

打响预防近视“家庭保卫战”

□ 记者 刘保军

前几天,洛龙区的张先生接到儿子所在学校的通知,要求他去听学校举办的“家庭爱眼课堂”讲座。他有些纳闷:虽然自己非常重视孩子的视力,但认为学生近视都是在学校学习引起的,与家庭关系不大,听“家庭爱眼课堂”讲座有什么用处?

听了讲座他才明白,原来家庭正成为导致学生近视的“重灾区”,也明白儿子近视越来越严重的原因了。

导致近视有“元凶”

“家长都非常重视预防孩子近视,但因为存在诸多错误观念,导致孩子近视越来越严重。”洛龙区教育局体卫科科长胡书江说,目前公众对学生近视普遍存在一些错误的观念,导致家长不能很好地督促孩子预防近视,从而使中小学生近视发生率随着年龄的增长和年级的升高逐渐增加,中小学生近视已成为一个越来越严重的社会问题。

近视的发生有诸多原因,除了遗传因素外,主要是持续近距离用眼造成的。不少家长认为,孩子近视是看书、看电视和玩电脑造成的,其实,不论是看电视还是玩电脑,只要能坚持看40分钟休息10分钟,注意调节用眼,未必能造成近视。长时间近距离用眼,才是导致孩子近视的“元凶”。



家庭爱眼课堂 刘松波摄

许多人认为学生近视是在学校学习引起的,其实,这是错误的观点。学生在学校学习,眼睛不停地看书、看黑板,这是在做有效的眼肌锻炼,患近视的概率很低。家庭才是学生近视的主要根源,因为大部分学生回到家除了吃饭,就是持续写作业和看电视、玩电脑,长时间近距离用眼,眼睛没有望远锻炼。

构建“立体防护网”

既然家庭是导致学生近视的“重灾区”,那么家长如何采取有效措施预防孩子近视呢?

在直射光线下和光暗的地方看书、近距离写字看书、走路和躺卧时看书、过久看电视玩电脑等,都可导致近视。河南省眼镜协会理事、视力保健师施书兰介绍,根据孩子容易导致近视的行为,家长应

多提醒孩子并做好督促工作,使孩子在家里学习时保持正确姿势,有充足的照明,学习40分钟后休息和远望,适当参加户外运动等,构建“立体防护网”,才能让孩子远离近视。

家长要从细节着手,采取措施预防孩子近视。要求孩子读书写字时身体坐正,保持眼睛与书本距离为33厘米~35厘米、胸前与桌子距离约一拳宽、握笔的手指与笔尖距离约3厘米,写字时执笔角度要合适,用铅笔、钢笔写字时,笔杆与纸面的角度在40度~50度,用毛笔时力求笔杆直立。要给孩子选择合适高度的桌椅,心胸部位与桌面等高。

孩子近距离用眼时间,如看书、玩电脑或下棋等都不能过长,40分钟后休息一下眼睛,可以闭目养神或做眼保健操,也可以到室外运动或向远处眺望15分钟左右。人与电视机应保持3米以上的距离,电脑屏幕与眼睛之间的距离不低于50厘米。

家长要督促孩子充足睡眠,保证眼睛得到充分休息。小学生每天睡眠10小时,初中生9小时,高中生8小时。近视的发生与营养也有很大关系,家长要引导孩子不挑食、不偏食,均衡营养,最好多吃蔬菜瓜果,常吃富含叶黄素、维生素A的食物,如胡萝卜、菠菜、动物肝脏、杏、枇杷等。

好家长

常找老师取“真经”

□ 记者 杨寒冰

当孩子的成绩出现下滑时,家长该怎么办?是不问缘由地训斥?还是不管不问,任其发展?这两种做法显然都不妥当。什么样的方法才是科学有效的呢?市实验中学初二(10)班学生姚航的父母有办法,那就是和老师保持密切联系,取得“真经”来教育孩子。

姚航今年13岁,正处于玩心较大的年龄。一个月前,他的数学测试成绩是65分(满分120分),现在,他的数学成绩已经提高到了106分。

为何提高得这么快?姚航的妈妈张献艺说,主要是从班主任那里取到了“真经”。这“真经”其实很简单,就是让姚航及时地复习功课,把每天所学的知识在当天都消化、吸收了。她要求姚航每天把老师布置的数学作业抄写回来,吃饭前,争取把作业写完,写完后,爸爸要进行检查。饭后再适当做一些配套练习题,如果遇到不是特别难的题目却卡壳了,就说明当天的知识学得还不够扎实。第二天到校后,一定要让老师给讲解讲解,当天晚上回家后,再重做一遍。就这样坚持一个月后,姚航的数学

