

# 开学了,宁波市教育局温馨提示: 共同呵护学生视力 确保户外活动时间

本报讯(现代金报|甬派记者 林桦)9月1日,宁波市中小学及幼儿园迎来了新学期。值此开学之际,宁波市教育局特别发出温馨提示,呼吁各方共同关注学生用眼健康,科学落实近视防控措施,携手守护孩子们的“光明”未来。

首先,创造条件保障充足户外活动时间。

鼓励幼儿园孩子参加以游戏为主的户外活动和适宜的体育运动,确保幼儿每天户外活动时间不少于2小时,其中体育活动时间不少于1小时;小学生们则要在课间走出教室,让眼睛远眺放松,并积极参加校内体育锻炼,保证在校每天有1小时以上的体育

活动时间。户外活动可以让孩子眼睛得到充分的休息和调节,同时沐浴阳光,促进视网膜释放多巴胺,延缓眼轴增长。

其次,家长要改变“重治轻防观念”。

要为孩子们创造良好的居家视觉环境,提升家庭的近视防控意识,提高对孩子使用电子产品的监管意识,科学管控电子产品使用时长和方式。

再次,均衡饮食,营养护眼。请确保孩子摄入足够的维生素A、C、E和锌等营养素,如胡萝卜、菠菜、蓝莓等,有助于保护眼睛健康。均衡的饮食对孩子的视力健康至关重要。

第四,保持正确读写姿势。

在家时,家长需监督孩子保持正确的读写姿势,做到“一拳一尺一寸”,即:胸口离桌一拳,眼睛离书本一尺,握笔手指离笔尖一寸。

同时,注意读写环境的光线,避免过强或过弱。

如果发现孩子视力下降或眼睛不适,应及时带孩子到正规医疗机构进行检查和治疗。

最后,保证睡眠时长。

睡眠与视力之间存在密切的关系。充足的睡眠对眼睛的健康和视力的维护非常重要。家长要做好幼儿和小学生睡眠管理,保证幼儿每天睡眠时间10小时以上,小学生每天睡眠时间达到10小时。

让我们共同努力,为孩子的眼睛健康保驾护航。

## 无法按时接娃? 新设备让家长更安心

本报讯(现代金报|甬派记者 王伟)“405班,李\*\*,家长已签到。”“404班,谢\*\*,家长已签到。”……新学期开始,每天下午5点多到6点多,本是已经放学的时间,镇海区仁爱教育集团九龙湖分校的一个教室内,却陆续响起这样的提示音。

原来,这是学校本学期新启用的“守护星导航台”,特别用来服务无法按时来接孩子放学的家长和他们的孩子。

据学校党政办主任王雪建介绍,仁爱教育集团九龙湖分校地处九龙湖,学生家长中不乏外来务工人员,无论是刚开学还没有课后托管的放学时间(16:15),还是有课后托管的放学时间(17:15),总有一些家长因为工作原因无法按时来接孩子。

对于这些孩子,以往学校会提供专门的教室,让孩子们在里面等父母。没有安装系统的时候,家长都是通过门卫允许,进校接孩子离开。但是这样的操作,总是存在一定的安全隐患。于是,刚刚过去的暑假,学校特意安装了“守护星导航台”。

对于爸爸妈妈不能按时来接的孩子们来说,他们只要刷脸进入相应教室,父母手机端就会收到信息,显示孩子已经进入专用教室。“这样,父母也能安心。”王老师说。对于孩子的父母来说,每个人的手机端都有一个专属二维码,到校时在校门口刷二维码,教室里的孩子就会听到提示音响起。“这样,家长就不用进校,孩子听到提示音,可以自己整理好东西出校门。如此一来,更加安全。”

新学期,新气象。以智慧教育为一大特色的镇海区仁爱教育集团,正通过智慧系统解决教育中的一个痛点。

## 守护成长的新平台 老梅小崔工作室成立啦

本报讯(现代金报|甬派记者 徐徐 通讯员 韩文雄 姜露依)9月2日中午,宁波高新区实验学校翔云校区阳明学堂内,一场别开生面的“开学第一课”举行。学校法治副校长、聚贤派出所梅金龙警官结合真实案例,围绕防性侵教育、交通安全教育、防诈骗教育、心理健康教育等内容,为同学们生动科普安全知识与法治常识,现场互动频繁,掌声阵阵。

