

预防近视，“目”浴阳光

——基于阳光体育活动的中学生近视预防路径探析

张立干

福建省武夷山第一中学，福建 南平 354399

DOI:10.61369/ETI.2025080016

摘 要： 根据近50年学生视力的统计情况来看，有效关注不同年代学生的视力情况，在教学过程中调查学生各个期段的发展情况，有效推进阳光体育正起着尤为重要的作用，这不仅体现在日常生活中更要规划到学校生活中到人文改进中到阳光体育中，学生的身心健康是非常重要的，学生不光是学校的学生也是祖国的花朵，要深刻体会学生的每步成长过程，学生的眼睛是心灵之窗，呵护学生的心灵之窗也是学校教育的重要组成部分。

关 键 词： 视觉阳光体育；爱护中学生近视预防；提倡适当保护；不长时间用眼

Preventing Myopia, Bathing Your Eyes in the Sun— An Analysis of the Prevention Path for Myopia in Middle School Students Based on Sunshine Sports Activities

Zhang Ligan

Wuyishan No.1 Middle School of Fujian, Nanping, Fujian 354399

Abstract： According to the statistics of students' eyesight in the past 50 years, effective attention should be paid to students' eyesight in different years, the development of students in different periods should be investigated in the teaching process, and effective promotion of sunshine sports is playing a particularly important role, which is not only reflected in daily life, but also in the planning of school life, humanistic improvement and sunshine sports. Students' physical and mental health is very important. Students are not only the students of the school but also the flowers of the motherland. It is necessary to deeply understand each step of students' growth process. Students' eyes are the window of their hearts, and caring for students' hearts is also an important part of school education.

Keywords： visual sunshine sports; take care of myopia prevention for middle school students; advocate for appropriate protection; not using eyes for a long time

为贯彻教育方针的体现，学生在新时代应怎样有效的保护自己眼睛的视力并防止其恶性循环，中学生可以通过在学校学习中感受，并将阳光体育从学校课堂学习运用到生活中，再结合生活中体会到的新知识，自己去感受体育新生活新视觉对视力的有效防范作用，从来有效的进行自我视力保护。学校在教学过程中应时刻关注学生的视力发展动向和恢复的源动力。怎样保护学生的视力，预防学生对电子产品的依赖，可以通过阳光体育来减少对非医学医疗可解决的视力问题的有效防范。

阳光体育针对未来人类可持续发展，需要做的是，有效保护好学生的饮食习惯、作息规律，每天早上结合阳光体育户外活动^[1]，加强骨骼锻炼，静脉疏络，为什么呢？人类关键经络都在眼睛，我们在阳光体育教育下，提倡的是不要经常揉眼睛，因为手的细菌很多，要经常洗手，保持整洁，用专业湿纸巾纸巾擦拭眼睛，如眼睛流水，即可停止用眼活动防止眼睛过度劳累。

一、有效预防学生近视恶性循环

（一）通过绿化颜色舒缓疲劳、眼花、远近视物不清的症状。

时刻控制学生在日常生活中玩手机电子产品的时长，时刻提醒孩子不能玩电子产品时间过长，为什么叫提醒？很多家长忽视孩子需要沟通，猛的抢孩子手机或在孩子不知道的情况下拿走或强制隔离手机，这样做会磨灭孩子自主天性，不利于孩子的身心健康发展。孩子玩手机是一种乐趣，强制手段会磨灭孩子自主天性，孩子很容易眼睛里没光，失去对生活的乐趣，相当于身心受到严重撞击。

（二）学生的爱好习惯，保持微笑，阳光的微笑。

什么叫阳光体育，就是要体现孩子的快乐阳光之路，微笑不仅能使脸部肌肉活动可以牵动整个神经的活跃度，不会像有的成年人某个部位很活动，但其它地方很僵硬，给人感觉不自然，也会影响孩子整体形象气质。

（三）结合自身特色优点，配合学校老师给予正确体育活动方案^[2]。

专业的体育课程能有效改善的不仅仅是视力问题还有整个学习文化的思想问题，什么叫学习文化？学生在体育中能感受到很

多不同的文化因素，学生也会结合学习文化达到体育以外的知识的升华。这就是阳光体育的神秘之处。

1. 观察每个学生的好动情况

好动是每个孩子天性。比如：好动的孩子一般比较聪明活泼开朗，没有生活带来的压迫感，整个生活很愉快！懂得辩论是非，有自我主见能力，不会因为其它不好因素影响自己心情。好动的孩子一般比较灵动，眼神比较活跃，眼睛转动、投射视线活跃、视力范围广阔，这些都对学生的视力保护起到很好的作用。

2. 学生沟通情况

沟通能力是学生日常生活中运用最多的能力，会沟通证明学生整个神经系统包括眼睛都是很活跃的。经常跟老师家长朋友沟通，都能起到阳光体育预防眼睛近视的作用，保护眼睛不是单方面的也不是药物能解决的，更不是戴眼镜能解决的。

3. 学生的运动及用眼习惯

不管是骑自行车还是步行，这些运动习惯都会对眼睛视力的保护起到积极作用，为什么呢？学生喜欢步行或者骑自行车，首先会占用部分课余时间，这样会减少日常生活中电子产品的使用时间，这样对学生的视力起到保护作用^[3]。其次，步行或者骑自行车，学生需要专注注意力，而且视线范围广阔，视内事物丰富，这都有利于眼睛健康发展。作为学生都是需要较长时间看书的，那如何有效预防学生看书导致视觉疲劳呢？这跟书本的颜色也是有关关系的，所以，购买书籍的颜色很重要，在看书的同时也要关注眼睛的舒服程度，如果感觉眼睛酸涩就要停止看书并休息30分钟以上。最好是在眼睛未疲劳的情况下就开始休息，如果长时间疲劳用眼，过度用眼，就会出现视力下降，甚至是近视眼的情况，这些护眼的小细节都是不可忽视的。

