

“共同呵护孩子的眼睛”系列报道·探源

沉迷电子产品、课业负担重、户外活动少

三大诱因导致中小小学生近视

“我们班又有好几个同学戴眼镜了。”刚刚开学,五年级女生刘晓晓回家跟妈妈“报告”班级里的新情况。日前发布的首份义务教育质量监测报告显示,我国四年级、八年级学生视力不良检出率分别为36.5%和65.3%。而此前全国学生体质与健康调研结果显示,初高中生视力不良检出率已超过七成。那么,造成中小小学生近视的原因到底是什么呢?记者就此进行了采访。

本报记者 卢伟丽/文 记者 赵海江/图

1 痴迷游戏, 沉溺电子产品

“电子产品绝对是导致孩子近视的头号杀手。”对于这个结论,石家庄市民于先生说得斩钉截铁。

于先生的儿子小于今年上六年级,已经戴上了500度的眼镜。“去年暑假,我和爱人上班顾不上管他,他跟爷爷奶奶在一起,每天用手机玩游戏。老人意识不到问题的严重性,没有管他。结果一个暑假下来,孩子近视达到400度。”说起儿子近视的成因,于先生显得无可奈何。

其实,说起导致近视的原因,很多人第一个想到的都是电子产品。从王者荣耀到各种吃鸡游戏,很多孩子沉溺其中,难以自拔。

“孩子们课下谈论的经常是各种游戏。虽然三令五申不让带手机,但仍有高年级的孩子把手机带到学校,趁着中午的时间偷偷凑在一起玩游戏。”作为石家庄一所小学的老师,王晓娟(化名)对孩子们迷恋手机游戏的情况,也是深感无奈。“这些年,小学阶段就近视的孩子越来越多,用手机或ipad玩游戏、看视频是个非常重要的原因,可还是有家长对此持放任态度。”

因为不让孩子玩游戏,市民王女士还受到了小学四年级儿子的抱怨。“班里的同学都玩游戏,只有我不玩。可他们平时谈论的都是这些,我根本都插不上嘴,我觉得自己都落后于时代了。”理解儿子的孤单,但王女士却不知该怎么解决,同时也很疑惑,“为什么那么多孩子都玩游戏呢?他们的家长不担心孩子的眼睛会近视吗?”

2 老师留的电子作业 让家长很纠结

电子产品对眼睛的伤害目前已经基本成为共识,但除了孩子们痴迷手机游戏而造成的主动接触电子产品外,老师留的需要在手机或电脑上完成的作业也造成了孩子们被动接触电子产品。

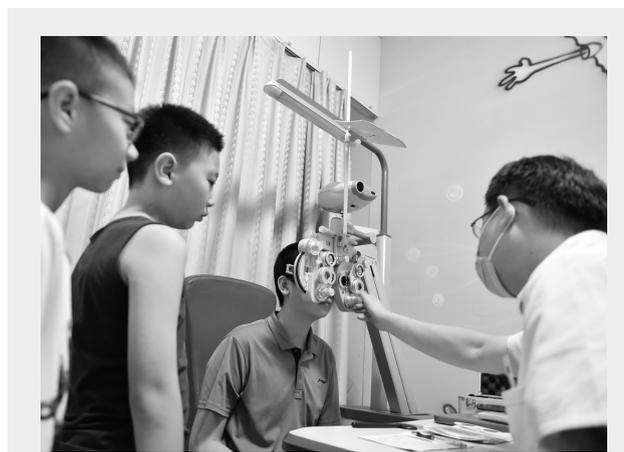
对此,石家庄市民焦艳华深有感触。“去年暑假,孩子的视力突然从1.0下降到了0.6,把我吓得不轻。后来仔细想想,就是暑假里英语老师留的一项作业需要每天在手机上完成,对视力造成了伤害。”焦艳华说,找到原因后,她就去跟老师沟通,停掉了孩子需要在手机或电脑上完成的作业,又到医院进行治疗,孩子的视力果然有所恢复。

对老师留电子作业的问题,市民李娟也有一肚子话要说。李娟的儿子今年上四年级,暑假期间,老师留的暑假作业中,有好多需要在手机上完成,“孩子在手机上做作业本身就伤眼睛,再加上趁大人不注意悄悄玩个小游戏,到8月初一测,孩子的视力又下降了,我只好让他把需要在手机上完成的作业都停了。”然而,对接下来的学习,李娟仍显得很烦恼,“上三年级的时候,数学和英语都有需要在手机上完成的作业,每天都要至少40分钟才能完成,新学期来临估计还得继续,担心孩子的眼睛,但也不能不完成作业,真是让人纠结。”

