这8所学校“零近视”,做对了什么

云南红河哈尼族彝族自治州屏边苗族自治县湾塘小学一直以近视率趋“零”增长远近知名,楚雄彝族自治州南华县、普洱市孟连傣族拉祜族佤族自治县等又出现一些“零近视”学校。从一枝独秀,到遍地开花,云南省有关学校以“零近视”撬动“健康第一”理念落地。

目前,云南已建成8所“零近视”学校。记者调查发现,“防近视”其实没有捷径,但有路径;差别不是措施,而是落实——精心预防、精准筛查、精细干预,做实一件件小事,一定能干好“防近视”这件大事。



屏边县湾塘小学学生在做眼保健操。 屏边县委宣传部供图

精心预防:“只要置身户外,就是在养眼”

“我们学校,已经连续5年‘零近视’。”曲靖市马龙区大庄乡石河小学校长杨永培说这话时,不无自豪。

记者问杨永培“零近视”有啥诀窍,他介绍,石河小学没多少贵设备,但有大山当“视力表”,孩子眼睛跟着绿苗和远山来回切换。

用眼习惯尤为重要。一进校,孩子先背口诀:“胸离课桌一拳、笔头离指尖一寸、眼离书本一尺。”

更关键的是家庭端。村里不少是留守儿童,但老师和村民都熟,老师说“别给孩子玩手机”,家长就真不给了。

大理白族自治州弥渡县西庄完全小学2022年春季学期近视率曾高达27.4%,如今近视率降到4.1%,校长最深的体会是“户外活动是最好的护眼药”。这些学校做法各异,但逻辑一样:精心预防近视,把工作做到前面。

精准筛查:“筛查不是简单填表,是把孩子从‘要近视’的边缘拽回来”

南华县城的北城小学,1200多名学生、26个班级,平均班额40多人。校长周国臣算过账:省里明确新增近视率不超过5%,摊到班里,一年每个班新增“小眼镜”不能超过3个。“养成良好用眼习惯,充足睡眠、多去户外,预防近视难的不是采取哪些措施,而是真正让措施落地。”周国臣说。

北城小学的班主任手里都有“两个重点名单”——一份是视力快速下降学生名单,一份是用眼习惯差的学生名单。

除了定期筛查,日常预警也很重要。“要是哪个孩子一早就哈欠连天,我们会给家里致电,了解孩子睡眠是否充足。”朱晓慧说。

北城小学如今总体近视率控制在18.66%,较医校合作前下降5.3个百分点,远低于全国小学阶段约35%的平均水平。低年级最明显,从8.2%降到4.1%。朱晓慧说:“筛查不是简单填表,是把孩子从‘要近视’的边缘拽回来。”

曲靖市陆良县活水乡鲁依小学二年级(2)班落实“课间15分钟清空教室”制度,在2025年秋季普测中,全班34人无一近视。这些数字背后,是一次次筛查把问题揪出来、把干预做在前头。

精细干预:“零近视”不仅是结果,也是需要持续抓实的工作

屏边县湾塘小学,是最典型的“动态守护”样本。2022年,全校500多名学生视力全在5.0以上,让人看到了“零近视”的希望。

有些孩子先天就容易近视。“零近视”不仅是结果,也是需要持续抓实的工作。眼保健操是否规范、课间是否拖堂、教室灯光是否达标,老师每周登记、每月汇总。“关键就是把这些小事一件件盯住。”该校校长蔡丽纲说。

户外这门“主课”也没落下。扎染、蜡染从屋里搬到了树荫下,孩子抬头就是远山;体育课、课间、眼保健操,每天3小时户外活动雷打不动。如今全校567名学生中,565名孩子视力保持在5.0以上。

孟连县腊福小学把民族舞蹈跳进课间,每周开展劳动实践,家校协同管控电子产品,实现“零近视”。这些做法各有侧重,但都指向同一个方向:与电子产品争夺孩子的眼睛,既通过严管避免孩子无节制玩电子产品,也通过引导孩子参加户外运动,放松孩子的双眼。

多晒一点太阳,多跑一段山路,多睡半个小时。

“‘零近视’争的不是数字,是每个孩子长大以后,还能清清楚楚看见远山、看见黑板、看见春天。”何秋丽说。

“减少了‘小眼镜’,往往‘小胖墩’‘小豆芽’‘小焦虑’也跟着下降。”在龙微看来,更多人关注“零近视”现象,就会让更多人参与守护孩子身心健康。

来源:《人民日报》

一封写给家乡的书信,何以打动世界?

