

爱眼的口诀都会背 可一上台坐姿就出错了

上周末,小记者们研究了一下“眼睛问题”。

平时关于爱护眼睛的话题大家一定不陌生,所谓爱眼的“三个一”,我们红领巾小记者们也背得很溜,可真到实际操作时怎么样呢?

上周日上午,郑州青少年记者团“爱眼护眼”公益讲座上,两位小记者一上台,就被老师发现“头太低”“距离桌子太近”“身子歪着会导致眼睛压力不同”等问题。其实,现实情况比大家想的还要严重那么一点儿呢。

郑州晚报记者 张柳 实习生 邹建波 文/图



“爱眼护眼”公益讲座活动现场

爱眼,说到还要能做到

23日9点,市青少年服务大厅内,小记者们一来到现场,就先做了一项视力测试,怎么说呢,“有喜有悲”这词用这儿有点夸张,可有的同学的结果确实出乎意料。

测完视力听讲座,“1.5青少年视力恢复中心”的米艳平老师详细为大家讲解了眼睛的结构、什么是近视、什么样的习惯会导致近视、近视了以后怎么办等问题。

米老师还在互动环节通过提问的方式让大家更容易接受与理解爱眼知识。

比如爱眼的“三个一”是什么?问题一出,全场小记者们集

体报出了答案。可当真的叫两名小记者上台演示时,动作上还是出了问题,如“头太低”“距离桌子太近”……

“激光手术治疗近视会不会有后遗症?”“每天看电视电脑的时间控制在多久比较合适?”“吃什么食物对眼睛有好处?”……一个个问题抛出来,米老师也一一给予了详细的解答。

她还教大家做了一个保护眼睛的体操。没错,就是网络上那个一个小姑娘各种翻白眼的新版眼保健操,别看动作很奇怪,效果可是大大的好。

爱眼,是项长期工程

活动当天,承办方河南1.5青少年视力恢复中心考虑到一些家长为孩子检测眼睛的需求,特别在服务大厅门口设置了免费的视力专业门诊服务。中心的专业人员早早来到活动现场为大家做检测。

咱们来详细说说这个视力测试啊。

预防近视,专家支招

随后,记者现场查看了一组小学3~6年級的视力检测数据,共24位小朋友,近视12位,比例为50%,其中重度近视3位,比例为12.5%,检测结果让人担忧。

像爱惜眼睛一样爱惜生命,像爱惜生命一样爱惜眼睛,这是米老师送给大家的一句话。

米艳平表示:“孩子的近视

我们有一位小记者,本来眼睛一直很好,就在刚过去的寒假里,跟着家长长途出行,创下了在汽车上玩儿5个小时iPad的纪录,回家后一次运动中突然发现自己看不清楚墙上的挂钟了。昨天一测试,两眼视力0.8。

一位小记者家长说:“孩

子很小的时候就检测到眼睛弱视,一直在做按摩治疗,现在也没有恢复到正常水平,这种公益讲座很有必要。”

米老师告诉我们,12岁以下的近视很多属于假性近视,如果同学们能够长期养成爱护眼睛的各种好习惯,还是有望恢复视力的。

是有多重因素的,比如遗传因素、环境因素、配镜不当等。眼睛近视危害性非常大,它会影响孩子的学习,缩小孩子的兴趣范围,而且配戴眼镜在生活中也会有诸多不便。预防眼睛近视得从细节抓起,孩子平时要做到“三个一”和“三不要”,另外还要保证孩子每天9个小时以上的充足睡眠,远离电子

产品,尽量不要揉眼、眯眼,在饮食方面要多吃动物肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜等。”

有一个问题需要特别提醒大家:当你感觉自己的眼睛好像近视了,要去测试配镜的时候,一定要前往正规医院检查哦,这条很关键。

更多爱眼知识与收获,请关注周四晚报小记者版。

活动提醒

本周日,为郑开马拉松添光彩去!

3月30日,2014年的郑开马拉松就将鸣枪起跑啦!

此刻,除了马拉松组委会的工作人员、运动员们以外,还有一大批环保志愿者们正在紧张地忙碌着,为今年马拉松赛场首次出现的“现

场垃圾分类”工作做准备。

我们的32个小记者家庭也加入了本次环保志愿者行列,用实际行动来支持“绿色马拉松”理念。

本周六下午2:30,我们将有一场关于“垃圾分类”的环

保讲座,小记者们也将在完成培训后持证上岗。如果你也对环保有兴趣,想了解垃圾究竟该怎样分类,欢迎来到我们的培训现场一起学习。

短信报名至:13838049210,孩子姓名+学校年级即可。

郑州晚报小记者招新啦!

如果你的孩子年龄在8~15岁;如果你希望他(她)周末时能走出课堂,参加有趣的活动;如果你的孩子热爱求知,擅长提各种问题;如果你想让他(她)和来自全市的小伙伴交朋友;如果以上4条,有1条让你很心动;那就抓紧时间报名加入我们的队伍吧!

郑州晚报小记者,在每

一个周末里,带你和孩子一起认识趣味郑州!

报名电话:67897655。

晚报小记者做过什么?

我们曾经采访过郑州市“两会”;

我们曾经采访过教育局长毛杰、汉字英雄评委张颐武、知名作家杨红樱;

我们曾经参观过养鸡、

鸭、鹅、猪、奶牛的养殖场,挖过红薯摘过葡萄;

我们曾经在紫荆山公园针对养狗问题做过街头调查;

我们曾经天文馆、气象馆、档案馆看过各种各样的展览;

我们曾经做过好多事情……

2014年我们将要做什么?你参与进来就知道!

郑州晚报夕阳红记者团招聘了!

郑州晚报社近期拟与市有关部门联合,成立“郑州晚报夕阳红记者团”,为老年人搭建一个健康、科学、轻松的活动平台,让老年人老有所乐、老有所学、老有所为。

为此,郑州晚报社将抽调专人,定期组织活动,或参观、或体验、或旅游、或培训等。活动结束后,记者团成员参加活动的感受将择优刊登在郑州晚报“夕阳红记者团”专版上。

即日起,年龄在65岁以下,身体健康、有一定文字表达能力的老年人,均可报名参加“夕阳红记者团”,参加“夕阳红记者团”需每年缴纳年费。

“夕阳红记者团”成员享受以下各项待遇:

1. 获得“夕阳红记者团采访证”,凭证参加夕阳红记者团组织的活动;
2. 优先在《郑州晚报》刊发稿件;
3. 优先在《郑州晚报》“夕阳红记者团”刊发随笔、书画、摄影作品等;
4. 免费参加郑州晚报社举办的新闻、写作培训;
5. 优先参加郑州晚报社举办的各类活动。

咨询电话: 67897655