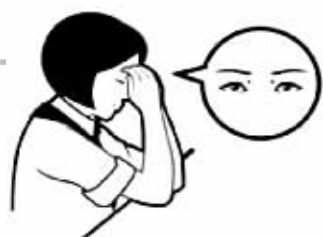


旧版四节眼保健操



揉天应穴



挤按睛明穴



揉四白穴



按太阳穴、轮刮眼眶

核心报道

眼保健操

有位妈妈很焦虑:女儿视力越来越差 南京的眼保健操能增加两节吗?

“为什么金湖县和北京推行六节眼保健操,南京的中小學生还是做四节?现在孩子学业压力大,做了这么多年的眼保健操,南京能不能也改成六节?”昨天,有读者致电现代快报96060热线电话,询问南京的眼保健操是否能增加两节,跟其他城市接轨。现代快报记者了解到,目前试行的六节眼保健操,在江苏省淮安市试点,对这套新的眼保健操,国家相关部门的专家也有不同的意见,究竟效果怎么样,要等试行后的结论。

现代快报记者 黄艳 金凤

南京学生做的是1972年版眼保健操

致电现代快报热线96060的女士姓陈。这位焦虑的母亲说,自己的女儿现在读初二,双眼视力急剧下降,“小学毕业时视力跌到0.9左右,现在在一个0.3,一个0.9。南京的眼保健操这么多年都没变,能不能也多增加几节,保护一下孩子的视力?”陈女士淮安金湖县亲戚的孩子,现在读高一,初中时,就开始做六节眼保健操。

她建议,南京市是不是也可以推行六节眼保健操。

现在南京中小學生做的还是“1972年版眼保健操”。60后70后的家长们,和现在95后00后的孩子们,做的是一样的眼保健操。这套四节眼保健操,第一节揉天应穴,第二节挤按睛明穴,第三节揉四白穴,第四节按太阳穴、轮刮眼眶。整个操时长大约5分钟,每天两次。

“就是闭着眼睛揉一揉。”对现在做的这套眼保健操,一位二年级小学生认为没什么意思,不像做体操,动起来去比较有趣。不过,一些家长认为,孩子现在用眼负担比较重,哪怕是闭目养神一下,也对眼睛有帮助。“眼保健操没必要改得动静太大,就应该安安静静地做,这样可以让孩子更好地休息放松。”一位家长认为,眼保健操这么多年继续下来,有它的合理性。“但现在好像都是大孩子教小孩子。如果学得不到位,不知还会不会有效?”这位家长希望,学校能请保健老师来教,这样比较规范。

也有人认为,眼保健操应该改。“现在孩子近视的太多,还用一套老眼保健操,肯定是不适应的。”

试行眼保健操效果还没定论

陈女士说的六节眼保健操,在江苏省淮安市进行试点,差不多有两年时间了,但目前江苏省教育厅没有大面积推广。有关人士透露,对这套新的眼保健操,国家相关部门的专家也有不同意见,究竟效果怎么样,要等试行后的结论。

南京市中小学卫生保健所所长苏立新表示,南京不在试点城市之列,所以仍沿用此前的眼保健操,但一旦教育部正式确定要求改用六节眼保健操,南京市会按照教育部的要求执行。

两个新增动作能治疗近视吗?

从理论上说有作用,但没有临床依据



按揉风池穴



揉捏耳垂,脚趾抓地

在目前试点的六节眼保健操中,按揉风池穴和揉捏耳垂脚趾抓地是两个新增的动作,那么,这些动作对于保护视力,能起到什么作用?

