

# 多措并举防控儿童和青少年近视的实践与思考

谢璐徽

贵州省六盘水市第六中学 贵州 六盘水 553000

**摘要:**随着家庭经济条件的改善,学生拥有手机量不断增多,特别是智能手机在未成年人群体中的普及,使得不少学生对手机越来越依恋。迷恋手机不仅对视力不好,还消耗精力,降低听课效率,甚而扰乱课堂秩序。为此,教育部等八部门出台了《综合防控儿童青少年近视实施方案》。然而,该方案在实施过程中碰到很多问题。产生问题的原因是部分学生家长认识不足,部分家长不配合,校方底气不足,意外问题的发生。要有效预防高中生近视,遏制学生在校园过度使用手机的现象,学校就应建立综合治理体系,强化家校责任,出台违规学生处理办法。

**关键词:**儿童和青少年;防控近视;手机管理

## 一、深刻领会《方案》精神,构建防控管理机制

### (一)思想与认识上,突出学校管理的责任担当

随着人们生活水平的提高,家庭经济条件的改善,手机进入普通百姓家,也慢慢变成学生手中的通信工具,方便了家长与学生的联系与交流,这本来无可厚非。但手机的更新换代飞快,从单一的通讯功能向多项智能发展,并增加了很多娱乐游戏等附属功能,满足了人们的多种需求。然而,对于正在学习与成长中的儿童青少年来说,手机对他们来说具有巨大的诱惑力,以至于引发很多负面影响,除了眼睛近视外,还会引起学生学习注意力下降,学习兴趣不足,造成学业成绩下降等诸多后果。学校与教师针对这些问题,也采取了一些办法,但收效甚微。《方案》的出台使得学校的手机管理有章可循。

### (二)防控体系上,突出人机联合管理的协调统一

防控儿童青少年近视,这是《方案》出台的目的,也是学校管理的责任。把儿童青少年的近视率控制在一定水平上,必须通过综合防控的办法来实现。学校要在《方案》的指导下,建立适合学校实际的管理运行机制来保障。防控近视的根本在于学生,管理的抓手在防控手机。如果杜绝了手机进入学校,因手机进校园所产生的一切问题就荡然无存了。但由于目前的主客观因素,没有办法做到完全禁止手机入校。建立人机联合管理的体系,就是要有效化解对人管理的软无力和对手机管理的硬无情的尴尬局面。学校既要对学生实施以情动人、以理服人的教导,也要对学生违规使用的手机采取暂时代为保管,或由家长提前领回等措施,逐步减少学生携带手机入校的情况,进而从根本上减少和杜绝在课堂使用手机等电子产品的现象发生。

## 二、思考与对策

### (一)培养学生正确的读写姿势

错误的读写姿势对于眼睛的损害是非常直接的。为保护好儿童和青少年的眼睛,教师、家长以及学生自身等都应该注重正确读写姿势的培养,引导学生按照科学规范的读写姿势来进行读书与书写。一方面,在校期间,教师应该监督指导学生的读写姿势,为学生做好科学读写姿势的示范工作。另一方面,在家期间,家长要做好监督指导工作。教师要积极寻求家长的配合,共同监督学生的读写姿势正确与否。特别是学生在家进行读写、玩电脑等过程中,家长要做好监督工作。如有的学生在做完课后作业后,会长时间沉浸在电脑游戏中,家长要及时指出学生错误的用眼习惯,引导学生在观看一段时间的电脑屏幕后,要进行休息和放松。因为学生的自控力较差,往往拿着手机一玩就忘记了时间,家长可以

设置闹钟时间来提醒学生使用手机的时间。

### (二)加强体育锻炼有效防治近视

体育锻炼是一种非常积极、健康的休息方式。科学防治中儿童和青少年近视,室外体育运动是一种非常有益的手段。在户外进行体育锻炼,明媚的阳光、绿色的草地,能加速眼球、眼肌、视神经营养物质和氧气的供应,有效缓解眼睛疲劳。此外,开展丰富多彩的体育运动还能够提升广大儿童和青少年的体质,促进营养物质的吸收。这也能够在很大程度上防治近视。

### (三)强化家校责任

家庭教育和学校教育是学生成长中最重要的教育。家庭是最为重要的教育场所,父母作为第一任教师,也是孩子的终身教师,应该担负起防控手机的首要责任。学校是培养人才的场所,肩负着国家与时代重托,应该以育国家与时代英才为己任,遵循学生成长成才规律,因势利导,因材施教,积极探索培养人才的培养与管理模式,不断为学生全面健康成长提供成才环境。

### (四)出台违规学生处理办法

为了彻底解决学生违规使用手机现象,相关部门必须出台有关处理措施进行有效遏制。除了学校出台管理办法之外,还需要上级行政部门修订学籍管理办法,形成上下联动,同时发力,将手机拒于校门外,从根本上解决因手机造成近视及影响学业等诸多负面问题。

### (五)建立综合治理体系

相关部门要从防控手机进课堂,以预防近视的出发点转入管控手机促进健康成长上来,开展深入分析研究,动员有关部门、社会、家长积极探索综合治理的办法,要从民族未来、学生长远发展和为全面发展负责着眼,构建有效的防控体系与机制,切实保障学生健康全面发展。

## 三、结语

总之,《方案》的出台对学校有效防控学生近视起到了积极作用,但从根本上杜绝学生将手机带进学校与课堂仍有大量的工作要做,需要进行综合治理,需要舆论的支持、家长的配合,还需要有关部门出台相应的管理制度,全方位支持学校实施防控管理,以提升管理工作的有效性,确保教育目标的实现。

## 参考文献:

- [1] 谭伟华. 儿童青少年近视的相关影响因素及防控措施进展[J]. 基层医学论坛, 2018(22).
- [2] 李艳萍. 青少年视力低下影响因素研究进展[J]. 当代医学, 2010(16).