

眼睛是心灵的窗口,更是学生未来幸福生活、轻松学习的重要保障。为保护学生视力健康,降低学生近视率,近年来,北方工业大学附属学校多措并举,力求控制近视的发生和发展。

让学校的小眼镜越来越少

北方工业大学附属学校多措并举保护学生的眼睛



创造良好用眼环境

改善采光照明条件 更换可调整高度的桌椅

“学生每天在校学习、生活8个小时,良好的用眼环境至关重要。”北方工业大学附属学校的校长王英在采访中表示。为了改善学生的用眼环境,学校积极改善教室采光和照明条件。同时,及时更换课桌椅配套设施。截至2018年9月,学校已经成功申请了450套最新型号的桌椅,实现了全校淘汰老旧桌椅,彻底结束了部分校区桌椅高度无法调整的历史。此外,为适应学生快速生长的身高变化,学校还会定期调整课桌椅高度,保证学生读书、写字时的最佳用眼距离,为学生创造良好的用眼环境。

老师指导眼保健操

保证一日两次的眼保健操时间不被占用

“每天两次的眼保健操要专时专用,找准穴位,确保效果!”据王英校长介绍,学校高度重视每天的眼保健操,加强眼保健操培训和检查力度,保证一日两次的眼保健操时间不被占用。老师亲自示范和巡视,指导学生找准穴位,确保起到改善学生视力、缓解眼部疲劳的效果。

八年级1班的闫晗同学说:“我们学校每天在上午第二节课和下午第二节课后都会做眼保健操,会有专门负责的同学来检查,班级里面也会选一个负责的同学,提醒任课老师及时下课,同时指导同学做眼操。学校平常还会开展一些关于爱护眼球的讲座,然后请一些专家来我们学校给我们讲关于爱护眼球的方法和注意事项。之前我不是很注重保护眼睛这一块,所以我戴上了眼镜,但是因为学校对我们进行了许多的宣传教育,还有许多的督促,我的视力也有所好转,度数没有再继续上升。”

设计“爱眼作业”

提醒学生在家也注意保护眼睛

“学校开家长会时,我们一直在强调,保护学生的视力,必须家校协同才能取得更好的效果。”校医郭红霞老师介绍道,“在学校,每节课上都有老师提醒学生注意坐姿和写字看书的姿势,有固定的眼保健操时间。然而学生在家,很多家长往往忘记提醒,加之有些学生自制力较差,自我管理能力尚待加强,很容易出现寒暑假开学后部分学生视力下降的情况。这是我们最不愿意见到的,也是学校设计‘爱眼作业’的初衷。”

所谓“爱眼作业”,是北方工业大学附属学校在寒暑假为学生和家长(主要针对小学部低年级学生)布置的旨在保护学生眼睛的假期任务,例如,一、二年级学生在家长的督促下,每天上午、下午各做一次眼保健操;三年级假期作业主题:爱护护眼。重点要求边缘视力(5.0)学生检测假期视力,开学上报左右眼视力,做好监控。通过不同年级分层次的爱眼作业布置,要求每个学生和家长都要参与,尤其是对边缘视力的学生格外关注,加强监控,严防近视的发生和发展。

文/北方工业大学附属学校 高悦



多种健康活动

让爱护护眼、关注健康成为习惯

除了专门针对预防近视的爱眼护眼活动,学校还积极开展各种健康活动,如“我和家长一起锻炼”、“健康伴我成长”绘画比赛及“大手拉小手”健康网站学习、“放眼未来”摄影比赛等一系列的活动,加强学生和家

为伴随一生的生活方式。

长健康意识的培养,让爱护护眼、关注健康成为伴随一生的生活方式。爱护护眼,关乎一生!在学校多种举措的共同推动下,北方工业大学附属学校学生的视力新发率近几年呈逐年下降趋势。几年的努力,学校真正做到了帮助学生养成良好的用眼习惯,让学校的“小眼镜”越来越少!