4. 经常洗澡和适当洗澡问题

一般学生太晚休息又在休息之前洗澡，一般睡眠不是很好，为什么呢？洗澡相当于静脉整个活动了一遍，再休息，无法达到有效睡眠，睡眠不好，眼睛也会倦怠，第二天学习看书，眼睛容易疲劳，睡眠不好不利于对眼睛视力的保护。所以，家长不能过于依赖学校阳光体育，也要配合监督孩子养成良好的生活习惯，学生自身在生活中也要注意保护视力的重要性。

（四）通过教育与学生交流防范近视情况

与学生交流要了解家庭情况，当然不是让你查户口，就是关心学生的生活作息，早起还是晚起，每周六喜欢什么活动，很多人在做教育中忽视这一点，往往不清楚是关心学生还在查学生隐私问题，学校在教学过程中一定要分清自己的教学点，在教学中要以身作则，所以要把教学中的实践知识运用到生活中^[4]，教学中遇到的各种问题要运用到生活当中，家校共育才能更好的监督学生身体心里健康持续发展，健康的生活方式和心里状态对学生的视力的保护是有积极作用的^[5]。

（1）学生的沟通语言方式

学生的语言沟通方式是急躁的还是愉快的或是缓慢的再或是委婉的^[6]。

①急躁的，可能学生在日常生活中未得到有效沟通，误解、不解、他解，过于急躁是对视力的冲击，为什么这样讲，急躁使大脑迅速血液循环，学生还要学习，这无疑是增加了情绪上的压力，从而造成了身心压力，学生会把这种压力通过手机游戏或其

它电子产品来排解^[7]，时间长了电子产品会对眼睛产生伤害，过于长时间近距离观看电子产品，会刺伤眼睛的泪水，眼睛干涩，出现眼睛浑浊或者干眼症等情况，这是不利于学生视力健康的。

②愉快的，无论什么事情都要尊重学生的意见，然后让学生自己决定，学生得到有效尊重，会体现在生活中。在家庭中，会与家长沟通自己需求，懂得为家长分担压力，比如：暑假会自己寻找有意义的事情做，帮家长做家务，不会有怨言还非常高兴觉得很有成就感^[8]，会倾听家长心事帮忙分担分析解愁。在学校里，和老师沟通起来，情商到位，懂得尊重老师。在社会上，和朋友相处融洽，尊老爱幼。这些积极乐观的情绪，对于孩子视力发展也是有正向意义的。

③学生性格缓慢的，学生懂事早，面对各方面的压力，这样的学生可能在生活中有一些小懒惰习惯让自己放松心情、排解压力，缓慢的学生一般睡眠比较好，睡眠好能有效防范视力下降^[9]，睡眠好的孩子视力一般不会有什问题，可能别人大学毕业都近视了，这样的孩子眼睛视力还好好好的。

④委婉的的学生，内心世界比较丰富。这样的学生很多时候会尊重他人意见，不喜欢表达自己内心的想法，遇到这类学生要提前储备阳光体育知识^[10]，以免学生为了缓解压力沉迷电子游戏或者过度放纵自己，这样就会导致精力大力分散，从而影响学生的自信心，进而影响学生身心健康发展。储备阳光体育知识，可以从心理上树立学生积极乐观的人生态度，增加学生对生活的自信心，对学生的身心都是一种正向的引导。

二、结束语

通过阳光体育维护学生的视力，是学校工作的重要组成部分。学生就像源泉里的水，需要大自然保护，而学校就像大自然，随时保护着的源泉，保护源泉里的水清澈清晰，这样学生的眼睛才能清澈，学生的视力才能得到有效的保护。

参考文献

- [1] 袁益民, 彭秀, 张萌, 陈钢, 蔡康. 体育教学中防控近视的睫状肌训练频次研究 [J]. 体育科研, 2022, 43(03): 19-23.
- [2] 谢忠秋. 浅析体育教学中预防学生近视的探索 [J]. 知识文库, 2021(24): 43-45.
- [3] 裴飞. 体育锻炼对预防中学生近视的影响研究 [J]. 安徽教育科研, 2021(33): 6-7.
- [4] 陈美红. 体育定向锻炼对改善中学生眼睛近视的效果 [J]. 中国误诊学杂志, 2021, 16(03): 238-240.
- [5] 李旋, 韦雪, 彭迎春. 体育锻炼对青少年近视现状影响的研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2021(06): 195-196.
- [6] Jones-Jordan LA, Walline JJ, Mutti DO, et al. Vision During Orthokeratology Lens Wear in Children 8 to 12 Years Old. Optom Vis Sci. 2010;87(7):495-502.
- [7] Wu PC, Tsai CL, Wu HL, Yang YH, Kuo HK. Outdoor activity during class recess reduces myopia onset and progression in school children. Ophthalmology. 2013;120(5):1080-1085.
- [8] He M, Xiang F, Zeng Y, et al. Effect of Time Spent Outdoors at School on the Development of Myopia Among Children in China: A Randomized Clinical Trial. JAMA. 2015;314(11):1142-1148.
- [9] Walline JJ, Greiner KL, McVey ME, Jones-Jordan LA. Multifocal contact lens myopia control. Optom Vis Sci. 2013;90(11):1207-1214.
- [10] Chia A, Lu QS, Tan D. Five-year clinical trial on atropine for the treatment of myopia 2: myopia control with atropine 0.01% eyedrops. Ophthalmology. 2016;123(2):391-399.