



课堂学业压力重 电脑游戏诱惑大 孩子们近视率居高不下令人担忧

早操时间,放眼望去,操场上一排排学生队伍中,比校服颜色更为抢眼的是五颜六色的眼镜。现在中小学生学习近视率居高不下,对此,小记者展开调查。



余儒文 绘

坐姿大多不正确

“我不知道有什么比每天作业写到晚上11点更使视力下降!”一位小学五年级同学表示,临近毕业考试,作业量倍增。“我真搞不懂,为什么学校和老师明明知道我们视力已经不好了,却还要‘狂轰滥炸’式给我们布置作业,好像对我们越来越厚的眼镜片都视而不见似的。”

小记者调查发现,尽管老师经常提醒,许多同学对写作业坐姿仍不在乎。在一个正在上自修课的班级里,小记者发现,绝大多数同学坐姿不规范,而且其中有一半同学的眼睛离书本大约只有10厘米。

而在时间紧张、压力巨大的考试时间中,同学们写字十分用力,眼睛离卷子更近。有同学的肩膀绷得很紧,架着脑袋,眼睛一眨不眨,有同学的脸几乎快贴在了桌面上;更有甚者,

手臂支撑累了,直接侧着脑袋靠在桌上写。“就像你在全身紧张的环境下会遇到的,眼睛总希望看得更清晰。”一位同学告诉小记者,这种时候,全班三分之二同学的眼睛都是在不足十厘米的距离里瞪视着卷子的。

不完全因为学业压力

“对啊,他们现在作业很多,可是我们当年又会差多少呢?我们原来是农村孩子,只有读书才能离开大山、离开贫困,那种压力,他们现在能比吗?”一位家长指出,课业压力或许并非近视问题的主要原因。

“我们当年的照明条件跟他们现在能比吗?更重要的原因,是他们的体质明显严重薄弱。”一位家长表示,自己学生时代每天上学放学要翻山越岭走十公里路,即便功课很多,依然视力良好。

他说:“可是我家女儿小学三年

级就戴上了眼镜,一点儿没显示出我和她妈妈遗传的视力优势。我估计,原因还是学生被关在教室里没有时间、没有机会锻炼身体。”

小学一年级学生家长赵女士表示,现在的孩子,几乎家家有‘苹果’,人人有手机,如果你允许玩游戏、上网、看小说可以让他不知疲惫,但他的眼睛估计不会这么认为。”

一位老师也说,在孩子们心里,只要是家长规定的上网时间内,哪怕眼睛酸痛难忍,也会咬牙坚持把游戏玩下去。

应重视视力健康

一直以来,多数人都认为,学业压力是学生近视的直接原因。但在调查中,小记者发现,近视率居高不下不仅仅是由于学业压力,更是学生和家长的忽视所致。一位家长甚至尖锐地提出:“说作业多导致近

视,只是孩子回避问题的借口。”

或许我们明白,同学们不愿意提醒自己坐直,一是出于对坐姿的不重视,二是因为对家长教育的“逆反心理”。但无论如何,相信每个人都能意识到不规范的坐姿对视力的影响。

“最重要的一点是,”赵女士表示,“家长必须盯着孩子从小养成卫生用眼习惯,并让其从根本上懂得视力的重要性。”

眼睛是自己的,视力是自己的,它们是文凭之外另一个影响着同学们未来的重要指标。只是,这项指标由于——至少在学生时代——无人竞争,渐渐被忽略了。但小记者还是要提醒同学们,尽管没有人跟你攀比,身体健康仍然最重要。在这个强调“幸福”的时代,让我们大家共同重视视力健康。

学记团小记者 刘海洋 格致初中初二)

》校园内外

“地球一小时”你熄灯了吗?

“地球一小时”是世界自然基金会向全球发出的一项倡议,呼吁个人、社区、企业和政府在每年3月份的最后一个星期六晚上熄灯1小时,以此来激发人们对保护地球的责任感,以及对气候变化等环境问题的思考,表明对全球共同抵御气候变暖行动的支持。而今年的地球一小时已经开展了,你做到了“熄灯一小时”吗?

带着疑问,同时也为了更好地完成学校布置的社会调查——调查关于人们对于“地球一小时”的看法以及实际行动,小记者和他所在小组的成员专程到一个大卖场进行了一次实地社会调查。为了方便询问和统计,小记者还制作了问卷,供被调查者填写。

调查1: 在家里的节约用电习惯?

经调查,15%的人在家里没有节约用电的习惯,30%的人有时会有节约用电的习惯,55%的人有着很好的节约用电习惯,在家中可以做到自觉节电。

小记者发现,年轻人一般节约用电的意识比较薄弱,而一些中老年人都会有节约用电的好习惯。

调查2: 所在工作单位(或公共场合)的节约用电习惯?

