

# 3岁开始上网课? “小眼镜”现低龄化趋势

## 专家:近视低龄化现象值得警惕



■电子产品对孩子视力的影响不容忽视。新华社发 王鹏 作

□新华社记者 白佳丽 尹思源

随着儿童“触屏”年龄越来越小,三四岁上网课、五六岁成“小眼镜”的情况并不鲜见。教育部曾发布指引建议,0-3岁幼儿禁用手机、电脑等视屏类电子产品,3-6岁幼儿也应尽量避免接触和使用。但记者发现,随着网课市场不断拓宽,网课低龄化趋势明显,向家长输出焦虑的同时,电子产品对孩子视力的影响也不容忽视。

### 低龄上网课,眼睛“伤不起”

趣味英语启蒙课、少儿音乐启蒙课、在家上的早教课……随着暑期到来,网络上各种幼儿线上课程宣传火热,不少课程更是打出“2岁就能上”“针对0-6岁儿童英语”等广告。

刘慧的儿子上月刚满6岁,已经戴上了眼镜。她告诉记者,去年幼儿园视力筛查中发现孩子近视,随后到医院检查发现近视已超过100度。“疫情以来给孩子报了3门网课,虽然也担心会对视力有影响,但不想让他输在起跑线上,只能坚持在网课之外不让孩子接触电子产品。”

国家卫健委公布数据显示,2020年我国儿童青少年总体近视率为52.7%,比前一年上升了2.5个百分点。天津市的调查数据也与此相近,截至去年底,全市中小学生在抽样调查中共检出近视25418人,总体近视率52.96%。其中,幼儿园6岁儿童近视率为12.01%。

专家认为,近视低龄化现象值得警惕。天津市眼科医院视光中心主任李丽华说:“近视低龄化的情况在增加,‘触屏’时间变长是重要的影响因素。”北京一所幼儿园的教师也告诉记者,“以前大班的孩子偶尔会有近视的情况,现在中班甚至小班的学生都有检出近视的”。

### 网课时间长,运动却没时间

为保护幼儿视力健康,我国已出台多项指引和意见。教育部发布的《关于大力推进幼儿园与小学科学衔接的指导意见》中建议,严格控制儿童使用电子产品的时间和频次,单次使用时间不宜超过15分钟。

但实际上,大多数儿童网课时间明显超出建议时长。记者拨打十多家网课品牌电话进行咨询,发现主流网课不论是直播还是录播,时长大多在15

分钟到40分钟之间,有些课程会在中途休息一次。“儿童视力尚处于发育状态,这已明显超出儿童视力能够承受的范围。”李丽华表示。

有网课教师坦言,上网课的孩子年龄越来越小。为了适应市场需求,机构去年开始开拓3岁以下儿童网课。中国教育科学研究院研究员储朝晖认为,6岁以下儿童身心发育都未达到网课教学的程度。多名教师也认为,3岁以下幼儿网课学习效果不佳。

与网课的火热不同,儿童们的运动时间却难以保障。教育部等15个部门联合印发的《儿童青少年近视防控光明行动工作方案(2021—2025年)》指出,强化体育课和课外锻炼,着力保障学生每天校内、校外各1个小时体育活动时间。去年10月国家卫健委发布的《儿童青少年近视防控适宜技术指南(更新版)》再次明确这一要求。但记者随机采访多位家长和老师均表示难以实现。

### 需共同守护儿童的健康

“0到6岁是儿童视力发育的关键期。”李丽华强调,长时间使用电子产品、缺乏户外活动等都可能消耗儿童的远视储备,造成较早地出现近视。

天津体育学院体质检测与运动处方研究中心主任谭思洁建议,要适当加强儿童室外有氧运动的时间。“有氧运动在改善体质的同时,对缓解眼部肌肉疲劳会起到积极作用。多晒太阳也会促进维生素D、钙等营养元素的吸收。一般来说,户外运动20分钟左右就能起到一定效果。”她建议,儿童多进行球类、跑跳等有氧运动,低龄儿童可以投掷纸飞机或者掷沙包等。

