

上网课如何保护好视力

家庭课堂

儿童宅家 注意这些安全隐患

防疫期间,孩子整天在家,要注意哪些安全问题呢?

1.家里的药物、消毒剂一定要妥善管理,不要用饮料瓶装消毒剂。

千万不要小看孩子开瓶的能力,最安全的方法不是把瓶盖拧紧,而是要把不安全的东西放在孩子拿不到的地方,实现搁置物品的时候是“高而远”的状态。

2.窗户下面、阳台,不要堆放可以攀爬的物品。

家长一定要做好孩子的看护,在窗户下面、阳台,不要堆放可以攀爬的物品。

家里的抽屉柜最好固定在墙上,把抽屉锁上。不要让孩子单独待在阳台上、门廊里或者防火梯上玩耍,如果可以的话,请锁上通往这些区域的门窗。

3.烧烫伤是儿童居家常见伤害,让孩子远离热源。

烧烫伤也是儿童居家常见伤害,不要让孩子单独进入厨房、浴室,让孩子远离热源。在微波炉里取东西的时候,一定要确保孩子不在周围。餐桌上尽量不铺桌布,以免被孩子拽下来。

4.不要让孩子触碰带电的物体。

家长一定要定期排查家中的电线和电器的安全,家里的插座、插排都可以用一些安全防护盖进行遮挡,并且将插座、插排等放置在孩子不容易触碰到的地方。另外,告诉孩子们不要用金属物品和小手伸到插孔里面去。

5.天气渐暖,谨防溺水。

随着天气逐渐转暖,不管在家里还是在户外,孩子玩水和游泳的机会都逐渐增加,特别提醒家长,孩子的溺水是无声的,而且发生非常迅速。只要有水,孩子就有可能发生溺水。

家长还要注意安全隐患的排查,比如家里的水盆、水桶、浴缸、浴盆里的水一定要及时倾倒。如果家里有水缸和水井,一定不要忘记加盖。

晚综



3 支招 合理使用电子产品 注意用眼卫生

1.避免长时间使用电子产品

不要长时间使用电子产品,通过网络学习30至40分钟后,应该休息或者远眺10分钟,或闭眼休息5至10分钟,使眼睛得到充分休息。

2.保持正确读写姿势
家中的书桌椅应该调整好高度,手窝离笔尖一寸、眼离书本一尺,胸距书桌一拳。

3.改掉不良用眼习惯
不要在吃饭、卧床的时候看书或使用电子产品,不要在光线过暗或者

阳光直射的情况下看书写字,读写的过程中应同时打开房间大灯和台灯。

4.保证充足睡眠

建议小学生每天睡眠时间10小时,初中生9小时,高中生8小时。

5.坚持做眼保健操

坚持一天做两次眼保健操,上下午各一次。最好在持续用眼后认真做眼保健操。

6.注意眼部疾病

发现孩子歪头视物,频繁眯眼、挤眼应该仔细观察,必要时到医院就诊。
据《银川晚报》

受新冠肺炎疫情影响,全国学生经历了一个特殊的假期。户外活动减少,电子产品使用过多,增加近视发生和进展的风险。很多家长反映假期即将结束,孩子的眼睛却因电子产品使用过多导致近视,变成了“小眼镜”。在这段特殊时期,孩子是如何一步步迈入近视大军行列?又该如何护好孩子的眼睛,预防近视?

1 调查 近半学生视力亮起“红灯”

这个假期,不少家长反映,孩子上网课接触电子产品比较多,最近发现看东西的状态不对,于是到医院一检查,发现孩子近视了。

从家长的反馈来看,长期使用电子设备对孩子的视力影响较为严重,及时护眼可以有效降低对眼睛的伤害。记者了解到,35%的孩子平均每天上网络课程和课后使用电子设备

的学习时间超过4小时。对于孩子使用电子设备的时间,部分家长表示课程时间过长,直播课和作业都要通过电子设备才能完成,上课会影响孩子的视力。但也有部分家长认为通过电子设备的学习,可以减少通勤时间,享受更广泛的教育资源。视力下降的问题属于可控范围,稍加注意就可以。

2 说法 大多与用眼过度有关

父母复工后,独自在家上课的小学四年级学生小阳,由于坐姿不当、长时间接触电脑、iPad、手机等电子设备,患有干眼症,且视力严重下降。

大部分家长认为电子产品是导致孩子近视的罪魁祸首,但事实真是这样吗?

