

在线学习时间不要太长！谨防疫情后“小眼镜”增多

2020年02月10日 12:51 来源：半月谈



疫情期间，你家娃宅在家干啥呢？相信，不少家长的回答是看平板电脑、手机、电视等电子产品。

当前，全国各地大中小学、幼儿园延期开学，不能按时正常开学

的学生即将开始居家“在线学习”。利用网络平台，实现“停课不停学”是防止疫情在学校蔓延，保障教学不中断的有力举措。

但是，有些家长开始担心，孩子的视力会不会受影响？有的老师甚至发出呼吁：孩子的眼睛视力保护刻不容缓，我们不要等到一场疫情过去之后，又陷入另一场“全员近视灾难”。这一担忧不无道理！

无处不在的电子产品，是青少年近视的主要帮凶。再加之，特殊时期户外运动受到影响，如果再不限制电子产品使用时间，青少年的用眼压力可想而知。

从当前一些学校公开的信息和教师的反馈看，有的小学每天安排4节课，每节课40分钟，加上作业批改、交流答疑，孩子每天大约有4个小时需要面对电子屏幕学习。而中学生课业辅导更重，面对屏幕学习的时间可能长达六七个小时。

停课不停教、不停学，是战疫情的应急之举。但是，各地在积极准备、认真组织网课的同时，也要高度重视青少年视力保护，采取有力措施防止用眼过度。谁也不想看到疫情结束后多了很多“小眼镜”！

在家上网学习期间，家长也要督促孩子养成良好的用眼习惯，注意用眼卫生。避免长时间近距离用眼，尽量在自然光下书写、阅读，尽可能多眺望远方。

更为重要的是，相关部门应合理安排学生学习时间，严格控制每节课授课时间和每日授课时间，并作出明确规范。同时，在形式上，建议能进行音频授课的不妨多采用音频方式，减少视频授课。

还有的教师、家长提出建议适当压缩暑期时间，不必将学习压力都集中在疫情期间……这些从实际出发的建议，教育部门不妨加以考虑，以更灵活的教学安排、更接地气的措施回应家长、教师期盼。

yìqíng mǎnyán jūjiā jǔcuò
单词：疫 情 蔓 延 居 家 举 措
hūyù kèbùróng huǎn bāngxiōng fǎnkuì
呼 吁 刻 不 容 缓 帮 凶 反 馈
dáyí dūcù tiàowàng guīfàn
答 疑 督 促 眺 望 规 范
yīnpín shìpín yāsuō qīpàn
音 频 视 频 压 缩 期 盼

讨论：1. 您认为学生在校学习多长时间合适？

2. 您认为如何安排学生在家学习？

源新闻：<http://www.chinanews.com/sh/2020/02-10/9085461.shtml>

音声 URL：<http://tten.co.jp/sound/text/986n728.m4a>