

居家上网课,班上一半以上学生成了“小眼镜” 复学后,校园开足体育课成应对良方

见习记者 汤晨阳

你好,久违的操场

春暖少年归。当下,我省各地的中小学陆续迎来开学潮。返校的学生变化不小:有的变胖了,有的长高了,还有人在疫情期间暗自发力,学习成绩更上了一层楼。但有一个变化让老师和家长感到担忧。居家的日子,学生大多使用手机、电脑等电子产品辅助学习,由于不当的用眼习惯,上课后发现黑板上的字看不清了,已经近视的同学回家和父母讲,镜片该重新配了……

据统计,作为教育大省,浙江平均每10个孩子就有6个以上是近视。在疫情的催化下,孩子的近视问题进一步凸显。

开学班上又添“小眼镜”

4月13日,在做好疫情防控工作的前提下,杭州第十三中学有序复课。学生吴泽慧发现,好久不见的同学,有几个竟然戴上了眼镜,她笑着打趣,“戴了眼镜气质都不一样了”。

42人的班级里,一半以上的学生都成了“小眼镜”。班主任俞老师说,这次回来,起码有4名同学不得不戴上眼镜,“还有家长来和我讲,希望把孩子的座位往前挪一

挪,担心孩子上课看不清……”

记者了解到,孩子们居家期间长时间用眼,是导致近视的主要因素。“在家里,一天的网课安排都是满满的,一节课40分钟,一上午起码要上两三节课。”吴泽慧说,眼睛盯着屏幕久了,会发酸,甚至会出现重影,“老师要求我们做眼保健操,但由于身边没人监督,很多同学都随便应付过去了。”

萧山第十一中学的李老师带高一班,目前还没有开学。她说,班级共有49个学生,28个戴了眼镜,“还有一些学生是轻微近视,只是暂时不需要戴眼镜……”

初、高中的近视情况不容乐观,小学生的情况如何?湘湖师范附属小学一年级的班主任项老师告诉记者,班级里戴眼镜的学生有2个,“虽然人数不多,但家长时常和我反映,孩子在家里不是看电视就是玩手机,这样下去,眼睛肯定要吃不消。”

为此,各初、高中在开学伊始就开足体育课,让学生们参与运动改善视力。

预防近视运动很重要

如何让学生们在不耽误学业的同时,保持眼睛的“纯净”

呢?对此,记者请教了浙江体育科学研究所全民健身研究中心主任薛亮。

“自2018年8月教育部等八部委联合发布《综合防控儿童青少年近视实施方案》以来,如何预防青少年近视,一直是大家关注的热点。”薛亮分析,坐姿不正确是引发青少年近视的一个重要诱因,“很多学生做作业时弓背、颈部向前伸,这导致眼睛与书本过近,加大了眼睛负担。”

除了良好的坐姿,复学返校后重新开始开展体育运动也是缓解眼疲劳的好办法。“大量研究表明,40分钟以上的户外运动可以有效预防近视。”薛亮建议,学生平时应该多打乒乓球,“打球时,双眼以球为目标,不停地上下调节运动,可以改善睫状肌的紧张状态,使其放松和收缩;眼外肌也可以不断活动,促进眼球组织的血液循环,提高眼睛视敏度,消除眼睛疲劳,从而起到预防近视的作用。”

另外,薛亮还认为饮食对预防近视也有效果。家长应多给孩子吃胡萝卜、西蓝花、玉米、蓝莓等抗氧化食物,或在孩子的水杯里放几粒枸杞,也可以起到清肝明目的效果。



一手抓防疫 一手抓生产

1个月开发3套模具获出口资质 “浙”家体育企业的防疫物资行销海外

通讯员 江文辉 本报记者 梅杰

1个多月前,国内正处于抗击疫情的关键期,浙江远景体育用品有限公司(以下简称“远景体育”)勇敢跨界医用行业,生产医用护目镜和防护面罩,助力战“疫”一线。如今,国内多地疫情防控阶段性成果进一步巩固,但国际上多国疫情状况日益加剧,在全球疫情形势发生转变的大背景下,浙江远景体育用品有限公司又有了新动作。

“自从扩大生产范围,转向医用行业以来,我们现在订单还是蛮多的,目前正在生产的这批护目镜及防护面罩,订单数量有20万个,这段时间都在加班加点生产。”远景体育行政总监余彪告诉记者,国内疫情暴发后,公司抽调了130人从事护目镜及防护面罩的生产,为确保研发生产的护目镜满足国家对医疗器械的相关要求,公司研发团队一边学习消化国家标准,一边对市场上去的护目镜反复研磨。

3月份,该公司只开发了一套模具,每天生产护目镜及防护面罩的产量在1万套左右,主要用在国内的防疫。进入4月以来,国外疫情变得严重,特别是欧美国家,疫情暴发得特别厉害,各国都在千方百计寻找防疫物资,而公司拥有自营出口权,在欧洲的意大利、法国、德国、西班牙、英国都有老客户。于是,公司想到了防疫物资从国内转向国外,并接连开发了3套新模具,通过了医用物资出口所需的CE认证。

在维持与老客户联系的同时,企业开始高度重视外贸平台的品牌宣传。3月至4月这一个月时间,订单数量已经突破了60万个。

为了扩大再生产,公司在原先抽调130人生产防疫物资的基础上,又增加了20多人,除白天工作外,现在推行“两班倒”,晚上也要加班生产。而国外疫情严峻,给企业带来的最大麻烦莫过于与国外客户的接洽,如今只能通过邮件或是视频方式与客户进行沟通。

余彪表示,所有的困难公司都会努力克服,“因为我们现在做的是一件特别有意义的事情,我们有责任和义务为全球的平安贡献一份力量。”他说,下一步公司还会加大对防疫用品的投入,争取帮到更多国家早日战胜疫情。



踏浪母亲河

日前,武义县众多水上运动爱好者驾驶当地企业自主研发生产的电动冲浪板,在穿城而过的母亲河熟溪河道上驰骋,享受着冲浪的速度与激情。

通讯员 李云升 文/摄



快讯

@湖州

本报讯 日前,湖州市奥体中心首届“风筝节”活动正火热进行,半个月来,赛事组委会共收到200多件作品,市民可关注“跃动湖州”微信公众号进行投票。

(通讯员 张欣)

@常山

本报讯 日前,常山县文广旅体局前往温州市鹿城区、乐清市、苍南县、文成县等四区县学习社会力量办体育成功经验。接下来,常山将会出台本土化社会力量办体育相关政策。

(通讯员 方磊)