



洛阳茂昌爱眼机构 协办
专业矫正青少年近视、弱视、斜视
电话:13903792836 63222222

学生如何预防近视

率逐步上升,学龄前已达3%~5%,小学生为10%,中学生约20%,大学生30%~40%,因此要从小开始预防近视眼的发生。

专家认为,虽然近视眼与遗传有一定的关系,但多数近视眼的发生与从小不注意用眼卫生有关。因此,预防近视眼要注意以下几个方面。

坐姿要端正

看书、写字的时候,眼睛与书本的距离保持在33厘米左右。坐的姿势要端正,头要放正,背要挺直。

不要长时间阅读或书写

一般说,读、写半小时后要休息5分钟~10分钟,两眼向远处眺望(最好看远处绿色的植物),使眼肌得到休息。可以预防近视。

注意看书、写字光线

看书、写字时的光线不能太强也不能太弱。写字时光线最好来自左前方,以免手的阴影妨碍视线。不要躺着、趴着或走路、乘车时看书。

看电视的时间不能太长,玩游戏也要有时间限制。

坚持做眼保健操

上课做作业时要经常眨眼睛,感到眼疲劳时,应用手揉揉眼睛或闭目半分钟。

另外,每天坚持做眼保健操对预防近视有一定帮助。

不要偏食挑食

必须注意个人用眼卫生,保持眼睛周围清洁。眼球发育需要充分、全面的营养。营养物质的缺乏,如蛋白质或维生素的缺乏都会成为近视的诱因。为保证眼球的正常发育,平时要平衡饮食,合理营养。少吃糖果和高糖食品,多吃富含维生素的新鲜蔬菜、水果、动物肝脏以及富含高蛋白的鱼、肉、奶等。一般来讲,少年儿童只要不挑食,都能吸收到眼球发育所需的养分。

定期检查视力

最好每隔半年检查一次视力,发现有近视,立即验光,配戴眼镜。另外,有近视眼的孩子戴上了眼镜,千万不能摘摘戴戴,如读书、写字时戴上,玩时摘下,这样反而会使近视度数加深。

锻炼身体增强体质

人是一个统一的整体,如果身体状况不好,就会影响视力。如患有贫血、神经衰弱、营养不良、内分泌紊乱、或身体发热期间,视力一般都要比平时差。当情绪低落、睡眠不足、长期生活无规律时,我们也会感到视力有所下降。因此我们应该注意锻炼身体,增强体质。同时,还要养成良好的生活习惯、保证充足睡眠。

(毛畅)

对孩子最具影响力的教育故事

小约翰拼地图

牧师正在准备讲道的稿子,他的小儿子却在一边吵闹不休。牧师无可奈何,便随手拿起一本旧杂志,把色彩鲜艳的插图——一幅世界地图,撕成碎片,丢在地上,说道:“约翰,如果你能拼好这张地图,我就给你2角5分钱。”牧师以为这样会使约翰花费整整一个上午的时间,自己就可以静下心来思考问题了。但是,没过10分钟,儿子就敲开了他的房门,手中拿着那份拼得完完整整的地图,十分惊奇地问道:“孩子,你为什么这么快就能拼好地图?”小约翰说:“这很容易。在另一面有一个人的照片,我把这个人的照片拼到一起,然后把它翻过来。我想如果这个人是对的,那么,这个世界地图也就是正确的。”牧师微笑起来,给了他儿子2角5分钱,对他说:“谢谢你!你替我准备了明天讲道的题目:如果一个人是对的,他的世界就会是正确的。”

点评:解决同一问题有多种方法。孩子的思维是活跃的,也富于联想,他们能想出很多成人想不到的东西。所以,家长要善于把握孩子的这个特点,注意孩子思维的宽阔、灵活,抓住事物之间的相关性,锻炼发散思维能力,并引导他不断向前发展。

他是最聪明的孩子

著名成功学家拿破仑·希尔从小曾被认定是一个坏孩子。母牛走失了,树莫名其妙被砍倒了,每个人都认为是他干的。甚至父亲和哥哥都认为他很坏。人们都认为母亲去世,没有人管教是拿破仑·希尔变坏的主要原因。既然大家都这么认为,他也就无所谓了。有一天,父亲说要再婚,大家都担心不知道新妈妈是什么样的。希尔也打定主意,根本不把新妈妈放在眼里。陌生的女人终于走进家门,她走到每个房间,愉快地向每个人打招呼。当走到希尔面前时,希尔像枪杆一样站得笔直,双手交叉在胸前,冷漠地瞪着她。“这就是拿破仑,全家最坏的孩子。”父亲介绍说。

