两年时间学生近视率下降12% 88名学生视力比两年前要好 杭州这所小学是怎么做到的?

有没有可以借鉴的地方?

记者 张娜

昨天一早,杭州市外语实验小学校长张敏拿到最新的学生体检汇总数据,就开心地发了微信朋友圈:
“体检汇总出来了,通过更新教室光源、调整课桌椅高度、增加户外活动等手段,学生的近视率呈逐年下降趋势,甚感欣慰!但依旧任重而道远!”
全校三年来的体检数据一对比,总人数略有增加,但单眼视力5.0以下的人数却逐年下降,两年里有88人的视力有提升。

两年时间学生视力不良率下降12%

两周前是一年一度的拱墅区全区体检,全校945名学生参加,其中一项是测视力。距离标准视力表5米距离,先后捂住一只眼睛,进行单眼测试。不能歪着、眯着、斜着看,鼓励孩子能看清最小的那一行,记录下来,就是孩子的视力。

我们先来看看三年的数据:

2014年体检总人数910人,单眼5.0以下551人,视力不良率60.55%。

2015年体检总人数927人,单眼5.0以下478人,视力不良率51.56%。比前一年总人数增加17人,但视力不良的人数却下降了73人。

2016年体检总人数945人,单眼5.0以下463人,视力不良率48.99%。情况继续好转,比上一年总人数增加了18人,视力不良的人数下降了15人。

这三年里,有六年级的学生毕业,也有一年级新生进校,现在在校的三到六年级,共600多人,经历了前后三年的体检。全校总的算来,两年时间视力不良的人数减少88人,视力不良率下降12%。

这么明显的改善,让校长张敏十分欣喜。他说,学校非常重视孩子的视力,为此做了不少工作,主要有更新教室光源、调整课桌椅高度、增加户外活动、强化读写姿势等等。

日光灯管统一换成LED灯 桌椅高度可以很方便地调节

首先是光源。

学校原先用的是普通日光灯管,去年10月,张校长听说市场上出了一款很好的LED灯,在频闪、亮度等方面都有改进,亮度更高,对眼睛有好处,颜色还是白色。学校调查后发现确实如此,就做了更换。一间教室共18根灯管,原来的灯管6元一根,现在的灯管是14元一根,价格贵了一倍多。一年来逐步更换,现在全校教室60%的灯管已换成LED光源。

二(1)班学生这次体检,视力不良的人数从21人减少到16人。班主任陈新悦很开心,她说,学生视力不良率下降,除了换灯,教室里每天开灯时间长也是一个原因。最近阴雨天多,教室里比较暗,都是开灯的,孩子们基本上都处于一个很明亮的环境,用眼不累。

调整课桌椅也是原因之一。

这学期开始,学校换了新书桌,是全区统一换的。以前的桌椅普遍偏高,每年请专业人员到学校调节一两次高度,有些不太适合低年龄段孩子使用。

现在走进教室,新换的课桌高高低低,但都适合每个孩子的身体发展。调节很方便,老师拿出摇柄,插进书桌侧面的小洞,三五秒钟就调好了。开学两个月不到,已经集中调整两次了。

“前两天发现一个小姑娘坐姿不正确,一看,她的座椅矮了,课间几秒钟就调好了。”陈老师说,坐姿不正确对孩子视力影响非常大。桌子矮了,孩子容易佝偻着背或趴在桌上,桌子高了,书本离眼睛太近,不利于视力保护。所以他们老师经常提醒家长,孩子在家也要保持端正坐姿:眼离书本一尺,手指离笔尖一寸,胸离开桌子一拳,大腿和小腿呈90度角。

另外,运动时间非常关键。除了国家规定每天一小时的运动时间,学校还设有“玩玩时间”,这是杭州市外语实验小学的一个特色,每天12:50–13:25。这一段时间,孩子们可以在校园随处玩,爬树屋、攀爬绳等,还能在操场上踢球、滚轮胎等。没有人组织,只鼓励孩子多到户外活动。出去玩,看远看绿,多活动对身体好,对眼睛的功能调节也自然好。

最后,学校特别强调读写姿势,老师们都很关注。下周就要开始全校的写字比赛,书写姿势正确与否,也是评选标准之一。

二(1)班葛老师正在为同学调整书桌高度 学校供图

前天,一些家长在传的朋友圈截图。

《杭州某小学8位一年级孩子因为拼音算术学得不好 被老师拍照后传到家长群里公示批评?》后续报道

校长:确有此事

记者 胡信昌

本报讯 昨天,快报刊登了《杭州某小学8位一年级孩子因为拼音算术学得不好 被老师拍照后传到家长群里公示批评?》,报道中说,网传当事学校的校长初步调查后说:这件事不是他们学校发生的。这篇报道引起了很多读者关注。

昨天上午,当事学校的校长说,经过再次仔细调查,在网络上热传的这件事情是真的,也确实发生在他们学校。这位校长昨天一早发信息给记者说:“一早我去班级核实,确实有这事,我已严肃批评老师,并责令老师联系家长道歉。谨此我也表示道歉。以此为契机,我会在学校进一步加强师德师风教育。”

昨天下午4点左右,正是学校放学时,校门口满是接送孩子的家长,小朋友们活蹦乱跳奔向大人怀里。

学校校长外出开会了,班主任是位女老师,教龄6年,教的是语文。她翻着手机上的QQ聊天记录,讲述了事情的大致经过。她们的这个班级QQ群名叫“我爱××班”。

班主任老师说:“之前,我布置了拼读的练习作业,要小朋友回家朗读拼音,并且请家长在反馈表填上反馈意见,带回给老师。拼音朗读我之前试过,大约要花5分钟。周一收作业时,小组长反馈,一些小朋友没有带反馈表。因为三五分钟之后我就要上课,因此我叫这8位小朋友排成一排,站在教室后面拍照,准备回头再看。下课后,我问了这些小朋友,没带的小朋友说忘在家里了。趁着下课间隙,我在班级QQ群里先发了一张照片,上面是10位小朋友,我在班级群里说,这10位小朋友上周的表现都比较好。我这样做,主要是为了给小朋友树立学习的榜样。发到群里之后,很多家长发了鼓掌或者竖起大拇指的表情。再之后,又发了一张照片,上面是8位作业没完成的小朋友,我说很遗憾这几位孩子的作业未上交。发了图片之后一些家长做了解释,表示了歉意。”

接受采访的副校长说,前天晚上学校在调查时,出了一个乌龙,没找对班级和老师,误以为这事不是发生在他们学校。昨天他们在全校范围内做了仔细调查,最终确认了此事。

昨天傍晚,校长再次发信息给记者,对此乌龙事件感到歉意。“但请相信,我绝不是隐瞒忽悠,也不会回避问题和责任。”

昨天接受采访的家长代表说,他孩子就是8位孩子中的一位。他说,前天上午,看到老师在群里发了照片,他太太发了朋友圈。网上流传的那张图片和文字,都是他太太发的。不过,看到事情传开了之后,他们删除了微信。

这位家长说:“报道见报后,议论的人很多,有的指责家长太要事情,说话有点过激。有的指责老师太过分,怎么可以这样。这本身是小事情,老师没有语言攻击,也没有批评孩子。我们希望和老师沟通,解决这个问题。”