专家还强调,除了对儿童视力的影响,上网课时如久坐且坐姿不正确,很可能会影响到儿童的脊柱健康。目前,脊柱侧弯已经成为继肥胖、近视之后,危害我国儿童青少年健康的第三大疾病。

“网课低龄化带来的不仅仅是对儿童身体的危害。”储朝晖认为,6岁以下儿童压力过大可能造成更多成长发育问题,过多参加超出孩子本身发展阶段的课程学习并不利于孩子身心健康。

健康中国行动实施以来,我国儿童眼保健和视力检查服务覆盖率达到91.7%。专家认为,未来我国儿童视力的健康,还需要社会、学校、家庭来共同守护。

(新华社天津7月14日电)

# 近期高温天气为什么 范围广时间长强度大

□新华社记者 黄鑫

监测显示,今年6月以来(截至7月12日),我国平均高温日数5.3天,较常年同期偏多2.4天,为1961年以来历史同期最多。中央气象台14日继续发布高温橙色预警。

6月13日以来,我国出现今年首次区域性高温天气过程,影响范围广、持续时间长、极端性强。截至7月12日,高温事件已持续30天,覆盖国土面积达502.1万平方公里,影响人口超过9亿。全国共有71个国家气象站最高气温突破历史极值,其中河北灵寿、藁城、正定和云南盐津日最高气温达44℃以上。

受高温天气影响,河北、河南、山东等地电网用电负荷创新高;浙江东部、河南西部、陕西南部、甘肃南部、四川北部等地土壤墒情偏差,部分地区旱情持续或发展;浙江、四川等地多人确诊热射病。

根据国家气候中心监测,今年6月,全球平均气温较常年偏高约0.4℃,为1979年以来最高,其中俄罗斯北部、欧洲西部等地偏高2℃以上。进入21世纪以来,北半球夏季高温热浪事件日渐频繁。

数据显示,进入本世纪我国大范围持续高温事件典型年份有2003年、2013年、2017年等。总体看来,今年的高温事件开始时间早于上述3年,持续时间和历史极值站数目前还不及这3年,影响范围和单站最高气温虽不及2017年,但已超过2003年和2013年。

联合国政府间气候变化专门委员会(IPCC)第六次评估报告指出,最近50年全球变暖正以过去2000年以来前所未有的速度发生,气候系统不稳定加剧。据国家气候中心分析,全球变暖是北半球高温热浪事件频发的气候大背景,大气环流异常则是6月以来全球多地高温热浪频发的直接原因。

6月以来,在北半球副热带地区上空,西太平洋副热带高压带、大西洋高压带和伊朗高压均阶段性增强,由此形成大范围的环流暖高压带。暖高压带控制下,盛行下沉气流有利于地面增温,加之大范围高压带作用下空气较为干燥,不易形成云,也使得太阳辐射更容易到达地面,导致高温频发且强度较强。

具体到我国,目前正在持续的拉尼娜事件也提供了重要的气候背景。根据统计分析,在多数拉尼娜事件次年夏季,西太平洋副热带高压易偏北。6月下旬以来,副高北抬,特别是台风“暹芭”于7月上旬北上后,副高加强西伸,伊朗高压东伸,并与中纬度大陆高压相结合,在我国上空形成稳定的暖高压带,进而造成大范围高温天气。此外,副高携带的水汽也使我国中东部地区湿度较大,导致体感温度更高。

据中央气象台预报,17日至20日,四川盆地、江汉、江淮、江南西部和北部沿江、华南西北部等地将出现降雨过程,高温天气有所缓解,江南东南部、华南东部将持续高温闷热天气。21日之后,南方地区高温将再次发展,范围扩大,福建、江西、浙江南部等地日最高气温可达39℃至41℃。

(新华社北京7月14日电)



■大范围持续高温。新华社发 朱慧卿 作