近日,由万国邮联与联合国教科文组织共同主办的第55届国际少年书信写作比赛中,13岁中国女孩司芝元的作品《一瓶蜜里的两千公里》从全球65个国家148万余封书信中脱颖而出,获得金奖。评审团评价:这封信“饱含真情、诗意盎然、具有独树一帜的表达口吻与创作风格”“拥有打动各国读者的力量”。

在这个数字工具触手可及的时代,一封手写书信为何让各国评委动容?这带给今天的作文教学与写作哪些启示?记者就此采访了获奖作者及多位作文研究专家。

记者见到江苏无锡市蠡园中学学生司芝元时,她刚从万国邮联瑞士总部领奖归来。第55届国际少年书信写作比赛全球唯一金奖的激励,让她对本就热爱的写作更加“动力满满”。

“是一杯蜂蜜水给了我灵感!”问起这篇作文的缘起,司芝元告诉记者,这次大赛的主题是“给朋友写封信,说说为什么在数字世界里人与人之间的联系很重要”,为了确定写什么,她苦恼了好几天。一天下午,她用去年回宁夏老家时带回来的蜂蜜泡了一杯蜂蜜水。品着那甜甜的味道,那段日子在宁夏生活的画面突然涌了出来:蓝得“像一块水洗牛仔布”的天空、满目金黄的麦场、和堂弟在村子里疯跑的那个下午……“有了!我想,不如就给堂弟元宝写一封信。”

她把这个想法告诉了班主任孙烨,孙烨觉得再合适不过。“她从小在无锡长大,去年第一次回宁夏老家。两地相隔近2000公里,姐弟俩之间既有视频、电话这些数字工具的联系,又有书信这种更慢、更走心的交流方式。两种联系放在一起,恰能体现这个时代特有的情感张力。”

“稿件改了五六稿,历时近一个月。”孙烨回忆,她和司芝元推敲过很多细节,“但每一次,我都会把是否修改以及如何修改的决定权交给司芝元自己。”

作文初稿有2000余字,细节繁多。大锅炖煮的羊肉、村口迎接的四伯、左邻右舍淳朴的笑……司芝元都想写出来。“家乡的一切对她来说太新鲜了,哪个都舍不得丢。但好文章是要懂取舍的。”孙烨给了司芝元一条建议:围绕“蜂蜜”这条贯穿全文的线索来写,“最重要的是把真挚情感写出来,而不是面面俱到”。

修改后的稿件更清爽了。但司芝元还不满意:细节描写怎样才能“更西北”?她去请教爸爸。

“比如,写这只鸡蛋,只描述它的样子就太平淡了,要有生动的对话。”爸爸的话让她想起元宝的一个比喻:“城里超市的鸡蛋都躺在盒子里睡觉,我们这儿的是鸡妈妈‘藏’起来的宝藏。”她加上了这句话,乡村孩童的天真意趣跃然纸上。

“我不去想这篇文章怎么才能打动评委,只是把自己的感受和思考尽量细致地写出来。”司芝元坦言。

她感受到麦芒扎脚,就把这个细节写出来;她认为数字时代利弊兼有,就既写她能和元宝视频通话的便捷,也写“视频传递不了雪花落在睫毛上那一点清凉”的遗憾。

司芝元告诉记者,自己的写作习惯,离不开学校创造的环境。

“不久前,我参加了学校的社会实践课。这次活动内容是亲手制作润肤油,我做了蜂蜜味的。”司芝元特别喜欢这种可以“动手体验”的机会。

司芝元曾就读的无锡市蠡湖中心小学,是全市唯一认证的少年邮局所在校。从三年级开始,她和同学们就参加了学校组织的与陕西、青海等地孩子的“手拉手”书信活动。每周五下午,少年邮局面向全校师生开放,孩子们在这里写信、寄信、加盖专属日戳……日积月累,写信成了孩子们习以为常的事情。

在司芝元的初中语文老师宗宏润看来,从写作教育角度来讲,与“体验”同样重要的,是“唤醒并保护学生的表达欲望”:“写作可以有瑕疵,文笔可以不够流畅老练,但我们希望学生能把真真切切的生活感受表达出来。”

正如司芝元所说:“写作就是对生活体验的表达。”而每一次表达,又让她更愿意去体验,更热爱生活。

来源:《光明日报》

●本报社址:长沙市芙蓉中路一段442号 ● 邮编:410005 ● 电话:广告部84329417 发行部84313258 邮政热线11185 ●全年订价168元
●华声在线股份有限公司湖南报业印务分公司承印 地址:湖南省长沙市黄金西路989号湖南日报印务中心 法律顾问:湖南湘之说律师事务所 吴霞升 联系方式:15721506332