



坐得近,看得太累? 坐得偏,加剧斜视? 开学了,家长们大可不必为了座位而焦虑

青年调查



今日,2024年秋季学期正式开学,广大中小 学生重新回到阔别两个月的校园。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 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。

青年报记者 刘春霞 顾金华

家长担忧

坐在第一排边上 会不会影响视力?

临近开学,浦东一位家长因 为孩子的座位问题出现焦虑。 她表示,自家孩子马上五年级, 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、坐在孩子的位置上听讲的 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 试了下最多坚持着 15 分钟,10 分钟左右脖子和肩膀都开始不 舒服。”

这位家长认为,如果上课不 能听和看起来势必会漏掉重 要的知识点,且加上反光的原因, 有时就算侧着头看也会看不清。 “我也试了下第二排最左、最右 的位置,并不存在需要侧着头看 或者侧身看及反光的问题。”她坦

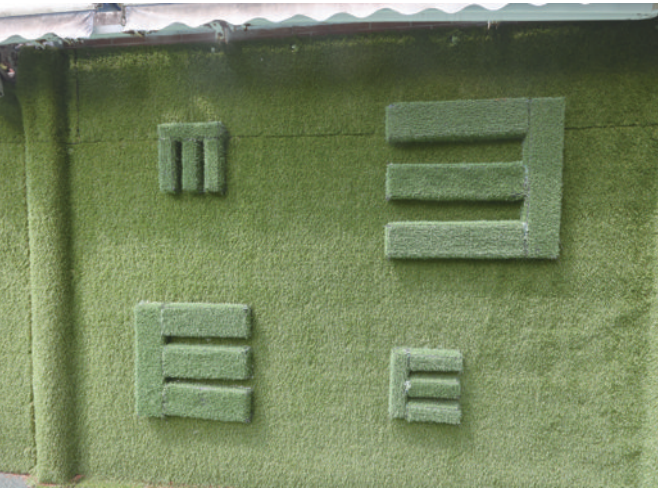
言,目前老师在排座位方面已 是非常体贴每个孩子,个矮的都在 前面,且每周会调整位置,“但是 亲测坐在既靠墙又靠近黑板的第一 排真的不太舒服,且会影响孩 子的专注力。”她建议对教室里的 桌椅布局进行调整。

无独有偶,另一位浦东的家 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。有家长还 担心,自家孩子斜视,坐在第一 排最边上的座位会不会加剧斜视? 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?



孩子们在操场上做起了“追云操”。



绿色“E字墙”。

座位轮换、灯光调节 教室里多措并举“护眼”

新学期开学,中小学教室的 座位安排是怎样的? 青年报记 者开学前走访了多所学校。

走进黄浦区卢湾一中心小 学四年级(6)班的教室,只见学 生的座位分了六列,第一排的座 椅距离黑板有将近3米。记者坐 到第一排最右边的座位上抬头 看黑板,即便是黑板最左边的字 迹也能看到。

班主任柴雯静介绍说,班里 同学的座位一般按照一周换一 次的频率调整,而且座椅高低都 是按照小朋友的身高来进行调 整。记者看到,第二排的一个男 生身高明显比他前面的女生要 高,而他的课桌也比前排女生的 课桌高出了一截。

“如果有特殊情况,比如有的 孩子视力正处在治疗期或观 察期的话,我们也会根据孩子视 力的调整情况,来安排有助于他 视力调整的座位。”柴雯静说,除 此之外,教室里的灯光以及屏幕 的使用,都是从保护孩子的视力 角度进行设计的。

记者注意到,与常见的灯光开 关相比,卢湾一中心小学教室的灯 光开关更加智能,分为了上课、投

影、全关等六种模式,这是几年前 黄浦区卫健委联合黄浦区教育 局在卢湾一中心小学共同打造的 “近 视防控健康灯光照明”系统,学校 所有教室、专用教室和学生活动 区域都采用了这样的系统。

有了这一可通过云端灯光 控制系统、根据不同使用场景切 换光环境模式的照明系统,教师 可根据使用需求,在六种模式中 “一键切换”。“比如,上课时,如 果要看屏幕了,按动墙壁上的开 关,投影屏正上方的黑板灯会自 动关闭,另两盏黑板灯和教室其 余灯光也会同时略微变暗。”柴 老师介绍说,这会使得屏幕上的 画面更清晰柔和。