测试成绩提高到了106分。

张献艺说,平时她和姚航的爸爸忙于生意,虽然很少有时间照看姚航的学习,但是,始终没忘和班主任、任课老师保持密切联系。在和老师沟通、交流的过程中,老师常会给他们介绍一些比较实用的经验和方法,他们把这些经验和方法用到姚航身上,发现效果还真的不错。

张献艺认为,取得效果之后还得长期坚持。不能看到孩子这几天退步了,就狠抓一阵子,平稳下来后,家长又松懈了。在孩子学习自觉性还不是很强的初中阶段,家长的督促和监督是很有必要的。

张献艺说,初一下学期期中考试,姚航在班级的排名是30多名,英语、语文成绩不理想。班主任告诉他们,英语单词和课文,该记忆背诵的,一定要牢牢掌握。于是,每天他们都监督姚航把该默写的英语单词全部默写,该背的英语课文,全部背会,该熟读的语文段落,一一熟读。经过半个学期的坚持努力,姚航期末考试的成绩由30多名,提高到第4名。

张献艺说,作为一个初中学生的家长,和老师保持联系好处多,把老师教的有效的方法,长期坚持做下来,每天一点点,日积月累,孩子就会有长进步。家长一定要和老师多联系,这样能及时发现孩子的进步或不足。短期内孩子的学习退步和不足,短时期内就能弥补,时间久了,拖成了“大窟窿”,弥补起来就很麻烦了。

父母经

面对说谎的孩子

□ 蔡冬梅

开学了,上初二的儿子要了200元钱交报名费,我们二话没说就给了他。一个月后,新班主任上任,召开第一次家长会,我去了,坐在儿子的座位上。

我往儿子的抽屉里瞄了一眼,里面有个单据,拿出来一看,是学校的收据,总收费170元,还剩30元,儿子一直没作声,平时的零花钱我都给他了,这30元难道被他私吞了?

放学后,我故意问儿子:“你的报名费到底是多少啊?”“是200啊!”儿子说。“到底多少?”我扬了扬手中的收据。儿子的脸色马上变了,他恳求我说:“你不要告诉爸爸好不好?我买了一本《知音漫客》,一套《小说绘》,纪念版的,我太想要了。”

闻听此言,我真想骂他一顿,这些书没有什么价值,他的房间里已经有一大堆了,没地方摆了,他还买,有时零花钱宁愿不吃东西也要买书,怎么说都不听。

儿子说他周末去卖报赚钱还给我,只要我不把这事告诉他爸爸。看他那可怜相,我有点不忍,可是不处理他,就会助长他说谎的习惯。

想了想,我告诉儿子:“有两个条件供你选择,第一,你回家后跟爸爸主动承认错误,以后不再做类似的事情;第二,扣掉你一个月的零花钱,写份500字的检查,你选择哪个?”

儿子一脸难受相,不知怎么办才好,我让他自己考虑。他一路忐忑地往家走。回家吃完饭后,儿子终于向他爸爸承认了错误,语气诚恳。老公看他诚恳的样子,没打他,原谅了他。这件事情就这样过去了,儿子没有什么心理上的不快乐,也不再说谎话了。

孩子大了,很多事情我们要让他学会看到后果,知道怎样正确选择,解决问题,不能凭一时之气,粗暴对待孩子,那样只会让他离你越来越远。

活动过多、注意力不集中、学习困难、做作业拖拉……

聪明孩子成绩下滑,原来是多动症在作怪

鑫鑫的成绩一直名列前茅,他经常被评为“三好学生”,可上三年级后,他上课开始注意力不集中、东张西望、做作业磨磨蹭蹭,成绩不断下滑。上补习班、请家教、吃保健品,都不见起色,上次期中考试他竟然还有一科不及格。老师说这样下去孩子升学都成问题!这可愁坏

了鑫鑫的父母。

带鑫鑫到医院检查,原来他患了多动症,通过在金太阳学能开发中心的治疗,鑫鑫以前那些多动、注意力不集中、做作业拖拉的坏毛病改了很多,成绩也在一点点提高。

详询:64601838