值得一提的是,全国道德模范崔译文警官也来到现场,与梅金龙警官一同参与这场特殊的开学教育活动。

与此同时,“盾育青禾”老梅小崔工作室正式宣布成立。该工作室由梅金龙警官和崔译文警官领衔,将围绕青少年核心需求,提供德育心理健康辅导、学业规划指导与社会实践引导三大核心服务,为学生成长注入专业力量。

“开学第一课”结束后,工作室首次体验活动随即启动。15名学生代表跟随崔译文警官走进工作室,围绕校园交通安全、课间活动防护、警校共建等话题展开热烈讨论,崔译文警官还鼓励同学们积极争当“小小安全员”,将安全意识融入日常校园生活。

601班的周小沫同学兴奋地说:“崔译文姐姐讲的安全知识特别实用,以后遇到问题我知道怎么保护自己了!还盼着下次能再参加这样的交流活动。”

副校长赵迪晖介绍,“盾育青禾”工作室是学校守护青少年成长的全新探索。未来,学校将充分依托梅金龙警官的法治专业能力,以及崔译文警官的榜样影响力,持续开展心理健康讲座、德育课程、法治教育等系列活动,逐步打造区域青少年成长指导特色品牌。



地铁1号线东门口站的公益宣传照。

## “明眸亮睛”形象大使亮相宁波街头

本报讯(现代金报|甬派记者 林桦)开学伊始,宁波多个地铁站灯箱、主干道及公交候车亭焕然一新,一批以“近视防控”为主题的公益宣传照片纷纷亮相。

这些照片源于宁波市教育局此前主办的“明眸亮睛”形象大使评选活动,以及面向全市中小学

关于爱眼护眼、户外活动的照片征集活动。

照片生动展现了学生们的风采,同时展示了在近视防控工作中表现突出的学校形象。这些醒目的宣传照吸引不少路人驻足观看,有效传递了爱眼护眼的健康理念。

宁波市教育局相关负责人表示

示,市教育局一直以来高度重视儿童青少年视力健康工作,通过多方协作,强化近视防控体系建设,持续提升全社会对近视问题的关注度和防控意识。此次公益宣传覆盖城市多个公共场所,希望进一步营造全社会共同关心、守护孩子明亮双眼的良好氛围。

### ■新闻多一点

## 分享家庭护眼好方法,家长们说……

视力健康作为学生学习的重要保障,受到越来越多家庭的重视。记者采访了多位家长,请他们分享了家庭护眼好方法。

海曙中心小学603班陈显仰同学的妈妈分享说,每天保证孩子累计2小时以上的户外活动是预防近视的首要措施,此外,她还会在孩子连续用眼时,提醒及时休息,远眺放松,并定期带孩子到医院检查视力,“早发现、早干预非常重要”。

海曙第三外国语学校203班徐胤尘同学的父母都是“近视眼”,小徐也从小戴眼镜,但他们一家人在防控近视方面从未松

懈。徐胤尘介绍,自己严格执行“20-20-20”法则。每次看书或者写作业,他都会定一个20分钟的闹钟,每用眼20分钟,就休息20秒,远眺20英尺(约6米)外的物体。此外,他还在父母陪伴下每周爬山徒步,保持每月一次视力检查,并注重摄入蓝莓、胡萝卜等有益眼睛的食物。

“我和孩子他爸爸也都近视,所以我们从幼儿园中班开始就很关注孩子的视力问题。”同校的二年级小朋友陈致瀚的妈妈表示,除了保持正确坐姿、充足的户外活动外,家里还特别改造了书房灯光环境,并定期带孩

子复查视力。“没近视的尽量保持良好的视力,最好不近视,近视了的也要控制度数增长,所有的付出总会有回报。”

海曙区集士港镇广德湖小学602班周梓欣的爸爸妈妈为家里两个孩子定制了“221近视防控守则”:“2”是孩子在家连续看书或写作业满20分钟后就起身放松一下;第二个“2”是每两周安排一次舒缓双眼、亲近大自然的亲子登山运动和家庭羽毛球比赛;“1”是姐弟俩每人一个护眼台灯,每人每晚睡前做一遍眼保健操或对双眼做一次热敷放松。