“从中医的角度说,按摩眼睛附近的穴位,能改善眼睛周围的血液循环。按揉风池穴能缓解视疲劳。因为假性近视是睫状肌痉挛造成的,而按摩风池能解除痉挛。”省中医眼科主任医师王育良说,脚趾抓地能对脚掌能进行按摩,但至于对治疗近视是否有效,没有验证过,也没有临床依据。

“我国的眼保健操搞了40多年,至于能否预防近视,预防近视的效率有多高,至今没有人总结过。我们是世界上唯一一个在做眼保健操的国家,但是城市人口中,近视的患病率却是最高。”王育良说。

拿到初一(七年级)的新书,不少00后新生就从头读到了尾。“语文书很好看,跟课外书一样好看。”“思想品德书简直可以说是一本“青春期心理指南。”“生物书里说的植物的事,不少都是我小时候的疑惑,现在有答案了。”今年,语文、思想品德和生物书不同程度改版,并一致被新生们肯定。

实习生 林雨纯 现代快报记者 黄艳

学生:语文书很幽默,生物书很有趣

南京第九初级中学初一(9)班男生陈辰说,暑假里,他向邻居借了旧的初一语文书看,后来拿到新书才发现,变了。“选文我都比较喜欢,最喜欢新加入的《再塑生命的人》(海伦·凯勒)。”现在,他准备到书店买海伦·凯勒的作品来看。在这次的改版语文书中,三分之一的文章进行了更换。

初一(9)班的男生孔维康说,自己最喜欢《王几何》这篇文章,“以前初中的书,哪有这么幽默的。”

“我妈看到我的思想品德书特别惊讶,她说自己以前学的政治课都是国家大事,现在变了,都成青春期心理教育了。”初一(10)班女生

王畅说,“我最喜欢开头两章,里面告诉我们,到了新的集体怎样介绍自己交到好朋友。”陈辰说,自己对书中有关青少年身体变化的内容特别感兴趣,里面说到青春期长痘痘是一种正常的生理现象。

鲫鱼、家蚕、西红柿、玉米……生活中常见的东西都在新版生物书中有所体现。“真有意思,里面有很多实验,让我们了解身边的植物。”一名初一男生说,他小时候很喜欢观察植物,还喜欢自创实验,在这本书中,就有种盆栽、练习徒手切片等等。“袁隆平和水稻的故事也在里面。”女生小王说,新版生物学教材很精美,内容更丰富。

初一新版教材更接地气

00后学生看了很欢喜 家长担心难度降低,影响孩子中考 老师们建议改革评价方式

家长:要不要开小灶?

王女士的女儿刚上初一。“我暑假就给她借了同事孩子的语文书看,结果拿到新书才知道,都变了。”王女士非常着急,听说新书不如旧书难,她担心孩子中考会受影响。“我给她买了三四本语文的辅导书,加点难度。”王女士还在打听家教或辅导班,“语文中考分值大,绝对不能掉以轻心。”

也有家长说,教材变容易了,老师布置的作业会不会也降低难度?“这样也是会影响中考成绩的吧。”这位家长担心,自己要另外花钱给孩子开小灶。

老师忙着改教案,建议改革评价方式

南京第九初级中学的语文老师黄婷是初一年级的语文教研组长,她和同组的五位老师,已经在分工备课。新课文有10篇,而每篇备课要花上三四个晚上。“我们个人备课后还会集体备课。”黄婷说,原来的教案彻底要改了。此外,南京市将为初一的教师进行新版语文学科的教研培训。

对家长担心教材变了,学生的能力会不会下降,甚至影响到中考,黄婷认为,没必要担心,“家长买的教辅书,很多都是配套旧版教材的,只是今年重新印了一遍。其实只要学好课本,提高能力,就不担心中考。”

“学生们很喜欢现在的思想品德书,但在中考评价中,初一年的内容占比例很小。”南京第九初级中学思想品德学科教研组长王卫列说,“这部分内容只有15%-20%。初二的达20%-25%,初三的有60%。”他说,在评价方式上,学生如果能写出标准答案,就能给分,“这一科,其实书面考试不够全面,应该说,做人答题是一致的才对。如果有些学生平时自己做不到帮助别人,或是做不到拒绝诱惑,但是他在答题时给出了答案,是否能给高分?”他建议,评价方式也要多元,让学生真正通过学习,完善自己的品格。