



资料图片

“学校天天安排网课,任务量还不小,孩子一天到晚盯着电脑,有时还看看电视,孩子的视力真令人担忧啊!”

“我家孩子本来就近视了,现在除了上网课以外,户外的活动也少了,几个月过去了,估计孩子的度数又涨了……”

受新冠肺炎疫情的影响,长春市的中小学开学的时间都推迟了,从上到下都在贯彻“停课不停学”的政策,学校的网课,网络上教育机构的免费线上课程,就连作业都需要借助电子产品来完成,许多家长真的开始担心了,“网课”会成为孩子近视的帮凶吗?孩子的视力到底应该怎么办?

近日,记者对网课下的中小学生视力情况进行了调查,而调查的结果令人忧虑!

近日,记者对网课下的中小学生视力情况进行了调查,而调查的结果令人忧虑!

## “上网课一个半月,孩子近视加深150度!”

### 家长一:“一天两小时网课,女儿看东西眯眼了!”

“我家孩子学校安排的网课与其他学校安排的网课相比要少一些,但即使是这样,我也十分担心孩子的视力会下降,度数会增长……”长春市民李女士称。

李女士的女儿读小学五年级,如果按照以往,今年2月末,孩子就已经开学了,可是受到新冠肺炎疫情的影响,学校的开学时间一再后延,现在也没有一个确切的开学时间表。为了不让孩子的课程落下,学校从3月份开始给学生上网课。

“我家孩子的网课内容是,学校老师将数学、语文和英语等课程提前录制成视频发给学生家长,学生家长按照老师规定的时间给孩子播放,孩子可以利用ipad、手机和电脑上网课,从周一到周五,上课的时间为上午9点到11点……”李女士说。

女儿本来就对手机和电脑“情有独钟”,现在上网课,孩子可乐坏了,如果没有家长在旁边监督,她会时不时地在上课之余偷偷地看点别的喜欢的东西。因为这种情况的存在,两个小时网课,可能会延长一段时间。

李女士说,除了上网课以外,女儿的课外辅导班也“搬”到了网上授课,上课外班是通过QQ,用视频现场互动着上,“这样的课基本是在周末上,也就是说,孩子从周一到周日,眼睛没有休息的时间,每天都会对着电脑、手机和ipad!”

这段时间,李女士发现孩子看东西时眯眼睛了,女儿本来就近视,戴着200度左右的近视镜,“我担心孩子的近视度数可能又涨了,估计在开学之前还得重新配一副眼镜……”李女士叹气道。

### 家长二:“上网课一个半月,孩子近视加深150度!”

对于李女士的担忧,市民张先生更是深有体会,因为他的儿子因为上网课的原因,近视度数已经加深了150度。

张先生的儿子读小学四年级,他和妻子工作都很忙,特别是复工复产以后,夫妻二人的单位经常会加班,没有办法,儿子都是由双方老人轮流照顾。

张先生说,儿子学校的网课负担要重一些,老师会在周一到

周五通过QQ视频互动上课,“孩子有些小,注意力不集中,老师上课时,必须有家长陪同才能上好,否则,孩子经常会走神儿,听不好课!”

“我和爱人都是近视眼,可能因为遗传因素的原因,儿子上小学二年级就已经戴上了小眼镜,当时,我就有一个目的,希望儿子的近视度数能少涨一些!”张先生说,可是,因为目前学校网课的存在,孩子的近视可能会

进一步加深。

“前两天的一个周末,我带儿子到医院查了一下,儿子的双眼在一个半月的时间内加深了150度,我真的吓坏了!”张先生无奈地表示,但他也实在没有办法,因为在疫情的影响下,全国的中小学生都在这样上网课,他又该怎么办呢!只能购买一些缓解视疲劳的眼贴之类的护眼产品给儿子用,希望能对儿子的眼疲劳有所缓解吧!

### 老师:“学校已尽量压缩网课的时间!”

对于家长们对孩子视力的担忧,长春市一所小学不愿意透露姓名的老师表示,其实在学校开网课之前,学校已经意识到了网课对孩子视力的影响,因此也在一直想办法,尽量将网课对孩子视力的影响降到最低。

她说,最开始,学校的网课时长很长,每节课都在半个多小时,后来考虑到家长的反映,学校要求把每节课网课的时长缩短,有的网课也就10多分钟,同时,在每一个网课最后面,老师都提醒孩子要健康用眼,降低视疲劳,合理分配上课

时间,加强户外运动等。

“对于目前出现的这种状况,学校和老师也是没有太多好办法的,只能提醒孩子和家长,做到劳逸结合,经常做一些户外运动,以此来缓解孩子的视疲劳,防止孩子近视加深!”这位老师表示。

### 眼镜店:周末来验光的学生增一倍 多数都应该换眼镜了

15日下午,记者来到了长春市朝阳区桂林路上一家眼镜店,店内来验光配镜的人不算多,但仍然有几名学生生。

店内工作人员告诉记者,自从眼镜店复工复产以后,人流不断增多,特别是前来验光的学生流。周末的时候人更多,至少是

以往人流的两倍。

“从我们检查的结果上看,学校网课的确对孩子们的视力产生了很大的影响,很多不近视的孩子都出现了视疲劳,有近视的可能性,而一些已经戴眼镜的孩子,他们的近视度数普遍加深,这个问题值得关注!”工作人员说。

一家眼镜店的吴老板表示,已经有多名家长和他或者店员进行了预约,找时间到店里复查孩子的视力。“一名家长在电话里表示,孩子的近视度数肯定是加深了,孩子总揉眼睛,看东西时,戴着眼镜还在眯眼睛,估计眼镜片又要更换了!”

### 眼科医生提醒:注意坐姿多远眺 多进行户外运动

世界卫生组织最近的研究报告显示,目前我国近视患者达6亿,青少年近视率居世界第一。数据称,2018年全国儿童青少年总体近视率为53.6%,其中6岁儿童、小学生、初中生、高中生近视率分别为14.5%、36.0%、71.6%、81.0%。近视问题,尤其是青少年近视问题已经刻不容缓。

吉林大学白求恩第一医院一眼科医生表示,抛开先天遗传因素等客观不可控因素,目前公认“近距离长时间用眼”和“缺乏

户外活动”是近视主要诱因。而长时间近距离用眼,更是被推上最主要的诱因,其被认为与近视的发展有很大关系。

事实上也是如此,无论是工作、学习,近距离看书或者使用电子产品,所有造成眼睛近距离负荷增加的因素都是近视的主要原因,而使用电子产品对眼睛的伤害更甚。因为青少年儿童自制能力差,一旦玩上手机或者看起电视,在时间上都是较难保证,有时候一玩就是好几个小时

甚至一天,大大超过了每日用眼的安全时限,因此对眼睛的伤害也是加倍的。

这名眼科医生表示,为了孩子视力,同时也要保证孩子的线上学习效果,家长的监督其实是重中之重。居家上网课,家长们一定要引导孩子科学用眼,如在时间上严格限制,上40分钟网课,要休息10分钟,做做远眺,同时要调整坐姿,注意环境灯光调整,多做一些户外活动等。

/城市晚报记者 陆续 报道



眼镜店验光师给孩子检测视力陆续摄