令拿破仑·希尔永生难忘的是继母当时所说的话。她把手放在希尔肩上,眼里闪烁着光芒说:“最坏的孩子?不,他是全家最聪明的孩子,我们要把他的本性诱导出来。”继母造就了拿破仑·希尔,她相信他是个好孩子。父母对孩子有信心,他就会越变越好。

点评:不是孩子需要赏识,而是赏识会使他们变得越来越好;不是孩子需要抱怨,而是抱怨使他们变得越来越坏。家长怎样对待孩子,将决定孩子不同的命运。可是,当孩子表现不好时,许多家长却往往一味地指责,抱怨孩子这也不好,那也不行,不在自己身上找原因。结果,很多父母把原本活泼可爱、朝气蓬勃的孩子,变成了没有志气、没有理想、自暴自弃、平庸庸庸地度过一生的人。

我的女儿百里挑一

高考前的第一次模拟考试,女儿的成绩不理想,她愁眉苦脸地对父亲说,老师让她根据自己成绩在班里的排名计算一下自己在全校的排名,在全区的排名,在全市的排名,孩子说这样一算,她可能上专科都悬。父亲马上说:“我的女儿百里挑一。”女儿疑惑不解。父亲于是算了一笔账:初中毕业时全市近14万人参加中考,只有3万多人能上高中,能上市重点中学的只有几千人,我女儿的学习成绩在班里一直保持在班级人数前1/3内,这样算下来不是百里挑一吗?经父亲这么一算,孩子的眼睛顿时就亮了,脸上也出现了笑容,扑上来搂着父亲:“爸爸,你的账跟老师的账不一样。”

点评:每一个人都是有个性化的,因此人与人相比毫无意义可言。对孩子的缺点,不去随意谈论或指责,而是用另一种方式帮助孩子改正缺点、克服心理障碍,这才是成功父母的上上策。懂得孩子心理的父母就会用积极的态度进行引导。(中) (王易)



目前还没有一种方法可以完全避免近视眼的发生,但可以通过减少近距离工作和改善视觉环境等方面的努力,争取减少近视眼的发病或减缓近视眼的发展。

据统计显示,近年来近视眼的发病

他山石

曾祥伍

德国重视善育

因为业务的需要,我被派往德国的教育机构学习半年。初来乍到,各方面都感觉很新鲜,然而作为一个教育工作者,让我感受最深的,还是德国的善育。

众所周知,德国是引发两次世界大战的国家,曾经给人类带来巨大灾难。但是,令人尊敬的是,如今德国各阶层的人士都能够正视并反思这段历史,格外重视对孩子善良品质的培养。

在德国,孩子很小的时候,就会被灌输爱护动物、善待生命的观念。孩子刚刚蹒跚学步时,很多家庭就开始有意喂养小狗、小猫等小动物,并让孩子亲自照料,以便学会体贴入微地关爱弱小生命。幼儿园也按规定饲养各种小动物,由孩子们轮流负责喂养,还要求孩子们注意观察小动物的成长、发育,每天跟它们做游戏,有条件的还要作饲养记录。

正式入学后,老师还经常要求孩子们写一些描述小动物的日常行为的作文,其中优秀作文会被推荐为范文张贴在壁报上。柏林一个13岁的男孩曾经救护了一只受伤的小鸟,而后将其放归大自然。后来,男孩以充满爱怜的笔调,记录了这一充满爱心的过程。这篇文章

荣获了柏林市“善待生命作文大赛”一等奖,这实际上就是一个鼓励的导向。相反,虐待小动物的孩子,轻则受到批评或训导,重则可能受到惩罚。如果仍然不思悔改,就可能被送去进行心理治疗。因为德国人认为,这是比学习成绩滑坡更为严重的品德问题。越来越多的德国人都这样认为:小时候以虐待动物为乐的孩子,长大了往往更具有暴力倾向。

在成人社会的倡导下,孩子们帮助盲人、怜贫惜弱之风盛行。法兰克福曾经发生过这样一件事:有一名孩子粗暴地将一个上门乞食的流浪者赶走,全家人对此事极为重视,郑重其事地召开了一

次家庭会议。家长严肃认真又耐心细致地启发孩子:流浪者尽管穿着邋遢,但同样享有人的尊严。从而使孩子明白同情弱者是美好心灵的体现。后来,孩子主动提出邀请这个流浪者来家做客,家长欣然应允。

德国的家长和学校还十分注意引导孩子以批判的眼光看待影视中出现的暴力镜头,在心里播下善良的种子。德国的武器以制造精良闻名世界,但德国人并不赞成玩具商开发以武器为原型的高科技“暴力玩具”。他们认为,这些可以用来“模拟杀人”的玩具,难免会对孩子的心理成长产生不良影响。(曾祥伍)

