

教育部印发通知部署开展第7个全国近视防控宣传教育月活动 保障学生每天校内校外各1个小时体育活动

日前,教育部办公厅印发《关于开展第7个全国近视防控宣传教育月活动的通知》(以下称通知)。通知指出,要引导学生课间走出教室活动、远眺,保障学生每天校内、校外各1个小时体育活动时间,鼓励有条件的学校学生校内户外活动达到2小时。

通知要求,各地教育行政部门、中小学校和幼儿园要高度重视、统筹推进儿童青少年近视防控工作,总结评估《综合防控儿童青少年近视实施方案》实施五年来的工作进展与成效,掌握儿童青少年近视现状,聚焦重点难点,采取有效措施,利用秋季学期开学,有针对性地部署开展第7个全国近视防控宣传教育月活动。中小学校和幼儿园充分利用科普宣传素材,通过开学第一课视力健康课、主题班会、知识技能竞赛等活动,深入开展科学用眼护眼健康宣传教育,促进学生自觉爱眼护眼意识提升。

通知明确,各地教育行政部门、中小学校和幼儿园要积极探索构建家校社宣传教育共育模式,突出管理跟进和服务保障,把幼儿园作为近视防控“第一道关口”,通过宣传教育让家长了解孩子的远视储备情况,控制幼儿和小学低年级段近视发生率。进一步强化学生、家长 and 教师对高度近视、病理性近视的科学认知,控制儿童青少年近视进展速度,避免发展成为高度近

视。引导家长提高家庭眼保健意识,推动家长履行近视防控责任,以身作则,共同控制“视屏时间”,增加户外运动,营造家庭爱眼护眼氛围。

通知指出,各地教育行政部门和中小学校要进一步加强中小学生手机、作业、睡眠、读物、体质“五项管理”,改善视觉环境。中小学校要科学合理分配使用电子产品开展教学时长,引导学生在信息化环境下养成良好的学习和用眼卫生习惯。健全作业管理机制,严控书面作业总量,切实发挥好作业育人功能,保障中小学生每天睡眠时间。引导学生课间走出教室活动、远眺,保障学生每天校内、校外各1个小时体育活动时间,鼓励有条件的学校学生校内户外活动达到2小时。幼儿园落实《3—6岁儿童学习与发展指南》,保证儿童每天2小时以上户外活动,寄宿制幼儿园户外活动不少于3小时,其中体育活动时间不少于1小时。家庭、中小学校和幼儿园为儿童提供营养均衡、有益于视力健康的膳食,促进视力保护。

突出政府主导,进一步发挥统筹协调,深化联动格局,加强配合,协同推进,形成合力。做实协同机制,提高履责效能,推动教育行政部门、学校、教师、儿童青少年、家长、医疗卫生机构、专家、媒体等社会多方

面积极行动。落实《学前、小学、中学等不同学段近视防控指引》要求,拓展宣传教育渠道,创新宣传教育形式,既宣传近视防控知识和技能,又引导儿童青少年主动获取视力健康信息。充分发挥全国和地方近视防控宣讲团作用,组织集体备课,深入基层特别是农村学校开展针对性宣讲。

通知强调,各地教育行政部门、中小学校和幼儿园要做好秋季学期近视防控工作部署,明确和细化教育行政部门负责人、校领导、班主任、教师、校医(保健教师)、班级学生视力健康委员、家长代表等多方职责。面向班主任、教师、校医(保健教师)、班级学生视力健康委员,开展班级日常视力健康管理工作和学生用眼行为规范培训。组织地区间、学校间近视防控经验交流,充分发挥全国和地方近视防控改革试验试点地区和示范学校引领作用,以点带面,持续推进近视防控工作。

各地教育行政部门、中小学校和幼儿园要进一步规范校园视力检测与近视防控相关服务,严禁无资质机构借宣传教育月入校开展宣传活动和视力检测,严禁任何单位和个人借宣传教育月名义发布或变相发布商业广告。

本报综合

如何做好笔记 试试这几种方法

正所谓“好记性不如烂笔头”,努力学习的第
一步从记好课堂笔记开始。如何
把笔记做得清晰凝练?做笔记都有哪些
方法?一起来学习一下。

笔记记什么

记框架提纲 老师备课时都会列提纲,在讲课时会将这节课的重点难点、框架脉络等列在黑板上,这些提纲展开的内容便是课程的主要结构和主要知识点,记下这些框架提纲,便于课后回顾复习,整体把握知识结构。

