

通过系统施策、精准发力,将近视防控融入教学、管理各环节——

青岛娃5年近视率下降9.3%的背后

□青岛日报/观海新闻记者 王世锋

“轻闭双眼,身体坐正,双腿自然放松,双手自然搭在腿上,深呼吸,按揉攒竹穴……”1月16日上午10点8分,大课间铃声响起,市南区实验小学四年级6班的学生并未立即离开教室,而是在舒缓的音乐声中做起眼保健操,开启每日固定的“护眼时刻”。这融入日常的短短几分钟,正是学校守护学生视力健康的生动缩影。

当前,儿童近视呈现低龄化趋势,呵护好孩子的“心灵之窗”已成为家庭与学校共同关注的重要课题。作为全国首批儿童青少年近视防控改革试验区之一,青岛市持续完善市、区(市)、学校三级统筹推进的中小學生近视防控机制,坚持前移防控关口,注重系统施策与精准发力,取得显著成效。近5年来,全市儿童青少年总体近视率累计下降9.3%,年均降幅超过1个百分点。

守护视力融入每一个细节

走进崂山区麦岛小学,操场北侧的“远眺墙”引人注目。墙上绘有色彩明快、具有纵深效果的三维立体图案。课间,许多学生在此驻足,进行“凝视一放松”训练,通过远近交替注视,帮助眼球睫状肌得到调节与放松,也让眼疲劳在自然光线下得以舒缓。在麦岛小学,近视防控已全面融入日常教学与管理。例如,建议一年级学生在书写起步阶段使用坐姿矫正器,从小培养科学用眼习惯;优化作息安排,将小课间延长至15分钟,确保学生拥有充足的户外活动时间,充分“目”浴阳光。

青岛针对儿童青少年视觉发育的生理特点,将防控关口前移,实施常态化、分段式的重点防控策略:在3至9岁阶段,着重保护远视储备,预防近视发生;9至12岁阶段,重点关注眼轴发育与调节功能变化;12岁以后,则重点控制近视进展,防止发展为高度近视及相关眼底病变。

在实践中,青岛市教育主管部门精准发力,积极创新,推行“一校一案”近视防控模式,指导各学校结合实际制定个性化方案,从课程设置、教学安排、体育活动、健康教育等多方面全面落实防控举措。

各学校、幼儿园也将近视防控深度融入日常教育教学。市南区实验小学对课堂教学提出明确规范:每节课使用电子屏幕播放PPT的时间不超过12分钟,页面字体不小于24号;教师授课期间每15分钟需巡视并纠正学生不良坐姿;课后预留2分钟带领学生做“眨眼放松操”,确保用眼健康贯穿教学全程。“我们特别重视教室视觉环境的营造,配备了可根据上课、观影、自习等不同场景自动调节亮度的智能灯光系统,并在教室常态化张贴标准视力表、远眺图,方便学生随时自测和放松眼睛。”市南区实验小学执行校长吕晴介绍。

体育运动是有效防范青少年近视的重要手段。青岛开展促进学生全面发展“十个

一”项目行动计划之“学会一项体育技能”,实施“一天一节体育课”,特色阳光大课间活动等,确保学生们每天综合体育活动不少于2小时。中小學生体质健康抽查合格率、优良率连续两年居山东省第一。这其中,也有不少学校的措施成为典范。比如,西海岸新区兰亭小学在开足体育课的基础上,将每节课间延长至15分钟,并设置上下午各30分钟的大课间,实行“清空教室”,组织学生参与球类、传统体育、体能训练等十余项阳光体育活动。李沧区永安路幼儿园海岸园区则创设“悦动”户外嘉年华,划分8大游戏区域,鼓励幼儿“走出去、动起来”,在每日充足的自然光照中促进眼睛释放多巴胺,为视觉健康补充“营养”。

此外,青岛还将规范坐姿和握笔姿势纳入全学段教师培训内容,提升教师的指导意识和能力。在日常教学中,通过课堂即时提醒与定期检查,持续监督并纠正学生书写姿势,引导其养成良好习惯。

“一生一策”实现精准干预

不久前,青岛高新区实验小学的视力筛查结果显示,二年级学生王政航、孙佳萱的裸眼视力均已恢复至5.0以上。而在2025年5月的筛查中,两人的视力曾分别为4.6与4.8。这一转变得益于“一生一策”的精准干预。“一旦发现学生有假性近视倾向,学校立即启动家校联动机制。校医指导家长从饮食、睡眠、户外活动等方面进行家庭养护,班主任则紧盯课堂读写姿势,督促学生养成良好用眼习惯。”该校副校长王凤娟介绍。

