

暑假 留心孩子视力“坐滑梯”

医生叮嘱要养成良好的用眼习惯



暑假已过去大半,孩子们有大把的自由时间旅游、运动、看书,但还有不少孩子喜欢看电视、玩电脑等。长时间接触各类电子产品,加之不良用眼习惯,让暑假成为孩子们视力下降的高峰期。日前,记者采访了达州的眼科专家,专家建议,家长一定要在暑期,让孩子们合理用眼,养成良好用眼习惯。

玩手机导致视力下降

眼看着马上就要开学了,可8岁的牛牛心里一点也高兴不起来,因为他的脸上架上了一副眼镜。“我想放暑假,多让孩子玩一玩,没想到他的视力下降这么厉害。”牛牛的妈妈黄女士很后悔对孩子太放任。她告诉记者,孩子在暑假最喜欢拿着手机玩游戏、看抖音……每天玩好几个小时,虽然有时候她会说上几句,但想着假期不要太严格,就没有强制没收手机。前几天,她偶然间发现孩子看东西很模糊,到医院一检查,孩子视力下降很厉害,需要配戴眼镜矫正视力了。

电子产品暑假受青睐

牛牛的遭遇是否仅属于个例?记者随机采访了23名家长,发现暑期中,他们的孩子接触各类电子产品的时间均有大幅增长,看1个多小时动画片不挪窝的情况普遍存在。记者调查发现每天接触电子产品,时间低于1小时的没有,1至2小时的3名,2至3小时的13名,3小时以上的7名。其中接触最多的电子产品分别为电视和手机,8岁以下看电视居多,8岁以上则玩手机时间明显增加。“只要我看抖音,我家宝贝马上就靠过来,看得津津有味。”“有时候从早到晚看一天电视,让他别看还发脾气不乐意。”“让他去外面玩都不愿意,在家不是看电视就是玩手机,着迷得很。”爸爸妈妈们虽然对孩子们暑期接触电子产品很有意见,但大部分都觉得假期里应该让孩子“放松”一点。

近视高发年龄越来越小

达州中西医结合医院眼科主任医师邹德告诉记者,随着生活中各类电子产品的应用普及和增多,孩子能够接触电子产品的年龄也越来越小,以前近视高峰段在小学三四年级,这几年逐渐向更低年龄段偏移,到现在已经变成了一二年级就是近视高发阶段。暑期时间长,孩子空闲时间多,接触电子类产品时间相应就变长,视力下降几率就会增大,这是家长们需要高度重视的问题。

养成良好的用眼习惯

邹德说,不提倡让孩子过早接触电子类产品,应多做户外运动。除了遗传因素之外,缺少户外活动、不良的用眼习惯都是导致近视的重要因素。如看书距离近,走路、坐车时看手机,读书、写字、玩电子产品的时间过长,甚至照明光线过强或过弱都容易导致近视。所以孩子要从小养成良好的用眼习惯,培养正确的读书、写字姿势,用眼时间不能过长,看电视、玩手机不超过半个小时,然后就要让眼睛休息一会儿。

“如果孩子出现近视,一定要及时配戴眼镜。”邹德说,现在不少家长觉得孩子近视后配戴眼镜,就会加剧近视度,眼睛也会变形,但这样其实反而会让孩子的眼睛容易疲劳,近视度增加速度变快。所以如果发现孩子看不清东西,首先要带孩子去正规的医院进行检查,在排除假性近视后,配戴适合的眼镜矫正视力。 □本报记者 杨航



近日,记者接到达城市民黄女士打来的热线电话,她想在文轩书店给儿子把下学期的课本买来提前预习,却寻觅不到,四处借也没有门路,不由得感叹,课本在暑假太热销了。随后,记者来到达城的文轩书店,发现下学期的小学、初高中新生课本存货几近售罄,教辅材料还有很多,文轩书店的负责人譙女士告诉记者,新学期课本将在开学前陆续上架。

下学期还未到 家长热寻新课本

新学期课本将在开学前陆续上架



家长扎堆寻新学期课本

在文轩书店,记者看见楼梯上,书架下坐满了学生,他们手里都捧着书津津有味地阅读着,也有一些家长在挑选书籍。“看嘛,还是该一放假就来买的,西师版三年级的数学课本只剩下册了,上册早就卖完了。”家长付女士告诉记者,她暑假初始就借了同事女儿的数学书,这段时间仔细翻阅才发现女儿下学期将学习新教材,内容和旧版有些不符。尽管没有寻找到新课本,她依然不死心地买了一本与教材同步的辅导书。“我本来也不太想买新学期的课本,但是孩子的暑假作业有下学期的内容,她根本不会做。”家长向先生对记者说,预习作业就是做题,却没有讲解内容,孩子最近做到这里就懵了,不得不来寻找解决办法。

应引导孩子阅读课外书籍

“现在阅读和古诗词在语文考试里面的占比非常大,孩子们要背诵的太多,我很支持提前让孩子们预习,并且鼓励他们先借来课本背诵。”向先生直言,现在要求背诵的古文不仅多,部分还需要花很大功夫才能理解,孩子趁在假期多背诵一些,开学后压力会小不少。

也有部分家长对记者坦言,家长暑期热购新学期课本,可让孩子适当接触新课本,对新内容做到心中有数,开学后上课不坐“飞机”。但是,从另一方面也看出了家长的焦灼心理,生怕孩子在暑假这个“第三学期”落后,把好好的预习当成了“填鸭式”的灌输,反而达不到学习效果。其实,在暑假应当多引导孩子阅读课外书籍,特别是中学生在开学后,将面临多门课程的重负,看课外书籍的时间缩短,所以更应抓住暑假阅读的好机会。

开学前各科课本将上架

针对家长在书店遍寻不到新学期课本的问题,譙女士解答道,文轩书店的课本数量只能起到补充作用,方便一些不小心遗失课本的学生或者因其他情况需要课本的人群,所以并不能满足在暑期的大量需求。

“而且书店暑期零售的课本,基本都是今年上半年的存货,属于一学期当中的下半学期,家长要想找上半学期的课本确实有一定难度。”譙女士告诉记者,近年来中小学的课本内容有所调整,所以家长要仔细选购和借阅。同时,她也说到,在9月开学前,中小学生的各科课本将陆续上架。

记者在文轩书店了解到,除了课本热销,各科的教辅材料也在暑假热卖,销量较为平均。而且随着高考内容的变化和全民阅读的兴起,课外阅读书籍畅销。“根据销售量看,整体阅读规模上升了,中小学生的主要围绕名家名著这个区域。”譙女士希望孩子们保持阅读的兴趣,爱上阅读,多多阅读。 □本报记者 张黎丽