

社会关注

拼豆好玩别忘护眼 多方提醒科学用眼

□本报记者 张国欣 乔括

随着拼豆手工悄然流行,精细化的像素创作正成为指尖上的新潮流。五颜六色的小豆粒拼成各式卡通图案,经熨烫定型即可完成作品,不少家长把它当作锻炼孩子专注力与动手能力的益智玩具。然而,记者从乌兰察布市中心医院眼科门诊了解到,暑期前来复查的儿童中,眼轴增长偏快的人数明显增多,问诊发现不少孩子暑期都频繁玩拼豆。眼科专家提醒,精细手工与电子屏幕叠加,正成为暑期儿童近视加深的“双重推手”,拼豆虽有趣,也要注意科学用眼。

拼豆走俏市场 家长看法不一

走进集宁区多家文具店,手工体验馆,拼豆套装都被摆放在显眼位置,图案涵盖卡通人物、动物植物等,款式琳琅满目。集宁区工农路一家文具店的老板告诉记者,进入暑假后,拼豆套装销量比平日明显上涨,购买主力是小学低年级学生,不少孩子会约着同伴一起来挑选。“我们也会顺口提醒家长,别让孩子一次玩太久,隔半小时就让眼睛歇一歇。”该老板说,毕竟是精细手工,时间长了眼睛肯定容易累。

暑期里,不少孩子一玩起拼豆就坐得住,常常埋头拼两三个小时不抬头。家长群体的态度则呈现分化。一部分家长更认可手工的价值:“总抱着手机刷视频强,既能动手又能练专注力,挺支持孩子玩。”但也有家长已经察觉到视力问题。家住集宁区新区的王女士告诉记者,暑假初就给孩子买了拼豆套装,当时觉得是益智玩具没限制时长,最近发现孩子总揉眼睛、看东西不自觉眯眼,去医院检查才发现远视储备下降了不少,“之前只想着比电子产品好,忽略了近距离用眼的伤害,还是大意了。”

乌兰察布市中心医院眼科门诊数据显示,近一个月接诊的6至12岁儿童患者中,约三成存在长时间近距离做精细手工的情况,其中不少孩子暑期每周玩拼豆超过3次,每次时长都在2小时以

上。8岁的乐乐(化名)3个月前验光还有75度远视储备,最近复查时视力已经逼近近视边缘。孩子家长回忆,暑假里孩子几乎每周都和小伙伴去玩拼豆,有时候室内光线暗也不肯停下。

视力下滑明显 老师专家解读原因

对于暑期孩子的视力变化,一线小学老师也有直观感受。集宁区某小学三年级班主任告诉记者,开学初班级组织视力初步检测,对比上学期末,有数名学生的视力出现了明显下滑,和家长沟通后发现,这几名学生暑期都长时间玩拼豆,有的每天都要拼两三个小时。“平时上课我们每节课间都会提醒孩子远眺、做眼保健操,但假期里没有了规律提醒,家长如果再不上心,孩子很容易用眼过度。”这位老师说。

“拼豆本身不是洪水猛兽,但不规范的玩法确实会伤眼。”乌兰察布市中心医院眼科医生解释,拼豆颗粒体积小,孩子为了对齐拼接,会不自觉凑得很近,眼睛长时间处于30厘米以内的超近距离,睫状肌持续收缩痉挛,时间久了就会导致眼轴拉长,近视度数不断加深。儿童眼球还在发育阶段,长期持续近距离用眼,很容易快速消耗远视储备,加速近视发生。更值得警惕的是,不少孩子玩拼豆时高度专注,眨眼次数从正常的每分钟十几次减少到几次,泪液蒸发快,容易出现眼干、酸胀,进一步加重视觉疲劳。

除此之外,暑期不少孩子还会长时间抱着手机、平板电脑看动画、玩游戏,



●市民制作的拼豆作品

本报记者 张国欣 摄

窝在沙发或床上近距离盯着发光屏幕,和拼豆形成“精细手工+电子屏幕”的双重近距离用眼负荷。有些家长误以为开启“夜间模式”就能护眼,其实这是认知误区——这类设置只能稍微缓解眩光,根本抵消不了近距离用眼带来的近视风险。