经调查,25%的人所在的工作单位没有节约用电的习惯,35%的人所在的工作单位有时节约用电,而40%的人表示他们的工作单位有着经常节约用电的好习惯。

小记者发现,人们在单位或公共场合的节电意识相比较家里差一些。而一些高科技企业相比较传统工业企业更节电一些,而且节电意识也会高一些。

调查3: 对于地球一小时的活动,你采取什么行动?

对于这个问题,25%的人表示不参加这个活动,而剩下的75%表示会采取行动,由此可见,有很多人意识到了“节约用电”对于地球这个我们的家园的重要性。大多人都愿意加入到“地球一小时”这个活动中来。

当小记者询问他们具体采取什么行动时,得到最多的两种回答是:1、会参加活动,在家中关闭电器一小时;2、不仅在家会做到,而且会在单位中劝同事们一起参加活动。

经过这次社会调查,小记者发现,有许多人还是很支持“地球一小时”这个活动的,而且他们在日常生活中也会自觉地做到节电。希望有越来越多的人能积极地参与每一次“地球一小时”的活动,从我做起,为节能减排做一份贡献,还原一个纯净的天空。

学记团小记者 聂尧 延安初中七年级)

》热点调查

春天来了 下午上课你瞌睡吗?

学生 晚上睡眠不足更为乏力

早春时节气候本就潮湿湿润,容易产生疲乏感。加之很多同学做作业、看电视、玩电脑游戏到很晚,早上六七点就要起床,睡眠时间极其短暂,下午上课时,同学们接二连三地打哈欠,有些同学的头就像小鸡啄米似地晃来晃去,却又竭力想让自己保持清醒,撑到后来总有些同学真的在课堂上打起了瞌睡。

初一小沈同学经常下午上课没有精神,“想睡觉的时候,就捏几下自己,会有一点效果。”她也意识到了这一点,平时23点才睡的她,近期特意提早了一个小时睡觉,下午上课便会有精神许多”。

初二的刘同学认为,“春困秋乏”是正常现象。再加上升入初二后,学业负担明显增加。“同学们可能因为应付不过来,下午难免会犯困。”

高二的王同学表示在犯困的时候,会选择吃点东西、在下课的时候

俗话说“春困秋乏夏打盹”。如今已是早春时节,在这种时节中,难免下午课堂上会有些同学像小鸡啄米似地晃来晃去,有些同学干脆就趴在桌子上闭着眼睛听老师讲课,甚至有的同学真的在课堂上睡着了。这时候的上课效率真是大打折扣啊。

学记团小记者 徐源(上师大第三附属实验学校七年级)

眯一会儿。如果在上课的时候感觉到很困,会用手支着头,闭目几秒再睁开眼睛听讲,过几分钟再闭目几秒如此循环。

学校 午休播放放松音乐缓解疲劳

为了让同学们在下午的课程更有精神,上师大第三附属实验学校在中午12:30至12:45时,播放放松音乐,并提前在心理课上教会同学们如何用想象法缓解疲劳。

在这15分钟之内,同学们可以选择任何一种舒适的姿势,如趴在课桌上、瘫在椅子上、抑或手撑着头。闭上眼,深呼吸,脑海中想象着在一个很舒适、安逸的环境下,正在做着自己喜欢做的事情。例如,在沙滩上散步、坐在草地上、倾听着鸟叫虫鸣等。

小记者体会过这种想象放松的方法,认为效果非常好。在轻松柔和的音乐声中,想象自己身处到一个舒适的环境下,仿佛真的感受到花香沁人心脾、有鸟儿在你头顶掠过。投入的同学还会“自然而然地微笑”。在15分钟的想象之后,会有身心舒畅、焕然一新的感觉,为下午的学习增添了活力。

高三班主任刘老师告诉小记者,同学们总会在下午上课时有反应迟钝的现象。她认为这样上课没有效率,便会开玩笑地让同学们拿水杯出来,喝口水也可以,倒在头上也可以,让同学们笑一笑,喝口茶,增添精神。

》应对窍门

搓脸弹脑赶春困

春天我们都很容易犯困,这是一种正常的人体感受。进入春天,体表的血液供应量比冬天要明显增多,流入大脑的血液比冬天少,大脑的氧气供应量减少,导致脑神经细胞兴奋程度的降低,人体一时还适应不了这样的气候变化,于是出现了软绵绵、无精打采、昏沉欲睡的春困现象。

小记者上网查询了两个赶走春困的好方法,大家不妨学习借鉴一下:
搓脸:睁开眼睛慢睡眼,用手搓搓脸,促进面部血液循环,增加面部肌肤抗风寒能力,有醒脑和预防感冒之功。

弹脑:两手掌心分别按紧两侧耳朵,用食指、中指和无名指轻弹后脑壳,弹3~4次,能解疲劳、防头晕、强听力、治耳鸣。