

居家期间幼儿用眼情况调查分析

范珂君

复旦大学医学院幼儿园 上海 200032

摘要: 视力保健对幼儿来说非常重要,特别是六岁以前幼儿的的视力处于黄金阶段发育期。居家生活方式使得幼儿的生活作息以及用眼情况有了很多的变化,幼儿园以及教师仍应该充分发挥家园共育的作用,关注幼儿居家期间的用眼情况以及健康状况。笔者通过对幼儿居家期间用眼情况等方面进行了调查,调查结果和分析如下。

关键词: 幼儿; 居家; 用眼情况

3-6岁的学龄前儿童眼睛屈光调节系统和视网膜还在发育过程中,居家期间如何引导幼儿科学用眼、保护视力成为社会、学校和家庭关注的焦点之一。笔者对全市范围内学龄前儿童假期的用眼情况进行了针对性的调研,期望通过深度总结和剖析,为帮助居家期间幼儿保护视力提供有效指导和建议。

一、研究设计

本研究采用便利抽样的方法,通过问卷星平台调查居家期间上海市幼儿假期期间的用眼情况,调查对象为幼儿家长。

调查问卷是在复旦大学附属眼耳鼻喉科医院眼科专家指导下构思和完善。调查内容主要包括26个问题,四个方面,分别为幼儿及父母基本信息及视力情况、幼儿居家时期用眼卫生、幼儿居家时期生活习惯、家长对幼儿居家时期眼部保健重视程度。

二、研究结果

总计收集了上海市各区341份学龄前儿童家长的有效调查问卷,其中78.3%(267份)由母亲填写,小中大班比例分别为18.5%(63份)、40.2%(137份)、41.3%(141份)。

2.1 幼儿及家长的视力情况

接受调查的家长中,62.8%(214人)是近视。幼儿的视力情况,选择无异常、近视、远视、散光、不确定、其他的比例分别为73.3%、1.2%、1.8%、7.9%、14.4%、1.5%。

2.2 幼儿居家时期用眼情况

幼儿在居家期间的用眼情况,包括每日使用电子设备累积时间、每次观看电子屏幕的累积时长和观看电子设备规定的间隔时间,如表1所示。

2.3 幼儿居家时期生活习惯

本研究调查了幼儿居家时期的线上培训情况、每日

表1 幼儿居家时期用眼情况

幼儿每日观看使用电子设备的累积时间	1小时以内	1-2小时	2-3小时	3小时以上
	32.0%	39.3%	17.0%	11.7%
幼儿在家观看电子设备的规定间隔时间	30分钟-1小时	1-2小时	2-3小时	随意
	22.0%	16.4%	33.7%	27.9%

阅读情况、用眼习惯、饮食习惯和睡眠习惯,结果详见表2。

表2 幼儿居家时期生活习惯

幼儿每周参与线上培训活动频率	不参加	每周1-2次	每周3-5次	每天参加
	35.5%	42.5%	15.5%	6.5%
幼儿每天参与线上培训活动的总时长	从未参与	30分钟内	1-2小时	2小时以上
	34.6%	38.1%	26.1%	1.2%
每日阅读(非电子设备)、需要长时间注视累积时间	30分钟内	30-45分钟	45分钟-1小时	1小时以上
	46.9%	33.7%	10.0%	9.4%
否关注了房间的光线以及幼儿用眼姿势	十分关注	偶尔关注	几乎不关注	
	67.5%	30.8%	1.7%	

2.4 家长对幼儿居家时期眼部保健重视程度

在幼儿居家期间,家长对于眼部保健的重视程度见表3。此外,当幼儿出现眼部不适时,家长选择的对应策略为:提醒幼儿闭上眼睛休息一会儿(71.6%)、做眼保健操(17.0%)、向远处眺望一会(59.5%)、使用护眼相关产品(7.9%)、几乎没有采取措施(3.2%)、去医院进行检查(17.0%)、其他(8.2%)。家长认为应该进一步采用的保护视力策略包括:控制孩子接触电子产品的时间(95.6%)、纠正孩子看书和画画的不良习惯(80.1%)、提供充足光线的环境供幼儿阅读(80.7%)。

作者简介: 范珂君,华东师范大学学前教育系硕士毕业,单位:复旦大学医学院幼儿园 课题组长。

表3 家长对幼儿居家时期眼部保健重视程度

居家期间, 幼儿的眼睛出现的问题	眼睛痒	眼部流泪	眼红	频繁眨眼	无
	14.4	1.2%	3.5%	7.0%	73.9%
是否有以下不良用眼习惯(多选)	用手揉眼睛	躺在床上看书、玩手机	长时间使用电子设备	光线较暗或较强	无不良用眼习惯
	46.9%	24.6%	33.4%	13.5%	26.1%

