

警惕假期视力滑坡 呵护学生视力健康

新学期远离“小眼镜”

本报记者 顾宁

刷手机看视频、玩游戏、上网课……假期往往是孩子视力滑坡的高发期。随着新学期开启，为呵护学生视力健康，各地相关部门和学校都采取了有力措施，保证学生充足户外锻炼时间的同时，积极培养儿童青少年正确用眼习惯。

近日，湖南省8部门联合印发了《湖南省综合防控儿童青少年近视攻坚行动方案》（以下简称《行动方案》），将实施儿童青少年阳光体育行动、爱眼护眼宣传教育行动、教室采光照明达标行动、学生健康用眼行为习惯养成行动、儿童青少年近视早干预行动及近视监测诊疗规范行动等六大专项行动。

保证充足户外运动

研究表明，保证充足户外活动时间是预防近视和增强儿童体质的简单有效方法。湖南省新出台的《行动方案》在增加学生户外活动时间方面进行了详细说明。要求学校应按照国家标准开齐开足体育与健康课，每天安排不少于30分钟的大课间体育活动，并将体育锻炼作为课后服务的重要内容，当天没有体育与健康课的班级在课后服务中开展一小时体育锻炼或户外课程，提高学校体育教学质量，帮助学生掌握1至2项体育运动技能，养成终身体育锻炼习惯。

为保证户外运动时间，《行动方案》还明确，教师不得采取拖堂或其他方式挤占学生课间休息时间，要积极引导学生走出教室，通过适度活动或远眺等方式放松。家长也要多带孩子到户外有自然光的场所开展体育锻炼等活动，保障孩子在家每天有一小时以上户外活动时间。

同时，《行动方案》还要求每年组织开展全省大中学生体育竞赛及“奔跑吧·少年”湖南省青少年体育竞赛、中等职业学校“文明风采”活动，指导各地完

善分学段青少年体育赛事体系，督促学校组织开展丰富多彩的校内体育竞赛，每年组织开展一次全校性体育运动会。推动各地公共体育场馆为儿童青少年提供优惠开放政策，拓展儿童青少年体育运动场地和户外活动空间。

新学期迎来新变化的还有广东深圳，学生们不仅迎来了新学期，同时也开启了全市义务教育阶段公办、民办学校每天一节体育课的“新体验”。去年底，当地印发《深圳市加强和改进学校体育工作的实施意见》，提出了全面加强和改进深圳学校体育工作的系列举措，规定义务教育阶段学校每天开设1节体育课，高中（含中职）学校每周开设3节体育课，中小学每天大课间体育活动不少于30分钟。其中特别提到，到2025年，全市学生体质健康测试优良率力争达到70%、及格率达到99%，学生近视率力争下降2%。

为了保证“每天一节体育课”和充足的户外活动时间，深圳各校提前做好准备，通过制定课表、配备教师、优化排课、整合利用场地资源等，落实每天一节体育课，助力学生们健康快乐成长。深圳市锦田教育集团秘书长李玉成介绍，学校本学期开始实行每天一节体育课，课程安排采用了“3+1+1”的授课模式，即3节专业教师的体育课+1节足球课+1节非专业体育老师的游戏课，保证学生户外运动时间。“为了保证每天一节体育课，师资方面除了学校的专业体育老师外，我们还吸纳了很多非专业体育老师进行补充。为了提升他们的体育教学水平，开学前体育组老师对非专业体育老师进行了培训，包括运动前的热身、动作的示范、运动后的拉伸等，并在学校操场上做了许多游戏课的准备，比如提前画好跳房子游戏的场地线等，方便非专业体育老师开展



教学。”李玉成说。

培养健康用眼习惯

在保障充足户外活动时间外，专家认为，从小培养儿童青少年健康的用眼习惯，也是远离“小眼镜”的关键。尤其是假期里，孩子们可能会出现长时间接触手机、电脑、平板等电子产品的情况，近距离用眼强度加大，更易发生或加深近视。进入新学期，不仅孩子的作息需要恢复到正常状态，用眼习惯也需要进行调整，尤其是电子产品的使用时间要进行限制。

“电子产品对近视影响很大，但现在的孩子很难做到完全不接触。我们建议3岁以下的儿童应尽量避免接触电子产品，3岁至学龄前儿童应尽量减少使用电子产品。而对于学生群体，家长可以与孩子约定使用时间，中小学生学习目的使用电子产品单次不宜超过15分钟，每天累计不宜超过1小时。使用电子产品学习30至40分钟后，应休息远眺10分钟。”国家体育总局体育科学研究所副研究员李良表示，“年龄越小，连续使用电子产品的时间



左图：深圳市锦田小学英语老师万里娟带领学生进行投篮训练。

右图：深圳市锦田小学语文老师罗坚茹指导学生踢毽子。

受访者供图

应越短。此外，孩子使用的电子产品屏幕越大越好，优先次序为投影仪、电视、电脑、平板，不建议使用手机。”

李良认为，保护视力最重要的是要养成正确的用眼习惯，要避免长时间、近距离用眼，尤其是看屏幕。同时还要多进行户外活动，“可以尝试一些小球运动、爬山或放风筝等，有利于调节锻炼眼部肌肉，缓解视疲劳”。此外，还要注意用眼卫生。

保障视力健康，一方面需要在睡眠和饮食上下功夫，要保证充足睡眠，饮食上也应当注意营养均衡。尤其需要注意的是，甜食对儿童近视发展有一定影响，在摄入饮料、巧克力、蛋糕时一定要节制。另一方面，家长还应做好家庭监测，观察孩子有无凑近视物、喜揉眼、视物时间长时喜眨眼等情况，警惕孩子发生近视的可能，及时带孩子就医。