由于灯具上装有感应器,系 统还能根据外界自然光强度以 及教室面积、灯具间距等信息, 指挥不同位置的灯具调整至不 同亮度,形成一个“自适应”光环 境,让坐在教室不同方位的孩 子,都能拥有同样舒适的学习环 境。比如,天气晴朗时,靠窗一 列的灯会比靠门的一列暗一些。

记者注意到,与常见的灯光开 关相比,卢湾一中心小学教室的灯 光开关更加智能,分为了上课、投 影、全关等六种模式,这是几年前 黄浦区卫健委联合黄浦区教育 局在卢湾一中心小学共同打造的 “近 视防控健康灯光照明”系统,学校 所有教室、专用教室和学生活动 区域都采用了这样的系统。



专家认为,与其焦虑孩子的座位,不如帮助他们做好近视防控。

本版摄影 青年报记者 吴恺

记者走访

视力表、“E字墙” 户外活动缓解用眼疲劳

8月30日,返校报到的卢一 学子们惊奇地发现,操场对面上 海交通大学附属黄浦实验中学 的教学楼外墙上,出现了一张6 层楼高的视力表,无论是在教室 里还是操场上,卢一学生们一抬 头就能“测视力”。这是卢湾一 中心小学和上海交通大学附属 黄浦实验中学共同打造的“远眺 墙”,卢一小学的一面教学楼外 墙上也有一张这样的视力表,对 面的中学生可以“看过来”,不时 让眼睛放松一下。

四年级(6)班的教室位于四 楼,正对着视力表,是远视视力 表的“最佳”位置。下课期间,同 学们都挤在窗边,好奇地远眺, 有的还轮流遮着眼睛测自己的 视力。“这个(视力表)很好玩, 而且很漂亮。”顾同学笑着说。

“这个视力表是暑假期间完 工的,开学后将正式介绍给全校 的同学们。”卢湾一中心小学校 办主任陆倍倍介绍说,为保护学 生视力,学校还专门设计了绿色 “E字墙”和高挂在教学楼高处 的“追云板”。记者看到,“E字 墙”上随机分布着大小不一、方 向不同的“E”字,成了一张“躺”着的

视力表。为了避免孩子们看多 了“记牢”,这些“E”字的大小 和分布还会定期调整更换。

“抬起头,在保持双脚不动 的情况下,迅速数一数‘追云板’ 上有多少白色的云朵。”一个班 级在操场上活动时,陆倍倍带着 孩子们做起了“追云操”。他介 绍说,在教学楼高处挂着的“追 云板”,有云朵、奖杯、纸飞机、三 角形等各种不同的图案,学校体 育教研组专门设计了一套“追云 操”,每节体育课前都会让学生 们做一做,通过“环视一周”“指 认矮墙和教学楼外墙图案”“眼 球转动”“眺望远方”等动作,缓 解孩子们的眼部疲劳。

“光靠室内的眼保健操,是 不能完全缓解孩子们的用眼疲 劳的,更多还是应该让他们多 到室外,而室外最好的办法就 是结合体育活动。”陆倍倍坦 言,这些措施对于孩子的视力 保护起到的都是辅助作用,学 校还有乒乓球、羽毛球等课程, 都是希望孩子们通过更多的眼 球运动缓解眼疲劳,保障孩子 们视觉神经的焦距调整,从而 达到预防近视的目的。

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。

采访中记者了解到,除了 在学校里,假期中,不少学校也都 开展了护眼的相关活动。比如, 暑假期间,蓬莱路第二小学 就开展了“保护视力小达人”活 动,引导学生时刻关注视力健 康,养成良好的用眼习惯,减少 近视发病率。暑假前,学校为 每一位学生准备了“保护视力 大礼包”,包括视力检查表、眼 保健操打卡表、眼保健操音乐 视频和每周视力检查记录表 等,方便学生积极参与并及时 记录护眼过程。

