

数据挖据

别偷

近视！近视！

为了下一代健康成长 基础教育亟须回应五大关注(三)

吴晶 李廷洲 葛亮

近年来,我国青少年近视问题呈现高发性、低龄化、重度化趋势。根据国家卫健委的数据,2018年,我国儿童青少年总体近视率为53.6%。2020年,教育部公布的青少年视力调查数据显示,新冠肺炎疫情期间,由于观看电子屏幕时间增长、户外运动时间减少,与2019年相比,我国中小学生近视率增加了11.7%,其中中小学生的近视率增加了15.2%。世界范围内,近视也是青少年最常见的眼科疾病,根据世卫组织发布的《世界视力报告》,全球共有2.6亿人近视,其中3.12亿是19岁以下的青少年儿童,东亚地区的近视发病率较高。

我国青少年近视早发、高度近视高发等问题,严重影响我国人口素质,制约教育强国、健康中国远景目标的实现。为此,华东师范大学国家教育宏观政策研究院组成课题组,2020年在吉林、内蒙古、北京、浙江、上海、河南、湖南等地,分别选取省会城市、地级市、县级市的高中、初中和小学进行问卷调查,共收集有效问卷1.8万余份,对这一问题展开专项研究。

调查显示:中小学生学习近视患病率近六成

通过数据分析,课题组得出以下结论:第一,总体上,中小学生学习近视患病率较高,高度近视的比例较低。调研数据显示,总体样本中有58%的中小学生学习近视,有3%的学生不知道自己是否近视。近视度数方面,多数学生(58%)在300度以下,有38%在300-600度之间,有4%超过600度(高度近视)。

第二,分学段看,随着年级升高,近视比例不断增加。调研数据显示,小学、初中、高中阶段学生近视的比例分别为31.3%、64.9%、79.3%,从小学到高中,高度近视的比例从1.2%增加至7.6%。

第三,从学校位置看,中小城市学校的学生近视率高于大城市。调研数据显示,地级市学校的学生近视比例(69%)高于直辖市、省会城市学校学生(56%)。这可能是由于直辖市和省会城市的医疗技术更先进、资源更丰富,学生患有近视后能得到更好的治疗。

第四,从学校类型看,民办学校学生的近视率高于公办学校。调研数据显示,民办学校的中小学生学习近视比例(74.0%)比公办学校(55.7%)高18.3个百分点。

中小学生学习近视主要有四大诱因

课题组分析,中小学生学习近视主要有四大诱因:

第一,近视的产生和防治具有长期性和累积性,不易引起重视且存在误区。

近视是一种慢性眼部疾病,视力的发展呈现为一个长期变化的过程。正是由于近视危害不易马上察觉,且可通过戴眼镜进行控制,使得社会对近视的危害不够了解,对防治近视不够重视。

近视虽是慢性病,但危害大。近视通常伴随散光、青光眼等其他症状,高度近视有眼底黄斑、视网膜脱落等多种并发症,增加学生成年后患白内障的概率,严重时会导致失明。近视除了给日常生活带来不便,还

将产生持续的矫治费用,加重贫困家庭经济负担。

家长对于近视防治存在误区。在部分家长的观念中,近视是正常生理现象,通过矫正作用,并没有治疗近视的效果,不合理地佩戴眼镜反而会加重近视。还有家长认为,激光手术可以一劳永逸,但激光手术只可矫正视力,达到摘除眼镜的目的,无法根治眼底疾病,也不能降低致盲风险。此外,近视矫正手术属于医疗美容整形手术,不在医保报销范围内,一定程度上加深了近视不是疾病的误解。

第二,高度学业压力致使学生用眼不科学。

目前,学业成绩仍是学生评价、升学的主要指标。在高考指挥棒影响下,学生从小学开始就面临激烈的教育竞争。学业压力下,学生课内外负担较重,对视力产生了严重影响。

一是课后作业时间过长,使得眼睛长时间聚焦于书本、电子设备等近距离物体。《综合防控儿童青少年近视实施方案》要求小学一至六年级书面家庭作业完成时间不得超过60分钟,初中不得超过90分钟,课题组的调研数据显示,逾六成小学生和近七成初中生的作业时间超出要求。