科学防控近视 多方共筑护眼防线

针对暑期儿童近视高发的问题,乌兰察布市卫生健康委员会也专门发布暑期护眼提示,强调每天累计2小时户外活动是预防近视最有效的方式,自然光可以保护眼轴、抑制近视进展,建议家长多带孩子到户外接触自然光,避开正午强光暴晒。同时提醒坚持“20—20—20”护眼法则:每近距离用眼20分钟,抬头眺望

20英尺(约6米)以外的远处至少20秒,让睫状肌充分放松。

眼科专家补充建议,玩拼豆要把握好三个关键:一是控时长,单次连续玩不超过20分钟,每天累计不超过1小时;二是保光线,要在明亮的自然光下玩,同时打开顶灯和台灯,避免昏暗环境下孩子不自觉凑近;三是守距离,提醒孩子眼睛与拼豆保持30厘米以上的距离,不要低头趴着拼。对于频繁玩拼豆的孩子,建议每3到6个月到正规医疗机构进行一次验光和眼轴检查,及早发现近视苗头。

据了解,乌兰察布市部分社区卫生服务中心、小学也在开学前后开展儿童护眼科普宣传,通过家长群、校园宣传栏等渠道,普及科学用眼知识,引导家长重视孩子假期视力保护。

记者手记:

拼豆本身是很好手工益智活动,不用完全禁止,只要掌握正确的玩法,控制好时长,就能兼顾乐趣与视力健康。

民生视角

这个暑假,他们在图书馆 志愿服务超1200小时

□本报记者 马佳敏

这个暑假,乌兰察布市图书馆迎来阅读热潮。馆里人流不断,少儿阅读区、自习区常常座无虚席,孩子们认真翻看绘本,备考的读者伏案疾书。人群中间,10名青年志愿者来回穿梭,归整书架,引导读者、解答咨询,累计服务时长超过1200小时,让图书馆在烟火气与书卷气交织中,多了一道青春的风景。

上岗前,志愿者都参加了统一培训,熟悉图书馆规则和岗位工作内容。假期里,他们每天准时到岗,有人守在服务台,解答借书、还书的常见问题;有人维持现场秩序,让阅览室保持安静。大二学生薛清华被分到少儿部,每天下午三点到六点固定值守。少儿区的书比较乱,绘本薄、页码多,小读者翻完随手一放,常常一本错压在三本中间。薛清华一边归位,一边记下哪几本被翻得最勤,最该补位。

面对年纪小的孩子,薛清华弯下腰,把绘本一本本放回原架,轻声提醒文明阅读、爱护书籍。遇到不会用自助借还机的老年读者,薛

清华主动上前,手把手演示操作,直到对方自己会刷证、会取书。“我是在公众号上看到的招募信息,立马就报了名。”薛清华说,“虽然都是整理书籍、引导小朋友阅读这些小事,但能实实在在帮到别人,让读者拥有更好的阅读环境。这种被需要的感觉,让我特别有成就感,也能实实在在为社会贡献一份青春力量。”

据乌兰察布市图书馆工作人员介绍,暑期人流量大、服务事务繁杂,日常工作十分忙碌。志愿者的到来,大大缓解了馆内的服务压力,有效补齐了人手缺口。年轻人手脚麻利、耐心十足,对待读者热情有礼貌,细致做好每一项基础服务,让读者的阅读体验更好,也让图书馆的服务变得更贴心、更细致。

“青年志愿者的加入,为图书馆暑期服务注入了鲜活青春力量。下一步,乌兰察布市图书馆将持续搭建常态化志愿服务平台,珍惜、善用这支青年力量,让志愿者在书香服务中施展所长、收获成长,也吸引更多青年投身公益实践,共同营造满城书香、全民阅读的社会氛围。”乌兰察布市图书馆相关负责人说。