此外,一些家长对课堂上使用的投影设施也颇有微词。“投影大多都不是特别清楚,孩子们老看这个费眼睛,时间长了也影响视力。”焦艳华说。



暑假期间省会共有13万中小小学生接受视力检查监测



3 作业负担太重, 眼睛易疲劳

“现在的孩子太累了,每天做那么多作业,上那么多课,眼睛多累呀,想不近视都难。”与很多家长的想法类似,市民李娟认为,孩子近视,学习负担太重是其中的重要原因。

如今的教育,“剧场效应”之下,不论家长还是老师,都绷紧了神经,生怕孩子输在起跑线上,而重重压力之下,带来的问题就是孩子的作业负担过重。

10岁的李蓓蓓(化名)开学上六年级,上个学期老师每天留的作业加上课外辅导班的作业,每天要做到晚上9点多,周末也被作业和各种课外班占满。好不容易放了暑假想休息一下,可是一想到小升初,成绩差了去不了好学校,妈妈又给报了多个课外班。“我最多一天要上5个课外班,从早上一直到晚上。”说

起这些,李蓓蓓显得很平静,她已经习惯了。而每天穿梭于各种课外班的教室之间,埋头于各种作业之间,带来的后果是,李蓓蓓的眼镜度数又增加了。

而已经上初中的马晓豪,每天不但在学校里满负荷,回到家做作业也要家长随时跟老师沟通情况。“老师特别认真负责,孩子一点懒都偷不了。长时间写作业肯定对眼睛不好,但也没办法,反正大家都一样。”马晓豪的妈妈这样说。

与李蓓蓓、马晓豪相似的情况并不鲜见,但家长们似乎又无可奈何。市民刘女士也是一位处于困惑中的家长,“我也知道这么重的课业负担会加重孩子的近视,可有什么办法呢?片内的学校风气和师资都不好,她要上好学校,不这么学怎么行?权衡再三,也只能牺牲视力了。”

4 没有玩伴, 户外运动太少

石家庄市中小学生视力健康干预中心在2017年利用中心40万份视力档案库,抽取了六万份学生视光档案进行调研分析发现:女生近视发生率占58.7%,男生近视发生率占41.3%,女生近视率高于男生。而通过问卷调查发现,女生的户外活动时间普遍低于男生,日平均户外运动达到两小时及以上的近视发生率占20%,而日平均户外运动在0.5小时及以内的近视发生率将达到32%。

从以上数据可以看出,户外运动太少,孩子近视的可能性就会增大。

对这个说法,大家普遍认可,然而,想让孩子走到户外却似乎并不是一件容易的事。

众所周知,体育课能够进行户外活动,而且孩子们都很喜欢。然而,自从上了三年级以后,于先生就经常听到儿子抱怨体育课被占。“本来年级高了体育课就少,可一到天气不好或面临考试,体育课就会被其他老师占用,而且是有占无还。”于先生说,也能理解老师的心情,希望孩子们的语文、数学、英语成绩能好点,可孩子们的身心健康也很重要啊。

而随着孩子们年级越高,楼层越高,课间10分钟去操场的孩子也不多了。“一二年级的时候我们课间经常往外跑,现在不想出去了,就想在教室里聊聊天。”五年级的小高说。

除了在学校户外运动减少,越来越多的孩子在家也不愿出门了。今年暑假,小高进行户外运动与去年相比明显减少。“大家都有各种各样的课外班,根本没有小伙伴玩,一个人出去实在没意思。”小高说。

除了以上原因之外,采访中,诸如看书写字姿势不正确,爱吃甜食等原因也被提及,但大家普遍认为,沉迷电子产品、课业负担重,户外活动少这些是最主要的原因。

中小小学生近视日益严重,让家长和老师都很忧心,然而解决起来似乎很难。近日,教育部、国家卫生健康委、财政部、人社部、国家新闻出版署等八部门联合下发正式的《综合防控儿童青少年近视实施方案》,明确了家庭、学校、医疗卫生机构、学生、政府相关部门应采取的防控措施。提出增加孩子户外活动和锻炼,减轻孩子课外学习负担,确保中小小学生每天1小时以上体育活动等多项要求。

“这次看起来力度很大,希望能落到实处,救救孩子们的眼睛。”于先生满怀希望地说。