这正是青岛市“一生一策”推进近视防控的具体体现。在青岛,每名学生都拥有一份专属的视觉健康电子档案,详细记录其视力、屈光度、用眼习惯及干预措施等信息,并依据远视储备消耗情况标注“红、黄、绿”3色预警标识。通过强化筛查结果运用,建立了异常学生跟踪干预机制,为每位学生制定个性化方案,对近视进展快的学

生及时提醒指导、调整习惯,并通知家长协同干预,实现了近视问题的早监测、早发现、早预警、早干预。3年来,全市累计完成330余万人次的学生视力筛查与建档,投入经费约1600万元,建档率与家长确认率均达到100%。同期,组织开展了1693场健康讲座、专家义诊等干预活动,覆盖超过257万人次。

青岛还积极探索运用大数据与人工智能技术,搭建儿童青少年近视智能防控平台,与学校、医疗机构信息系统对接,实现数据实时共享与动态健康档案更新。2025年,崂山区率先投入使用的“儿童青少年视觉健康筛查预警预测管理系统”,实现了全区学生视力数据的数字化管理。“系统能对视力、屈光度等指标生成通俗易懂的报告,方便家长理解;可自动分析‘红、黄、绿’3类学生群体状况,并针对临近近视的‘黄标’学生和已近视的‘红标’学生提供精准防控建议,早期干预率已达98%。家长可随时在线查阅孩子视力档案,教育主管部门也能基于统计数据开展评估考核。”崂山区教体局体卫艺科科长刘颀介绍。该系统形成了“科普宣教—智能筛查—分级预警—精准干预”的全流程闭环管理,有效促进了政府部门、学校、家庭、医疗机构之间的协同联动。

在胶州市,各学校定期向家长反馈学生视力筛查结果,家长扫码即可查看详细档案。近3年,胶州市以视力筛查为起点,以健康教育为关键,以习惯养成为核心,构建了视觉健康全链条闭环管理机制,中小學生平均近视率每学年下降约1%。

“教医联动”强化专业支撑

专业力量是近视防控科学化的重要保障。近年来,青岛教育部门与卫生健康部门紧密协作,建立了常态化的“教医联动”机制,联合成立了青岛市儿童青少年近视防控质控中心,并遴选优质眼科医疗机构组建防控联盟。自2023年起,创新实施专家包校指

导制度,组织20家医疗机构对接千余所学校,提供一对一专业指导。专家定期入校开展知识培训、视觉环境评估,协助制定个性化防控方案,有效提升了学校近视防控工作的科学化与规范化水平。

市教育局还结合本地中医药资源优势,积极探索中医药技术在近视防控中的应用。通过开展中医药适宜技术培训,推广中医推拿、穴位按摩、耳穴压豆等中医外治法以缓解视疲劳;同时研发护眼中药茶饮、香囊等产品,供学生日常使用。

各区市也结合自身实际,形成了各具特色的工作模式。例如,市南区教体局联合眼科医院打造校园“童心明眸驿站”,聘请眼科专家担任“近视防控副校长”,实现“一校一专家”精准指导,每学期面向师生、家长开展多轮近视防控科普;同时深度融合中医药文化,将其纳入校本课程,邀请中医专家进校宣讲“治未病”理念与眼保健知识,提升学生自主护眼意识。

“控制电子产品使用时长,避免长时间近距离用眼;保证每日累计不少于2小时的户外活动,充分接触自然光线;注重膳食营养均衡,多摄入富含维生素A、C、E及叶黄素的食物……”日前,青岛辽源路小学邀请定点医疗机构的专家,为一年级学生家长详细讲解了家庭护眼要点,引导家长关注孩子视力状况。

青岛市着力强化家校协同,开展分层分类的多维科普宣教。制作“家校携手,阳光亮眼”“儿童青少年近视防控有问必答”等系列科普视频;充分发挥市、区两级近视防控宣讲团作用,深入校园巡回宣讲;邀请专家举办《爸妈有远见,孩子不近视》等主题讲座,并开展暑期爱眼护眼专题访谈,累计惠及133.5万人次;建设科普微基地,以多种形式、多种渠道开展视觉健康教育。