记疑难问题 课堂上来不及深入思考,可以把不懂的问题及时记下来,便于课后请教同学或老师,彻底把问题弄懂弄通,达到真正理解和掌握的目的。

记规律方法 重要的解题技巧、方法及思路,对于提高解题水平大有益处,因此,对于老师在课堂上讲到的解题方法和思路分析也应该及时记下来,便于课后加以消化和复习。

记错误反思 学习中不可避免会犯错误,可以记下自己所犯的错误,并记下错误的原因,用红笔醒目地加以标注,以警示自己。

记归纳总结 记下每节课的小结,有助于更好地掌握基本概念、公式、定理及知识间的联系。另外,老师的课后小结,一方面是“承上”,归纳本节课所学内容;另一方面又是“启下”,布置预习任务或点明下节课所要学习的内容,记好笔记可以提前明确目标任务,做好预习准备。

需要注意的是,很多学生刚开始记笔记时,往往会出现“听”与“记”顾此失彼。不是记得过多,成了速记员;就是记得太少,遗漏了主要内容。必须妥善处理听讲与笔记的关系,明确课堂笔记的目的是为了深入领会教材,要以听讲为主,思考为主,笔记为辅,老师讲的不用全记,全记是记不下来的,也是没有必要的。

怎么记笔记

康奈尔笔记法 康奈尔笔记法是一种比较适合听课时做的笔记,它又叫5R笔记,包含着五个步骤:记录(record)、简化(reduce)、背诵(recite)、思考(reflect)、复习(review)。

具体方法如下:

①先把一页笔记纸分为“笔记栏、线索栏、总结栏”三个部分。

②课堂上听讲的过程中,在右边的“笔记栏”快速记下课堂上的重要内容。

③课后及时对记下的内容进行概括、简化,把要点填入左边的“线索栏”,可以是起提示作用的关键词,也可以是根据笔记内容设置的问题。

④这些都做好之后,可以在下面的“总结栏”用几句话对上述内容进行简单地概括总结,让自己思路更清晰。

⑤笔记做好之后,接下来就是记忆和复习了。记忆的时候,可以用手或一张纸把“笔记栏”遮住,根据“线索栏”的一些提示,来回忆“笔记栏”的具体内容,或者课堂上讲过的内容。以后复习的时候也是一样,先遮住“笔记栏”,根据“线索栏”进行回忆。

⑥这整个记忆和复习的过程中,如果有新的感悟或收获,可以把它们相应地添加进去。如果不好操作,可以用便签,或者单独进行整理。

“划重点做批注”式笔记 在书本上划重点、做批注,应该是我们用得最多的一种方法,它适合课堂学习,也适合读书学习。虽说熟悉,但很多人或许并没有掌握精髓,所以效果不理想。

①前提:建立一套只属于自己的“标记语言”,也就是给不同颜色的笔或标签,以及不同的符号赋予一个固定

的意义,比如用红色线条表示与自己工作、业务相关的重要内容,用蓝色线条表示好词好句等。一旦确定了属于自己的标记语言,以后提取信息时就能变得快速且高效。

②划线:根据“阅读目标、学习目的”来决定哪些地方要划线、标记。

③作批注:在阅读学习的过程中,当读到一些重要内容时,可以联系之前的知识点、经验、案例,用自己的话描述一下,作补充说明(如果书籍上不方便写,可以用便签纸辅助)。当读到一些读不懂的内容时,作好标记,然后接着往下阅读。读完或学完之后再来检查那些问题有没有搞懂,如果还是不懂,先记录,以后再请教他人。

④做索引:读完书之后,还可以在书籍的扉页或空白处做一套“索引”,根据你的标记语言,把重要内容的页码分门别类地标出来。这类类似于书籍的目录,有助于以后快速查找。

思维导图/框架图笔记 思维导图或框架图笔记适合学生,也适合成年人。对于学生来说,可以在学完一堂课、一个章节、一个主题之后,用思维导图或者框架图的形式来梳理主要内容,做成笔记。把零碎杂乱的知识梳理成一个个知识框架图、思维导图,会让思路更清晰。

便利贴笔记法 将便利贴笔记贴在书上,可以在不破坏、不遮挡的情况下,让所有笔记融入在一起,方便快捷;也可以贴在自己平时较常出入或较为显眼的地方,例如客厅或房间门板、冰箱门、鞋柜、电脑屏幕,甚至洗手间等。

本报综合