记者了解到,大多数孩子缺少父母监管和督促,在正常课程结束后,还会打游戏、看电视,存在用眼过度问题。对待眼保健操态度也比较敷衍,部分孩子还存在坐姿不端正、距离过近、不洗手揉眼睛、交叉使用眼药水等不良习惯。

成语故事

掩耳盗铃



春秋时候,晋国世家赵氏灭掉了范氏。有人趁机跑到范氏家里想偷点东西,看见院子里吊着一口用上等青铜铸成的大钟,小偷想把这口精美的大钟背回去。可是钟又大又重,怎么也挪不动。他想来想去,只有把钟敲碎,然后再分别搬回家。

小偷找来一把大锤子,拼命朝钟砸去,“咣”的一声巨响,把他吓了一大跳。他生怕别人听到钟声把钟夺走了,就急忙把两只耳朵紧紧捂住,心想这下谁也听不见钟声了。于是就放手砸起钟来,钟声传到很远的地方,人们听到钟声蜂拥而至把小偷捉住了。

智慧小语:掩耳盗铃,意思是偷铃铛怕别人听见而捂住自己的耳朵。比喻自己欺骗自己,明明掩盖不住的事情偏要想法掩盖。出自于《吕氏春秋·自知》。

晚综

教育观察

带孩子户外活动须谨慎

□张田勘

我国大部分地方现在都是花红柳绿,莺飞草长。被新冠肺炎疫情堵在家里两三个月的人们早就憋不住了,尤其是中小學生,都想到外面去透透气,哪怕不赏花不看柳,就是在大自然的怀抱中疯跑打闹也别提有多舒服了。但疫情尚未完全结束,外出赏春游玩仍需要三思而行。

4月5日,黄山景区就出现了赏春人群爆满,不得不限流的情况。因为在大量的游客中,有许多自己和他人都不知道的无症状感染者,在无意之间的拥挤和亲密接触过程中,就可能发生新冠病毒的传播。这一点已经为大量的科学研究结果证实。

这就要求我们无论是赏春还是户外活动,都要记住一些原则。

一是要谨慎选择场所,尽量在人少空旷的场

地进行健步走、做操或打羽毛球(单人或非近距离接触的运动形式),尽量不进行有肢体接触的运动,如篮球、足球等。如遇来人,主动保持一米以上的距离。

二是户外活动时,可选择性地戴口罩,人群相对密集时,记得佩戴口罩;人少处步行、骑行或锻炼时,可以不戴口罩,剧烈运动时,不宜戴口罩,避免增加心肺负荷。

三是主动防护和遵守防疫要求,在进入公园、景区等公共场所时,提前预约,出示健康码,配合测体温,以及配合管理方落实各项防控措施。

四是养成和保持好的生活习惯,咳嗽、打喷嚏时,用纸巾或肘部捂住口鼻,口鼻分泌物或吐痰时,用纸巾包好,弃置于垃圾箱内;不随地吐痰,不摸眼口鼻,不乱扔垃圾。

此外,春季也要注意保暖,外出和回家及时增



减衣服,避免着凉感冒而致免疫力下降。外出和户外活动回家后,也要注意卫生防护,及时脱外套,悬挂于通风处,再按卫生要求严格洗手,有条件的还应当洗澡,以避免病毒感染。

谨慎出游,文明出行,注意防护,杜绝不良行为,做到了这些,才能有效防止疫情的反弹。

多吃有色食物 提高孩子免疫力

开学在即,做什么给孩子吃、如何提高孩子的免疫力,也是很多家长关心的问题。营养科医生建议,通过科学合理的饮食调剂来提高孩子免疫力。

适当增加有色食物比例。主食类如黑米、紫米、玉米、紫薯、红薯,水果蔬菜类如彩椒、茄子、西红柿、草莓、橙子等,都属于有色食物。有色食物维生素C、胡萝卜素、花青素和矿物质含量更丰富,可以更好地帮助身体维持在健康的状态。这些有色食物中含有大量的β胡萝卜素,可以起到一定的保护视力作用。

适当补充维生素D。维生素D在提高人体免疫力方面发挥重要作用,能激发免疫细胞对“入侵”细菌或病毒发动攻击。维生素D也叫作阳光维生素,皮肤受到光照会合成人体所需的维生素D。这个假期,孩子们的户外活动大大减少,维生素D合成不足,就需要食物补充。海鱼、蛋黄、动物肝脏、奶酪、坚果中含有丰富的维生素D,尤其是奶制品,含钙高易吸收,补D补钙一举两得。

正确选择零食。孩子们免不了受到零食的诱惑,奶油蛋糕、膨化食品、糖果、巧克力之类的零食应尽量避免,可以用酸奶和水果自制水果捞,或用山楂饼、低脂牛奶、全麦面包、坚果等代替。

需要注意的是,零食就是零食,要控制好量,不能代替正餐,以免发胖。

据《大连日报》