从每日眼操到智能防控,从“一校一案”到“一生一策”,青岛构建起一张覆盖全域、贯穿成长的近视防控网络。未来,青岛将继续深化系统施策、多方协同,为孩子们“光明前程”保驾护航,也让这份“睛”彩答卷愈发亮眼。

▼课间,学生利用视力表测视力。
王世锋 摄



▲市南区实验小学学生做眼保健操。 王世锋 摄

教育·快读

青岛185名学生获 中职国家奖学金

日前,教育部、人力资源社会保障部联合发布2024—2025学年度中等职业教育国家奖学金获奖学生名单。全国共有19992名学生获得该奖学金,其中青岛185人。

教育部、人力资源社会保障部、财政部联合成立了中等职业教育国家奖学金评审领导小组,设立了中等职业教育国家奖学金评审委员会,对2025年各省(区、市)、各计划单列市、新疆生产建设兵团、北大荒农垦集团有限公司、广东省农垦总局教育部门和人力资源社会保障部门所属中等职业学校,教育部直属高等学校附属中等职业学校报送的评审材料进行了认真评审。经评审确定,共19992名学生获得2024—2025学年度中等职业教育国家奖学金,每人奖励6000元。

青岛此次共有185人获得该奖学金,其中青岛市技师学院获奖学生数最多,有16人。此外,胶州市职业教育中心学校、青岛西海岸新区职业中等专业学校各有12人,平度市职业教育中心学校有11人,青岛市即墨区第一职业中等专业学校有10人获奖。

王世锋

中国海洋大学与 青岛大学签约合作

近日,中国海洋大学与青岛大学战略合作协议签约仪式在中国海洋大学崂山校区举行。签约仪式现场,双方负责人分别介绍了近年来学校事业发展情况及取得的成绩。

中国海洋大学与青岛大学同城为伴,在人才培养、科研合作、干部交流等方面建立了紧密的合作关系。两校承担着服务国家、服务山东、服务青岛的重大责任,未来,将以签署战略合作协议为契机,充分发挥各自特色优势,加强资源共享、完善合作机制,产出更多标志性成果,共同为服务教育强国、海洋强国建设和省、市高质量发展作出新的更大贡献。

杨琪琪

成果转化校地融合路演 走进山科大国家大学科技园

日前,“融合发展 双向赋能”山东科技大学国家大学科技园科技成果转化校地融合路演对接活动举办。

活动由青岛市教育局、青岛市人力资源和社会保障局、青岛市民营经济发展局共同指导,青岛高等教育校地融合服务中心、山东科技大学国家大学科技园、青岛市公共就业和人才服务中心、青岛市中小企业公共服务中心联合主办。

活动现场,青岛市公共就业和人才服务中心、青岛市中小企业公共服务中心工作人员为到场企业详细解读了青岛市人才相关政策和雏鹰企业政策。青岛畅行智能科技有限公司、青岛锋昇信息科技有限公司等企业等5家科技园内孵化企业项目,分别结合各自企业团队构成、核心业务、产品优势与发展规划展开推介分享,现场参会企业与投融资机构代表进行了提问交流。

活动结束后,市场赋能机构代表与参会企业展开交流,针对投资基金申报流程、投资标准、重点投资领域以及针对专精特新企业、科技型企业的金融支持进行洽谈,精准对接企业融资需求。多家投资机构与企业约定会后开展深度尽调。

杨琪琪

青岛“校园餐”专项整治 完成阶段性任务

提前一年实现省定“十二个100%”目标

日前,青岛市“校园餐”专项整治成果观摩交流现场会暨中小学校园食品安全突发事件应急处置演练在青岛镇江路小学举行。

“校园餐”突出问题专项整治工作开展以来,青岛市各部门通力协作,顶格推进,取得扎实成效,提前一年阶段性完成省定“十二个100%”目标:中小学食堂智慧管理平台实现全面覆盖;农村小规模 and 薄弱学校食堂条件显著改善;各项食堂管理制度体系日趋完善;校园食品安全和膳食经费管理保障能力持续提升等。

活动中,与会人员现场观摩了市教育局等8部门和各区市“校园餐”专项整治成果以及青岛镇江路小学食堂特色工作。市南区教育和体育局、西海岸新区教育和体育局、青岛第十六中学、青岛镇江路小学作了经验交流。会上为全市膳食监督家长委员会企业代表颁发聘任证书,社会各界、家长代表和企业代表共同宣读了《共同守护校园食品安全倡议书》,首次开展多部门联合情景式中小学校园食品安全突发事件应急处置演练。