●志愿者在图书馆少儿部整理书籍



接送搭子、小饭桌、校内托管 开学季我市家长各有妙招

□本报记者 张国欣 乔括

新学期开学在即,上下学接送问题又成了不少双职工家庭的烦心事。近日记者走访发现,在集宁区,邻里结伴轮流接送、选择校外托管、依托校内课后服务等多种方式并行,正成为不少家庭破解接送难题的务实选择。

邻里搭伴 轮流接送省心力

家住集宁区工农北路幸福小区的周彤有两个孩子,儿子读初中,女儿上小学。夫妻俩上班地点离家较远,下班时间都在傍晚六点以后,常常孩子放学了还赶不到学校。开学前,她和小小区另外两户相熟的邻居商量好,组成“接送搭子”,根据各自上下班时间排班轮流接送,共同分担压力。

三家商量后排出了值班表:每周一、周四由周彤负责,周二、周五由邻居张先生负责,周三则由邻居李女士接送。“我女儿和另外两家的孩子都在集宁区工农路小学上学,只是年级不同,一趟就能都接回来。”周彤说,这样一来,她只需要单独安排初中儿子的接送,时间宽裕了不少。家住集宁区解放大街附近小区的陈先生,上个学期就用这种方式解决了接送难题。他告诉记者,自己在察右前旗上班,两三天才能回一次家,妻子工作也很忙。去年底,他和小区里另一位家长闲聊时得知两家孩子是同班同学,当下便一拍即合,约定轮流开车接送。新学期马上开始,他们打算继续这样“合作”,既解决了实际问题,邻里关系也更近了一步。

校外托管 填补午晚空档期

市民陈捷给刚上初中的儿子报了学校附近的“小饭桌”,解决孩子的午饭和午休问题。她说,学校周边有不少托管机构,她连着考察了好几天,才最终敲定一家。“价格适中,环境干净整洁,从业人

员的健康证都公示在墙上,感觉比较放心。”她表示,中午时间紧张,孩子放学直接去托管班吃饭休息,自己在单位食堂用餐就行,不用来回奔波。

开学前夕,乌兰察布市各中小学周边的托管机构迎来了报名高峰。按照午托、晚托的不同服务标准,每月费用从五百元到一千元不等。最近在不少居民微信群里,家长们也常在讨论周边哪家托管班性价比、伙食好。社区工作人员也提醒家长,选择托管机构不要只看价格,要注意查验相关经营资质和备案信息,报名缴费时记得索要正规票据,保障自身权益。

校内服务 筑牢课后主阵地

除了邻里互助和校外托管,校内课后服务是目前多数家庭的主流选择。按照“双减”工作要求,集宁区各中小学普遍开设课后延时服务,服务时长一般覆盖至下午六点左右,能够有效衔接家长下班时间。服务内容包括作业辅导为主,同时搭配书法、绘画、科普、体育等特色兴趣课程,满足学生多样化需求。

“我们两口下班都晚,之前总担心接娃赶不上,现在学校有课后服务,孩子在校就能把作业写完,还能参加兴趣班,省心又放心。”家住集宁区新区的市民刘女士说,校内服务收费规范,环境熟悉,比起校外机构更让人安心,是身边大多数家长的第一选择。

据了解,今年开学后,集宁区各中小学将继续优化课后服务内容,在做好作业辅导的基础上,进一步丰富兴趣活动供给,更好地满足学生成长需求,也为双职工家庭解决实际困难。

邻里互助的温情、市场服务的补充、校内教育的托底,多种方式共同发力,形成了互补的接送与看护体系,让不少双职工家庭的接送难题得到了缓解,也让家长们能够更安心地投入工作,从容迎接新学期的到来。

文具区备货足、定制棉被忙不迭,开学“前奏”已经拉满



●市民正在选购文具

实习记者 郝莱竹 摄

□本报记者 刘佳鑫
实习记者 郝莱竹

八月末,开学的脚步越来越近。在集宁区,定制棉被的店铺里弹棉机嗡嗡作响,商场文具区换上了新货,不少家庭也开始帮孩子调整作息、梳理学习内容。从文具用品到生活物资,从消费选择到状态切换,家长和学子们各司其职,为新学期做着细致的准备。

文具消费更理性 从“买得齐”转向“买得合理”