二是学业时间挤压运动时间和睡眠时间,眼睛得不到充分调节和放松。学生长时间待在室内学习,接触自然光的机会变少。课题组的调研数据表明,78%的中小学生学习每天运动时间不足1小时,接触自然光的机会减少。特别是城市老城区的学校场地紧缺,制约学生户外活动。例如,上海市中心城区中小学普遍存在生均活动场地偏小

的情况。73.6%的中小学生学习睡眠时间不达标,眼部肌肉长期得不到放松,产生视疲劳,增加近视风险。

第三,校园近视防控缺乏专业医务人员指导。

为保证学生眼保健需求,需要足够数量的眼科专业医务人员作专业指导。尽管早在2014年,我国每5万人中就已经有1.13名眼科医生(2018年该数据为1.5),超过世卫组织对小康水平国家每5万人中应有1名眼科医生的要求。但面对日益增长的门诊需求,专业医务人员无法将更多时间用于校园近视防控。《中国卫生健康统计年鉴》显示,2012-2018年,眼科医生负担不断加重,平均每位医师的门诊人次由2714人增加至2787人。专注近视防控的眼科医生占眼科医生总数的比例不足10%。医疗资源紧张、专家资源有限,专业医务人员没有太多精力进入校园开展预防工作,校园近视防控缺乏专业指导。

而专业医务人员的缺位,给了不良商家可乘之机。目前,社会资源参与校园近视防治的动机复杂,容易对学生和家长产生误导,过度治疗。例如,研究表明,防蓝光和视疲劳与近视防控不存在直接关系,但某些医疗企业出于营利目的,夸大电子屏幕蓝光对视力的危害,以便销售防蓝光眼镜。

第四,儿童青少年近视的医学研究尚未有定论。

目前针对青少年近视的流行病学研究尚存在不足。一是遗传因素、环境因素(照明、睡眠、饮食等)对儿童青少年近视的影响机制尚未完全阐明。二是研究成果与近视防治手段之间存在脱节,研究结论并不能直接转化为有效的防治举措。

长看到成绩好的孩子都报了好几个补习班,自己不给孩子报几个,太对不起孩子了。怎么办?答案是叫停。建议有关部门明确规定,小学、初中、高中,晚上8、9、10点还做不完的作业,必须立即停止,任何学校任何教师不能因为孩子没有做完作业批评孩子、歧视他们。

女儿读小学,我们从来没有让她做作业超过晚8点半。从来没有给她报过任何补习班。其实晚饭之前,她的作业都做完了,剩下的时间就是看看电视,睡前读半个小时的课外书。那时候,学校还是挺遵守规定的,作业真的不多。

