开学了，家长又因座位焦虑

近视防控家校皆有妙招

开学已经半个月了，在“神兽归笼”的同时，部分家长又因为孩子的座位问题开始焦虑：“我们家孩子斜视，坐在旁边的话会不会加剧斜视？”“坐在靠近墙壁的座位，黑板会反光，孩子看不清会不会影响成绩？”记者调查采访发现，对于学生的座位设置，各学校都会定期进行轮换调整，很多学校都是每周一换，而教室采光的设置，国家也有着一系列卫生标准。医学专家表示，在临床上，基本没有遇到过因为座位问题引发孩子出现近视、斜视等个案，家长无须过多焦虑座位问题。

记者 刘春霞 顾金华　图 吴恺

【家长担忧】

坐在第一排边上 会不会影响视力？

临近开学，浦东新区一位家长因为孩子的座位问题出现焦虑。她表示，自家孩子因身高不高一直坐在教室第一排，“我有两次参加学校家长会、坐在娃的位置上听讲的经历，从这两次经历来说，第一排最左边和最右边这两个位置是需要长时间侧着头或者侧着身子看黑板的。这样的方式我试了下最多坚持看15分钟，10分钟左右脖子和肩膀都开始不舒服。”

她坦言，目前老师在排座位方面已是非常体贴每个孩子，个矮的都在前面，且每周都会调整位置，“但是亲测坐在既靠墙又靠近黑板的第一排真的不太舒服，且会影响孩子的专注力。”

无独有偶，另一位家长也因为孩子班级第一排的座位距离黑板的电子屏幕较近而担忧，他表示，教室后面的空间很大，希望学校可以适当调整，将座位往后移一点。

记者了解到，有类似担忧和焦虑的家长不算少见。还有家长忧虑，坐在靠近墙壁的座位，黑板会反光，孩子会不会因为看不清影响成绩？

【记者走访】

所谓“黄金座位”观念 是认识误区

在新黄浦实验学校六年级的教室里，摆放着40张左右的课桌椅，第一排座椅距离黑板也有近3米。记者特地坐了第一排最左和最右的座位，都能看到最边上黑板上的内容。学校老师介绍说，班里的座位也是每周调整轮换一次。

对于部分家长对座位问题的焦虑，不少家长认为没有必要。家长黄女士表示，几年观察下来，孩子视力好坏与位置无关，而是与用眼习惯有关“学校以阶梯式换座位，每周换一次，每排位置每个孩子都会轮到。近视、斜视的孩子自己配眼镜，非常公平。”

家长周先生也表示，孩子从小到大，他不曾为座位烦恼。周先生说，教室里黑板悬挂位置科学，有些老师还佩戴扩音器上课，课堂上看不见、听不见的问题已不复存在。无论孩子坐教室哪个位置，大人孩子都不介意，孩子的学习习惯也还不错。在他看来，家长应该放松过于紧张、焦虑的心态，趋于理性，消除所谓“黄金座位”的认识误区，帮助孩子建立起对各种学习环境的快速适应能力。

【专家建议】

无须过多焦虑座位问题 要培养良好用眼习惯

事实上，家长对于座位引发孩子视力的担忧，其实大可不必。记者从上海市疾控中心官网了解到，对于教室采光的设置，国家有着一系列卫生标准。

上海市眼病防治中心/上海市眼科医院临床研究中心主任、上海市视觉健康中心（上海市儿童青少年近视防治技术中心）办公室主任何鲜桂教授告诉记者，在临床上，基本没有遇到过因为座位问题引发孩子出现近视、斜视等个案。何鲜桂主任告诉记者，科学合理参加学校的户外运动等，对孩子的视力很有帮助。

“与其焦虑孩子的座位问题，还不如在孩子们的近视防控方面一起努力。”何鲜桂主任首先强调了户外运动的重要性，中小学生应坚持每天至少2小时、幼儿园儿童每天至少3小时日间户外活动，不仅可预防近视，还可放松心情，强身健体。

近视防控，防大于控，其中家庭防控是关键。

何鲜桂主任建议，从小培养孩子们良好的用眼习惯。正确的读写姿势有一个法则，叫“一拳一尺一寸”。一拳是指孩子的身体和桌子边缘保持一个拳头的距离；一尺是指眼睛和桌面保持一尺（约30–40厘米）的距离；一寸是指握笔时指尖和笔尖保持3厘米左右的距离。好的握笔姿势才能确保好的读写距离、在坐直的状态下能够看得到笔尖。合适孩子身高的课桌椅也非常重要，如没有可调节的课桌椅，可以通过垫高的方式，使孩子身子坐直情况下、手臂下垂时肘部在桌面下3–4厘米。中小学生30–40分钟连续读写后至少休息眼睛10分钟，让紧绷的状态得到间歇放松。

家长如何为孩子选择照明合适的护眼台灯？选择护眼台灯时应考虑以下几点：色温：建议选择色温在4000K–5000K之间的中性白光，模拟自然光。台灯应具备多档亮度调节功能，以适应不同的阅读环境。无频闪：选择无频闪的台灯，以减少眼睛疲劳。此外，护眼台灯需具备防眩设计，不刺眼。

在食物方面，要保证均衡饮食，可以适量吃一些维生素A含量高的食物，如胡萝卜、牛奶、鸡蛋和猪肝等。

早睡早起，规律作息，小学生每天应保证10小时睡眠。晚睡也是引起近视的危险因素。