开学前夕,各类学生用品进入销售旺季。记者走访集宁区多家文具店、商超发现,如今家长的开学采购观念正在悄然变化,从过去追求“样样买齐”,逐渐转向“按需购买、理性选购”。

在一家文具店内,市民李永安正在为即将升入初中的孩子挑选书包。相比花哨的款式,他更看重容量、背负舒适度和耐用性。“初中书本多,书包每天都要用,质量好点能背两三年,比频繁更换更实在。”在他看来,书包属于耐用品,值得投入,而铅笔、橡皮这类消耗品,则按需购买即可,不用囤货。

也有不少家长愿意给孩子一定的自主选择权。市民王晴带着女儿买文具时,会先定好预算,再让孩子挑选喜欢的款式。“文具是孩子天天用的东西,在合理范围内,自己喜欢也很重要。”她说,女儿看中了一款外观精致的文具盒,虽然容量不算大,但价格合适,她也尊重了孩子的选择。正在挑选中性笔的小雨也有自己的标准,她会逐支试写,根据书写流畅度、握笔手感来选。“好看不好用的笔,写作业费劲,我不会选。”小雨说。

尊重孩子选择的同时,不少家长也会把好质量安全关。市民刘艳清会让儿子自己挑文具,但选定后都会再检查一遍标识、材质,有异味、做工粗糙的坚决不买。“孩子有自己的想法是好事,但安全和品质得家长来把关。”和顺小学附近一家文具店的工作人员表示,这两年家长选购明显更理性,不再盲目凑“开学大礼包”,而是缺什么补什么,既看外观也问质量,更在意适不适合孩子。

生活物资按需筹备 新生老生各有节奏

除了文具,生活物资的筹备也在按部就班进行,不同学段、不同年级的

家庭,节奏各不相同。

市民张景芳最近忙着给即将去东北上大学的孩子置办生活用品。她特意到定制棉被的店里,选了好棉花定做一床4斤的厚被。“那边冬天冷得早,一床厚实的被子,孩子在宿舍能睡得踏实。”张景芳说。除了棉被,脸盆、暖壶、衣架、洗漱用品……她陆陆续续备齐了各类生活物件,塞满了汽车后备箱。她和家人商量好了,开学前开车送孩子去学校,帮着把入学手续、住宿都安顿妥当再回来。

“大二了,很多事自己能搞定,不用爸妈操心。”相比新生家长的忙碌,读大二的陈晶就从容多了。她在江西读大学,返校路线早已熟悉,火车票提前买好,换乘时间都记在心里。这几天她在网上挑了换季衣物和学习用品,直接寄到学校,省去了路上拎大包小包的麻烦。开学季也带动了校园周边和商场的消费。市区多家商场的文具区、日用品区都提前半个月备足了货,书包、笔记本、笔袋、文件袋摆得满满当当,不时有家长带着孩子前来挑选。“每年开学季都是旺季,书包、本子、笔卖得最快,我们提前备货,就怕供不应求。”一家文具店的老板一边整理货架一边说。

不止备物资 作息与学习状态逐步归位

开学的准备,从来不只是物质上的置办,作息和学习状态的调整同样重要。

“暑假里孩子作息散漫,早上起不来,晚上睡不着。”市民刘女士说,最近一周她已经开始帮孩子调整生物钟,每天晚上定点收手机、关灯,早上定闹钟叫起床,慢慢住上学的节奏靠。

不少学生也在主动找回学习状态:有的翻开新学期课本,先看目录、预习前几章内容;有的把上学期的笔记找出来,重新梳理一遍;还有的拿出本子写下新学期的学习计划。大家都在慢慢褪去假期的慵懒,逐步切换到学习模式。

记者手记:

开学前的忙碌,不只是一次次消费,更是一次从生活到学习的平稳过渡。对家长来说,按需置办、理性消费,是给孩子上的一堂生活实践课;对学生来说,从挑选一支笔到规划一天的作息,每一步准备都是自我管理的成长。随着各项准备陆续到位,广大学子也将带着饱满的状态,迎接新学期的到来。



●商家制作棉被

本报记者 刘佳鑫 摄