三、讨论

近年来,^[1]儿童视力筛查出现异常的发生率大约在17%左右,弱视的患病率在3%左右。同时,有研究显示近视高流行区中检出率比较高的省份为江苏(72.0%)、上海(71.8%)和山东(66.9%),本次调查的结果中,父母一方有近视情况的比例为63.36%。^[2]在引起儿童眼屈光度异常的各遗传环境因素中,以儿童母亲近视、玩电子产品时喜欢凑近电子产品为主要因素,以上均提示遗传因素在近视的发病机制中占据重要地位。本次调查结果中显示幼儿仅有1.2%的近视情况,超过86%的家长填写无异常和不确定,说明多数家长不太重视幼儿早期的眼部筛查,^[3]学龄期儿童视力异常表现不会特别明显,随着年龄的增长,青春期时表现最为明显。很多家长可能会在幼儿出现眼部问题的时候才引起重视,3~10岁是视觉发育关键期,若早发现视力出现异常进行干预可降低儿童视力损伤。建议家长对幼儿眼部情况提高关注度,重视学龄前儿童的视力发展,帮助幼儿建立视力发育档案,这对有效的预防视力问题以及保证儿童视力健康有着重要意义。

本文调查结果显示,幼儿在接触电子产品和非电子产品的过程中有过度用眼的现象。幼儿除用电子产品进行娱乐外,调查中有65%的幼儿每天参加线上培训活动,部分家长对于幼儿观看电子设备时的间隔时间不太关注重视。从数据显示了解,69%的幼儿每日使用电子产品在1小时以上,这其中28%的幼儿使用电子产品时间为2~3小时,12.01%幼儿每日使用电子产品3小时以上。据国内统计资料表明:用眼时间过长,不良用眼习惯等和导致近视有直接相关性。^[4]由于学龄前儿童眼部周围组织与睫状肌的发育尚未成熟,电子产品的暴露过度,极易导致近视。同时眼科专家建议,连续看电子屏幕时间不应超过20分钟,使用电子产品20分钟后可看窗外5~6米外的物体保持20秒以上,让双眼得到放松。

在幼儿用眼习惯以及家长对于幼儿用眼重视度的调查中发现,部分家长会有意识地关注幼儿所处环境的光线以及幼儿的用眼姿势,家长应根据天气和环境及时调整采光让幼儿获得适宜的视觉环境。视觉发育的重要条件也包括充足的户外活动,户外运动也可让幼儿常处

于看近状态的眼部肌肉得到一些调节,对于幼儿的眼保健有积极的作用。同时,幼儿进行绘画、阅读和游戏时家长应对幼儿的坐姿进行关注和提示。调查结果显示,80%左右的幼儿在家都有吃甜食零食的习惯,这其中18.32%经常食用甜食零食,有研究表示过量吃糖有造成视力低下的隐患存在,家长应为幼儿准备并鼓励幼儿多吃新鲜蔬菜、水果、动物肝脏等含有丰富维生素A的食物,助力幼儿的视力发展。调查显示,32.73%的幼儿在10点之后入睡,家长应该保证儿童充足的睡眠时间,让眼部得到充分的休息,帮助幼儿建立早睡早起的习惯。

^[5]学前儿童健康教育是幼儿健康成长的基石,学前儿童的全面发展必须有健康教育和卫生保健措施的保证,才能得以实现。幼儿教师应该是家庭教育指导的践行者,同时,《3~6岁儿童学习发展指南》中的健康部分中提出,幼儿需有自我保护眼睛的意识。所以教师指导家长帮助幼儿养成良好的用眼习惯也是至关重要的。在帮助幼儿养成正确的用眼习惯调查数据显示,家长非常希望幼儿园可向家长多推荐一些亲子互动类游戏,以减少使用电子产品的频率和时长。教师也可推荐一些帮助幼儿养成自我保护的意识的相关绘本让家长可在家通过亲子阅读耳朵方式帮助幼儿通过生动而有趣的故事了解眼睛的作用和重要性,帮助幼儿养成保护眼睛的好习惯。

综上所述:幼儿的视力保护并不是通过一次活动或宣传就能够达到最终目的,这需要社会、家长和学校共同合作长期坚持。幼儿用眼情况应该受到高度的重视,^[6]只有幼儿在健康方面得到保障,幼儿的学习与发展才有可能实现。

参考文献:

- [1]张茂菊,吴青松,李家璋,等.恩施市926例学龄前儿童视力发育及弱视调查[J].中国妇幼保健研究,2018,158(6):115118.
- [2]刘好,安晶,崔洁,等.北京市西城区194名在园儿童视功能发育水平相关因素与中医体质分析[J].首都食品与医药,2018,25(15):8-9.
- [3]赵志清,王结,王悦,等.银川市金凤区2037例学龄前儿童视力筛查影响因素分析[J].宁夏医学杂志,2019,41(1):93-95.
- [4]朱敏,张安慧,曹臻,等.学龄前儿童视屏暴露状况及其影响因素调查[J].中国妇幼保健,2017,32
- [5]欧新明.学前教育健康教育[M].北京:教育科学出版社,2003.6.
- [6]杜继纲,蔡冠宇,和卓琳,等.从编制到理解:我国幼儿园课程改革40年回顾与展望[J].学前教育研究,2019(3):21-30.