今后,青岛市教育系统及专项机制各成员单位将在深化整治、巩固成效上持续用力,在智慧赋能、提质增效上大胆探索,在成果转化、构建长效机制上务求实效,努力让学生从“吃得安全放心”迈向“吃得营养健康”。

王世锋

青报教育漫谈

教育观念更新从“多睡一会儿”开始

□杨琪琪

“学生尽量不早于7:50到校,8:00开始教育教学活动。”2026年元旦假期结束后,南京多所中学取消早读、推迟上午到校时间的举措,引发了家长群体的广泛关注。多数家长对此表示支持,认为这有助于保障学生睡眠。然而,也有不少家长流露出担忧:孩子晚到校,学习效果会不会打折扣?

这一调整,是基于学生健康的考虑。调查显示,不少学生长期以来因作业负担重、入睡晚,睡眠严重不足。这背后,除了学校布置的作业,部分家长还会自行“加码”。

入校时间调整后,学生是最开心的群体。一位学生在接受采访时表示,过去学校要求7:20左右到校早读,每天6:10就得起床,如今7点起床也能从容到校。

尽管这多出的一小时睡眠对孩子是实实在在的福音,却在一些家长心中投下疑虑的阴影——他们担心,离开学校监督的清晨时光,会让学习自主性本就薄弱的孩子“掉队”。

“三更灯火五更鸡,正是男儿读书时”“书山有路勤为径,学海无涯苦作舟”……古训常将勤奋与早起紧密相连。如今,“别让孩子输在起跑线上”的普遍心理,更不断加剧教育的“剧场效应”:一旦有人站起身看戏,后排的人便不得不纷纷起立,最终全员陷入疲惫的站立。一场旨在守护睡眠的作息调整,于是在“一步跟不上,步步跟不上”的隐忧中,演变为新的焦虑源头。

这场关于“到校时间”的讨论,实际上映射出教育减负的深层困境:为学生睡眠松绑易,为家长思想松绑难。

在过往的减负实践中,我们常常看到这样的情景:校内减负,校外增负;学校节奏稍缓,家庭焦虑骤升。也就是说,只要家长心中的“指挥棒”依旧只指向分数与名次,那么任何政策都可能被无形消解。当下教育的内卷,往往并非孩子主动选择,而是家长在背后过度驱动的结果。总有家长害怕孩子

今天“少学一点”,未来便“落后一生”,却忽视了长期的高压与机械学习,可能扼杀兴趣、僵化思维,反而背离了“培养全面发展的人”这一教育目标。

事实上,许多家长需要重新认识一个基本事实:充足的睡眠是保持精力充沛、思维敏捷的前提,其长远价值绝不亚于多背一篇课文、多解一道难题。与其在昏沉中机械早读,不如让孩子精神饱满地迎接新一天。

保障学生睡眠,并非一时一地的权宜之计,而是国家层面长期以来一以贯之的教育导向。早在2021年,教育部办公厅就发布了关于进一步加强中小學生睡眠管理工作的通知,要求小学上午上课时间一般不早于8:20,中学一般不早于8:00。近年来,多地陆续试行的“作业熔断机制”,也呼应着同样的理念。

更重要的是,在人工智能飞速发展的今天,人才培养的逻辑正在发生根本转变——从知识技能传授转向核心素养培育。教育

不再是简单地传授知识,而是要帮助学生在知识随处能学、随时可学的时代,探索自我、建立身份、获得智慧,进而提高学习内驱力、抗挫折能力和领导力。因此,灵活的头脑与健康的身心,远比机械的记忆更有价值。

从这个意义上说,“推迟到校”不仅是一项作息调整、一次教育减负,更是一场关于思想减负的尝试:它把清晨的部分时间交还给孩子,也悄然提醒父母,是时候重新审视什么才是“对孩子真正有益的教育”。

真正的减负,从来不该是学校的独角戏,而需要家校社协同推进,共同构建一种理性、长远的教育观。这种观念要求我们不只盯着眼前的分数与升学,更关注孩子持续的身心健康与创造力发展。

当我们不再仅仅焦虑让孩子“跑得快”,而是开始思考如何让他们“跑得远、跑得稳”时,教育的“剧场”中,才会有越来越多人安心坐下,看见成长本该拥有的完整而舒展的风景。