学校方面介绍说,这项活动 普遍增强了学生们的视力保护 意识,不仅每天坚持认真做两次 眼保健操,还结合暑假体育锻炼 要求,尽量确保每天户外运动 1~2小时,做作业时也注意保持 正确的读写姿势,家长们对活动

给予了高度评价。

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,女儿今年 上四年级了,观察下来,孩子视 力好坏与位置无关,而是与用眼 习惯有关,养成良好的用眼习 惯,一样可以保持较好的视力, “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。“学 校每两周换一次座位,我们全家 也一直比较关注孩子视力,让他 从小学成好习惯,孩子视力一直 保持在5.0以上。”周先生说,教 学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。

专家说

对于教室采光设置 国家有系列卫生标准

事实上,家长对于座位引发孩 子视力的担忧,其实大可不必。 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(儿童青少年近视防治 技术中心)办公室主任何鲜桂教授 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。

“一些座位既靠近黑板又靠 近侧边墙壁的学生,长时间看黑 板可能会出现一些不舒服的症 状。针对这种情况,学校在布置 学生座位的时候,可在条件允许 的范围内尽量将学生座位往后摆 放。通常,学校都有定期对座位 进行调整的制度,按周或按月,因 此对学生的视力并不会造成影 响。”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。

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 家也有着一系列卫生标准。

首先,黑板本身及安装的质量 直接影响学生的视觉。合格的

黑板应无破损,为防止黑板的反 射眩光,其表面应以耐磨无光泽 的材料制成。另外黑板的尺寸大 小和高度也应符合要求。

教室采光良好,为防止学生书 写时自身挡光,单侧采光教室光线 应从座位左侧入,双侧采光教室主 采光窗应设在左侧。为提高教室 的采光效果,教室墙壁和顶棚以白 色或浅色为宜,窗户应无色透明 玻璃。上海市为IV类光气候区,相 应的采光系数数为1.10,因此上海 地区教室课桌面上的采光系数最 低值不应低于2.2%。教室窗地面 积不低于1:5;教室后(侧)墙反 射比0.7~0.8为宜。具体为,采光系 数;室内照度(即教室内光线最差 的课桌面照度)与室外照度之比 (选择周围无遮挡的空地,避免直 射阳光,在测量室内照度前后各测 一次室外照度,两次平均值即为室 外照度)。教室窗地面积;教室采 光窗总面积和室内地面面积之比。 后(侧)墙反射比;后(侧)墙表面 上反射的照度与入射后(侧)墙表面 上的照度之比。

无须过多焦虑座位问题 要培养良好的用眼习惯

“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,中小學生 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。

不久前,何鲜桂主任主要牵头 的一项研究发现,户外光暴露时长 和光照强度对近视化进展具有相 加交互作用,至少连续15分钟同时 光照强度不低于2000lux的户外光 暴露对减缓近视加深具有保护作 用。这强调了未来的户外干预计 划不仅应关注每日户外光暴露时 长,还应关注单次户外光暴露模式 以优化近视预防措施。

近视防控,防大于控,其中家 庭防控是关键。家长是孩子近视 防控的守门人,一定要守住第一 道防线。新学期即将开启后,如 何保护孩子的视力?

何鲜桂主任建议,从小培养 孩子良好的用眼习惯。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 指尖和笔尖保持大概3厘米的距 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 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。中小學生 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。显色指数(CRI): 显色指数应大于90,这样可以更真 实地还原颜色。亮度调节: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,减少眼睛疲劳。读书 台灯的色温应在4000~5000K之 间,夜间使用时,建议将灯光色温调 至4000K以下。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,合理地吃一些新鲜蔬菜和水 果,以及蛋白质丰富的食物,保证 身体能够摄入足够的营养物质。 此外,可以适当吃一些维生素A 含量高的食物,如胡萝卜、牛 奶、鸡蛋和猪肝等,少吃高糖食 物。

早睡早起,规律作息,小學生 每天应保证10小时睡眠。晚睡也 是促进近视的危险因素。

充足的户外活动是最重要的, 学校不够家里来补,特别是周 末。根据上海市眼病防治中心的 研究数据,户外活动越长的学生 容易取得更好的学习成绩;即使 户外活动在2小时以上,也不会引 起学习疲劳感的下降。这可以给 家长足够的信心,增加孩子户外 活动量。