

## 小记者免费检测视力

本周六上午继续开展此活动 地点仍在周口市五官科医院

□晚报记者 臧秋花 文/图

本报讯 “医生,我的左眼视力 0.8,是不是已经近视了?需要佩戴眼镜吗?”5月16日,本报近 200 名小记者走进周口市五官科医院享受免费视力检查。周口市五官科医院的工作人员为小记者免费检查视力、建立视力保健档案,还宣传了有关爱眼护眼、预防近视等方面的知识,给小记者上了一堂精彩的眼睛保健课。

### 近视度数高 家长易忽视孩子视力

当日,周口市五官科医院内热闹非凡,随处可见小记者检查视力的身影,许多家长也来了,他们是陪同孩子来检查视力的。

“左眼 0.5,右眼 0.8,请你跟随医护人员去测光。”周口市五官科医院的眼科医师王春艳对小记者赵雅琦说。“如果通过测光、开瞳,你的视力能恢复正常视力范围,那你就不是近视;如果检查之后还是这个视力,那么你就已经近视了。”

听到医生的话,站在一旁的赵雅琦的家长有点着急了,她说:“孩子从来没有给她说过眼睛不舒服或者看书、看东西模糊,今天一检查,才知道孩子视力这么差。”

小记者邵浩宇是自己来检查视力的,当听到王医生告诉他视力没有问题时,他很高兴。“我非常喜欢看书,尤其是晚上睡觉的时候必须看几页书。我一直担心晚上看书会影响自己的视力,不过,今天听了医生说的话,我就不担心了。以后看书的时候,我会注意保护自己的眼睛。”

医生给孩子检查视力时,家长们也在互相交流着孩子的视力问题。小记者张一博的家长说:“儿子喜欢玩手机、电脑,这次视力检查,儿子右眼 1.0,左眼 0.8。医生建议定期给孩子做视力检查,平时少让孩子玩电子产品,让孩子多做有益眼睛的运动……”还有一位家长不无担忧地说:“现在孩子接触手机、电脑、电视的机会太多,孩子逮着机会就抱着家长的手机玩游戏,看来以后要多加监管了!”

### 医生开良方 预防近视贵在平时与坚持

视力检查结束后,王医生告诉记者:“今天检查发现,这些学生的近视率将近 20%,加上学生年龄偏小,这个检查结果大大出乎意料。在问诊中,医生发现一个现象,这些学生玩手机、电脑、看电视的时间较多,室外活动少,再加上孩子挑食等方面的原因,导致了孩子视力下降。”



验光测试



测光



测试视力

“医生一旦对孩子进行了验光、扩瞳检查,确认是真性近视,孩子就必须佩戴眼镜。如果不佩戴眼镜,孩子看到的東西是模糊的,眼睛要用力调解,容易眯成一条缝,久而久之,眼睛

近视的度数会越来越高。时间久了,还容易形成弱视,到时候,医生也无能为力。”王医生说。

对于孩子视力在 1.0~0.8 之间的小朋友,王医生建议,在平时的生活、学习中,家长要让孩子养成好的习惯,多带孩子参加户外活动,多做有益眼睛的运动,如做眼保健操、打乒乓球、放风筝等;让孩子少玩手机、电脑、电视等电子产品;如果必须要使用这些电子产品,使用时间不要超过 30 分钟,中间让孩子休息 10 分钟;饮食方面要多食用含蛋白质、维生素、胡萝卜素的食物,不要让孩子挑食,让孩子多吃青菜、少吃甜食。王医生还说:“预防近视贵在平时与坚持。”

### 本周六 还有机会享受免费检测视力

由于这样那样的原因,一些小记者没有参加这次视力检测活动。为了让更多的小记者免费检查一下视力,本报与周口市五官科医院协商,决定本周六上午继续开展此活动,小记者仍然可到该院免费检查视力。如果你还没有检查视力,本周就赶紧报名吧!

报名方式:通过短信报名,编辑“小记者姓名+编号+场次”发送至 18538603726。活动时间:5月23日 8:30~10:00(第一场,限 50 人)。5月23日 10:30~12:00(第二场,限 50 人)。

小记者官方微信平台



## “小记者课堂” 走进 周口纺织路小学



□晚报记者 陈星羽 文/图

本报讯 5月13日,周口晚报小记者部组织人员走进周口纺织路小学,为该校的 86 名小记者讲解新闻写作基础知识,受到该校师生的热烈欢迎。

授课期间,糖糖老师深入浅出地给小记者讲解了新闻写作基础知识,并结合小记者的日常学习和生活进行新闻写作指导。小记者全神贯注地听课、仔细地记录、积极地提问,课堂气氛热烈而活跃。

该校梁老师表示,这次小记者新闻知识培训活跃了小记者的思维,他们一起讨论听到、看到的人和事,并分享心得体会,促进了小记者新闻写作能力的提高。

## 不懂爱 爱变害 周口直映教育学校 开展公益讲座

本报讯 “我们爱孩子,要学会怎样爱。”5月11日下午,许多学生家长聚集在周口直映教育学校教室,聆听了一场以“当好自己的家庭导师”为主题的公益讲座。

当今社会,一些父母对孩子的期望过高,当孩子不能达到自己的理想时,不会与孩子交流情感,动辄指责、谩骂,甚至体罚孩子,导致孩子在成长过程中心灵受到极大伤害,失去原有的自信,产生强烈的报复心理。演讲者深入浅出、旁征博引、融情入理,用多个实例诠释了家庭教育的重要性,“家长要懂爱、会爱;不懂爱,爱变害;不会爱,爱变态。”

一位家长聆听了这场讲座后,为过去教育孩子时的无知和鲁莽深深自责。演讲者建议,作为父母,要学会与孩子相处,首先要从学会爱开始,父母要把爱作为经营家庭关系的底色,用爱来激发孩子的潜能,用爱来影响孩子。

(黄光启)

### 小记者风采

## 活泼开朗的我

大家好,我叫范璐菲,今年 8 岁了,读小学三年级。我的头发乌黑,眼睛很大,眼睫毛长长的,眉毛很浓。我活泼又开朗,我的特长是弹钢琴。

在学校里,大家都说我大胆热情。有一次过圣诞节,我们班举行班会以示庆祝,我大胆地举了手,为同学们表演了一个快板——《蝈蝈蝈对吹》。我表演完后,班里响起一阵热烈的掌声,老师夸我说得

真好,很勇敢。还有一次,我报名参加小记者活动,在去漯河的路上,带队老师鼓励小记者表演节目,我唱了一首歌——《星星和花》,唱完后,大家都为我鼓掌。每次听着大家的掌声,我的心里都美美的,这更激发了我学习知识和技能的热情。

这就是我,你们愿意和我做朋友吗?



小记者:范璐菲 编号:150180  
学校:周口实验小学三(4)班