女儿读初中,作业肯定比小学多了。但晚8点30分之前,除重复的、会的题目不做外,其他题目都能完成。所以,9点30分一到,立即休息,第二天早上6点准时起床。

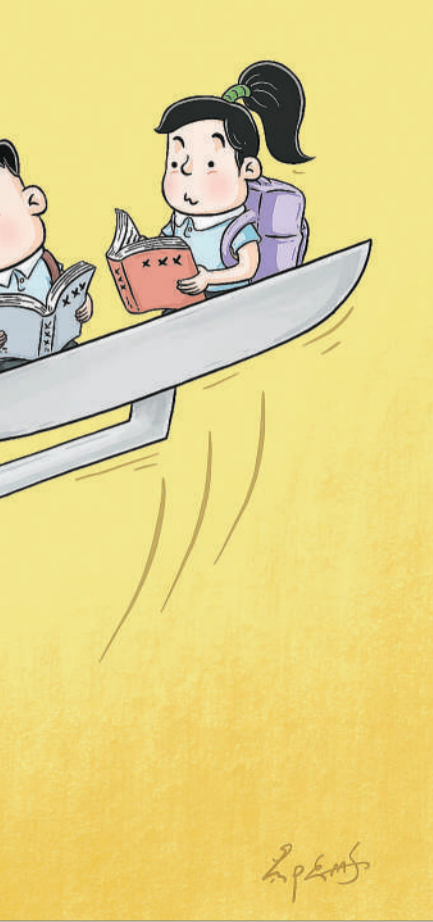
女儿读高中,正是江苏省高考改革

的第一年(第一次英语数英加两门选修科,即440分加两门选修学科的等级)。当时省教育厅有专门文件,就是不允许公办学校逼着孩子上晚自习,周末也不允许上任何课。哪个校长做了这些事,只要被举报,立即免职。那一年,的确有校长因此被免职的。我清楚地记得,女儿每天下午5点30分放学,自己坐公交车回家,虽然每天都有不少作业,同样是除重复的、会的题目不做外,其他题目大多在晚9点前完成了,所以9点30分一到,立即休息。女儿后来告诉我,她睡眠好,课堂上就比好多同学精神。

我女儿初高中6年,从来没有补过课,没有上过晚自习。她每天的睡眠确保8.5个小时。我作为父亲,必须对女儿的身体健康负责,这是不容商榷的。有的家长会说,初高中作业怎么可能做完?是的,真的难以做完。我们的策略是,拿到

也就走了。笔者看到他离开,旋即宣布下课。心照不宣,学生似乎也理解笔者的良苦用心,欢呼着高高兴兴地回家去了。笔者这样做,并不是对那位老师个人有什么想法,而是笔者认为大家都应该在规定的时间内上好课,而不能过多占用学生宝贵的时间。学生睡眠少,直接原因是学业负担重。

分分分,学生的命根;考考考,老师的法宝;抄抄抄,考试的绝招。被学习压弯了



人民视觉供图

五项举措应对中小学生学习近视问题

课题组建议:

第一,开发眼部健康教育课程体系。在遵循学生身心发展规律的基础上,整合教育学、心理学、体育学、营养学、医学等多学科资源,开发与各学段相匹配的眼部健康教育课程体系。特别是抓住近视防控的关键时期,进行针对性的眼部健康教育。小升初、初中升高中、高考阶段是我国青少年近视率的3个高峰增长期。在这些高峰增长期,学生学习时间较长、看书较多、运动时间较少,需要借助系统的课程,进行针对性的眼部健康教育。

第二,推动家校合作,为校园近视防控提供专业指导。

推动医院、社区卫生服务中心和学校共建健康校园。其中,医院承担近视科普和宣传教育工作,社区卫生服务中心负责就近提供眼部护理服务,学校在专业医务人员指导下开展各项近视防控工作。课题组建议,首先,加强教师、家长等非专业人士的培训,使其掌握近视防治知识,帮助学生及时筛查近视症状,并进行有效干预。同时,鼓励医学专业与师范类专业的合作,在师范类专业开设视力健康管理等课程,增加师范生近视防控相关知识。其次,推动区域眼科医疗人才联合培养,以长三角、珠三角、京津冀等区域发展国家战略为推手,充分发挥北京、上海等地的医疗专家资源优势,加强中小城市基层眼科医务人员的继续教育和培训。利用培训机制和网络支持等手段,加强专家对基层近视防控的技术指导。

第三,发挥中医药独特优势,形成青少

年近视防控的中国模式。

中医在防控近视中发挥着不可替代的作用。已有研究表明,针灸、耳穴、中药熏药等中医治疗方法,有助于提高裸眼视力,对青少年低度近视是安全有效的。应积极推动学校与地区中医医院结对,在校园普及中医治未病、健康管理理念、药食同源的养生健身知识,让家长和学生正确了解中医药在防控近视中的优势和特色。学校配合中医师开具的临床处方、膳食处方、养生处方、经络按摩处方等,结合多样化的户外活动,对青少年视力进行全方位调理,为世界防治近视提供中国方案。

