育艺术“2+

1”和阳光锻炼1小时活动，将学生每天1小时体育锻炼时间列入教学计划，根据学校实际、各学段学生特点和不同教学需求，开展传统体育项目活动，让孩子们在八段锦、五禽戏、少年拳等一系列的优秀传统体育项目中，强身健体，助力护眼。

户外运动是防控近视的有效方式，任城区严格落实国家体育与健康课程标准，确保小学一、二年级每周4课时，三至五年级和初中每周3课时，高中阶段每周2课时。中小学每天安排30分钟大课间体育活动，引导儿童青少年走出教室，参与到各项体育运动中，在增强身体素质同时培养学生良好的用眼卫生习惯。

改善基础条件 优化用眼环境

为给学生们创造更加良好的学习环境，保护视力健康，任城区的学校教学建筑、环境噪声、室内微小气候、采光、照明等环境卫生以及黑板、课桌椅的配备符合《中小学校设计规范》(GB 50099-2011)等相关要求。按照《国家学校体育卫生条件试行基本标准》等相关要求，寄宿制中小学校设立了卫生室，非寄宿制学校根据学校规模设立了卫生室或保健室，配备了相应的基本药械设备。并且教室按国家规定的标准要求，提供与学生身高相符合的课桌椅，每间教室内配备可调试课桌椅。从2021年起，任城区开始实施中小学校教室照明达标计划，到2023年底完成中小学普通教室照明达标任务。目前，累计投资2600余万元，完成了2679口普通教室照明改造，保障了学生用眼健康。

走进济宁市东门大街小学一间教室，一排排新式照明灯出现在眼前，造型漂亮，打开开关，整个教室瞬间明亮照人。“现在灯光可柔和了，一点也不刺激，以前看黑板久了，眼睛会觉得很累，新的护眼灯让教室变得更亮了，看书写字都更清楚了。”济宁市东门大街小学学

生储乐阳说。

“以前灯光可能存在亮度不均匀、频闪等问题，长时间在这样的环境下学习，容易导致学生眼睛疲劳，视力下降；而新的护眼灯具更加柔和，不仅提升了教室的照明质量，更为学生们的视力健康提供了有力保障。”刘明光说。

家校社齐协同 守护孩子视力

为进一步加大中小学生学习眼健康科学知识的宣传普及力度，增强重视眼健康的意识，在全国近视防控宣传月期间，全区各学校每个班级发放了视力表，举办“近视防控小达人”宣讲比赛；并且由医生、校长、教师、家长组成的“近视防控宣讲团”深入学校开展近视防控科普知识宣讲活动，增强师生爱眼护眼意识，深化家、校、社共育机制，为学生健康成长营造更加美好的教育生态环境。

日前，山东省儿童青少年近视防控校(园)长宣讲团成员、济宁市任城实验小学校长徐素秋，结合学校视力检查情况逐年级具体分析，从各年级视力情况统计表、国家重视儿童青少年近视防控工作、学校为预防近视，增强学生的护眼意识所做出的举措等方面进行了近视防控专题宣讲。

“每次参加学校的近视防控科普活动以及讲座，都受益匪浅。”家长郭倩表示。家长作为孩子近视防控的“守门人”，要引导孩子树立科学防控意识，改变不良生活方式，养成爱眼护眼健康行为习惯。“周末的时候，都会带孩子融入大自然，和孩子一起参加体育锻炼。”

近年来，任城区教体局全面落实各学段近视防控工作，协同各方力量，广泛开展爱眼宣传教育系列活动，完善制度建设，强化人员配置，保障基础条件等多举措，做好儿童青少年近视防控工作。下一步，任城区将不断完善工作机制，为儿童青少年美好光明未来保驾护航。



学生熟悉、了解中医药材。



学生做八段锦。