李良表示，近视要早发现、早矫正，学生在家也可以自查。“家长可以观察孩子在日常生活和学习中行为有无明显变化，如读书写作业时是不是离书本越来越近、看远处物体时会不会眯眼等。还可以问问孩子有没有眼干、眼涩、眼疲劳、视物不清的情况。有条件的家庭可以准备一个标准视力表，定期做视力自测。”



主办方供图

图片报道

青少年元宵节共赴冰雪之约

本报讯 日前，由甘肃省金昌市体育局主办的2024年“‘奔跑吧·少年’青少年体育大拜年 冬令营健康闹元宵”主题健身活动在永昌县南坝滑雪场举行，百余名青少年冰雪运动爱好者共享冰雪奇缘的童话世界。

活动开始前，指导老师带领孩子们进行了热身运动，并为他们讲解了冰雪知识、滑雪基本技能及安全注意事项等。随后孩子们体验了雪上足球、雪地拔河和滑雪等项目，通过游戏感受冰雪运动的魅力。

“老师带我们来这里滑雪，我们特别高兴。”来自翼阳轮滑俱乐部的轮滑爱好者李星灵熙说，“我觉得轮滑跟滑雪很相似，有了轮滑根基，很快就掌握了滑雪技巧，希望以后还有机会来。”

活动方相关工作人员介绍：“希望通过举办这样的冰雪冬令营活动，让青少年充分感受冰雪运动的魅力和乐趣，调动青少年参与冰雪运动的积极性，同时也让孩子们过一个不一样的元宵节。”

“‘奔跑吧·少年’青少年体育大拜年 冬令营健康闹元宵”主题健身活动是金昌市推动青少年参与体育活动、增强体质的重要举措，旨在让更多的孩子快乐动起来。

（顾宁）

延续冬奥梦想 冰雪之花在校园绽放

师或教练，为中国冰雪贡献自己的力量。”

呼伦贝尔学院体育学院在2021年增设冰雪运动专业，旨在培养能系统掌握冰雪运动技术教学训练、运动防护、竞赛组织、科学管理等方面知识技能的冰雪运动人才。在体教融合的背景下，全国开设冰雪专业或冰雪课程的院校数量逐步增加，培养体系日益完善。

“中国冰雪运动人才培养要从娃娃抓起，冰雪运动在中小学和高校的普及是一项长期工作。”“十四冬”冰壶项目主制冰师谭伟东说，“现在很多中小学在雪地体验活动中引进了不受场地限制、易于学习和掌握的旱地冰壶，‘初级版本’的冰雪器材是帮助孩子们打开‘兴趣之门’的钥匙。”

这个冬天，来自广东的20余名青少年在北京延庆开启冬奥研学之旅，在“最美冬奥城”乐享冰雪运动；重庆持续推进滑冰场、滑

腿上绑沙袋，练习蹲起，增加腿部力量，提升起跑爆发力。

“高考结束的那个暑假，是我练得最累的一段日子，这样才能弥补备考期间落下的训练进度。”目前就读于北京信息科技大学的何一鸣说，“累是真的累，但无比充实而有意义，让我如愿参加全国冬运会，积累了宝贵的经验。”

每当提起何一鸣，“梦起源”滑冰馆主教练俞勇俊都赞不绝口，“他给很多青少年运动员树立了榜样。北京冬奥会激发了青少年参与冰雪运动的热情，相信随着孩子们的成长，今后会有越来越多的小将脱颖而出，圆梦冰雪。”

以北京冬奥会的筹办和举办为契机，“带动三亿人参与冰雪运动”的梦想照进现实，青少年成为持续巩固和扩大这一成果的“生力军”，在“十四冬”赛场内外、中国大江南北彰显活力。

王洋是呼伦贝尔职业技术学院冰雪运动

与管理专业的一名大二学生，他去年报名“十四冬”志愿者并参加培训。今年春节，他没有回家，而是和同学们一起过年，迎接“十四冬”。“我的岗位是在短道速滑馆，非常激动可以在现场近距离感受冰雪运动的魅力，更加坚定了自己的‘冰雪梦’。”

在内蒙古冰上运动训练中心的“十四冬”冰壶场地，趁着运动员局间休息，志愿者肖慧鹏手持专业工具赶上前去，将冰面清理干净。就读于呼伦贝尔学院体育学院社会体育指导与管理系、主攻冰雪方向的他，把这段志愿经历当作一堂生动的专业课。

“冰壶比赛对冰面的要求极高，相较于其他志愿服务，扫冰、擦冰、铲冰的工作专业性更强，好在自己一直和冰雪打交道，还算得心应手。”肖慧鹏说，“当初选择冰雪方向，出于巧合，更出于热爱。以后想成为一名滑雪专业教

雪场和轮滑冰球场建设，中国杯花滑大奖赛第三次落地重庆，再度掀起大众参与冰雪运动热潮；室内滑雪场在上海、贵州、云南等地广受欢迎……

眼下，“十四冬”赛事如火如荼，而成功申办“十五冬”的辽宁也持续开展形式多样、内容丰富的冰雪活动。校园内奋力滑行的越野轮滑少年、挥杆劲射的冰球小将、正穿戴器具的滑雪“新兵”……高山滑雪、越野轮滑、滑冰等多个教学体验活动和陆地冰球展演赛让学生们对冰雪运动有了新认识。

辽宁省体育局青少处处长李骏表示，辽宁近年来持续巩固拓展学校、体校和社会体育俱乐部这三大青少年体育阵地，着力培育竞技体育后备人才，希望学生多参与、多体验、多学习，尽情享受冰雪运动带来的激情与快乐。

（参与记者：王君宝 马锴 朱文哲）