第四,借助科研院所力量,对近视进行更加精准的研究。

首先,深化青少年近视相关课题项目的研究。教育科研院所可与医疗卫生机构、高校组建联合课题组,加强对青少年近视机理的研究,探索近视的遗传因素和环境因素交互作用机制,针对易患人群进行早期干预。用更多临床数据,支撑更有效的近视防治方案。其次,发挥智能化设备在近视研究中的作用。通过智能手环、光记录器等设备,更加精准地监测距离、睡眠时间、光照情况,监测、记录、分析学生视力状况和各类环境因素。

第五,强化学校和家庭主阵地,构建视力友好型校园环境和居家环境。

近视作为慢性病,在防治过程中必须坚持基层防控、长期防控,学校和家庭是主阵地。课题组建议,首先,引导学校构建视力友好型校园环境。建立由校长、分管校长、班主任、校医院医师、社区眼科医师、家长等构成的视力健康管理队伍,细化职责;落实阳光体育,优化体育课程设置,保证学生在校有足够的户外活动时间,建立视力友好型教室环境,如改善室内照明条件、配备可调高度的课桌椅等,建立学生视力定期筛查制度,动态监测青少年不同时期的视力发展变化情况。此外,我国女生的学习时间高于男生,每周体育锻炼时间低于男生,近视患病率高于男生,可结合春蕾计划,增加针对女生的近视综合防控指导。

其次,督促家长履行近视监护责任,带头减少看电子屏幕的时间,以家庭体育为主,督促青少年参加经常性课余锻炼,特别是乒乓球、羽毛球等有助于视力发展的小球运动,形成健康行为习惯和生活方式,改善饮食结构,摄入更多牛奶、水果、绿叶菜;增加睡眠时间,帮助青少年眼部肌肉放松,缓解视疲劳。

最后,政府提供必要的支持,各级教育部门与卫生健康、网络信息等部门加强合作,广泛开展儿童青少年近视防控宣传活动,引导学生和家长科学认识近视的预防和矫正,避免被虚假广告侵袭;开发手机App、微信小程序等平台,为已接受屈光发育建档的学生提供便捷服务,方便家长及时查询孩子的视力数据。

(吴晶、李廷洲皆为华东师范大学国家教育宏观政策研究院副研究员,葛亮为复旦大学管理学院硕士研究生)

编者:我们希望这里是真正的圆桌会议,尽量接近理性,尽量远离口水,尽量富于建设性,谈论那些从胎教开始就争论不休的教育问题。为此,我们拉出一张教育圆桌。 jiaoyuquanzhuo@sina.cn, 等你发言。

基层回声

请规定:睡觉时间到了,立即停止做不完的作业

高子阳

看到前不久教育圆桌版刊登的《睡眠 睡眠!为了下一代健康成长,五大问题亟须解决(二)》一文,真有许多话要说。假如这件事还不能引起人们共同重视,待这些孩子长大后,会怎么评说这代人呢?如此睡眠,用“摧残”来评说,绝对不过分。这代孩子上了大学,工作了,当反思读书时,对父母、老师、社会,还会有多少感恩之心?人们一定会说:这都是为了你们好,大家都这样,又不是你一个人睡得多,我们不求感恩,只求你们能考上好的大学。现在吃苦是正常的,是为了以后不吃苦呀!

当下孩子为什么睡眠时间这么少?答案显而易见,就是各个地方的学校竞争,教师布置的各学科作业比以前多了,家

周二中

前不久,《中国青年报》教育圆桌版推出《睡眠 睡眠!为了下一代健康成长,五大问题亟须解决(二)》一文,列举了学生因学习时间过长而影响睡眠的一些现象,并且提出了解决办法。笔者曾经当过多年中学语文老师,对因学业负担过重而影响中小学生学习睡眠这个问题深有感触。

个别老师认为提高学生成绩的一个法宝就是打持久战,就是以海量的题目来对学生狂轰滥炸,从而占用了学生宝贵的休息时间和锻炼时间。笔者以前就经历过这样的事:有一个老师几乎每天

莫让无效学习压弯了学生的腰

下午放学时都要赶到教室里,给学生再上一节课,这似乎成了他的专利。这种做法,看似非常敬业,其实不然,学生不堪忍受,有时上课上到天黑了,学生回家,路上也不安全。有一次轮到笔者上最后一堂课,下课了,笔者看到那位老师又早早地在门外等候。这时笔者也使了个心眼,拖了堂,没有及时下课。那位老师看到笔者一直在班上,在外面等了一会儿

腰的中国学生,真有毁于学习本身的可能。学习其实是成长的一个过程,而不是全部。在一个人成长当中,什么最重要?并不完全是学习,而是健康,而是良好习惯的养成,是正确人生观的形成。然而现在,有的学校一味重视学习,强调分数,导致学生没有办法顾及及其他。睡眠少了,身体状况每况愈下,让人焦虑。想起新中国成立之初的一件事,毛泽东曾写信给教育部部长马叙

伦,就教育问题提出:要各校注意健康第一,学习第二。这就是一个很好的指导方针。没有了健康,一切都无从谈起。每个教育工作者,都应该将孩子健康摆在首位,而自己所要做的,就是努力在单位时间内要质量,而不是摊大饼撒大网。同时,学校要对教师过多占用学生业余时间进行监督,听取学生及家长的反馈,以此作为考核教师的一个标准。俗话说一将无谋累死千军,同样的道理,教师本人如果不讲究教育方法,靠无休止地驱使孩子打疲劳战,这本身就是教育的失败。让孩子学习时,跟时跟,玩时玩,他这一段人生才会丰富多彩!

(作者为民进江苏省常州市委机关工作人员)

这一点,我一方面与老师提前进行沟通,别因为这事批评孩子,这不是我溺爱孩子,是我必须考虑孩子身体,当然我也告诉女儿,不要怕老师批评,咱就坚持着按照咱们的节奏走,就行了。久而久之,老师也不批评了,因为孩子没有这样学,导致成绩变差,相反还在不断地进步中。

我的女儿,小学成绩中等偏下。初中一年级超过年级倒数第一,因为从小读了大量的书,初二开始,成绩呈爬山式的上升,一直到高三,都在进步中。虽然没有考上十大名校,但她选择了自己喜欢的专业,26岁博士毕业。我知道,她进了大学一直到博士后,她的睡眠比18岁之前少多了,她每天从实验室走出来,都很晚很晚,但她的脸上写着幸福,因为她喜爱药学。

所以,我从一线教师的角度,建议老师们好好研究作业,重来重去的作业尽可能别布置,孩子会的作业别让孩子重做。我知道这样布置作业是挺难的,但你在发作业时,可以叮嘱学生,会的、做过的,可以不做。并且告诉孩子,睡觉时间到了,做不完,立即停止,马上休息。

(作者为江苏省昆山市玉峰实验学校教师)

伦,就教育问题提出:要各校注意健康第一,学习第二。这就是一个很好的指导方针。没有了健康,一切都无从谈起。

其次,教师要敢于不为学生遮望眼,少一些标准答案和条条框框,多一些宽容,让学生永葆思维的敏锐与活力,想象的嫩芽才不会惨遭摧残。只有当教师真正为了学生生命成长和未来发展着想,才会不畏分数的压力,而更加关注学生的想象力和创新意识,努力呵护其奇思妙想,甚至是异想天开,让学生思想鲜活灵动,童心灿烂无比,释放无穷的想象力。果如此,岂不是学生之幸、教育之幸、民族之幸?

(作者为四川省宜宾市屏山县学苑街小学教师)