

今年高校毕业生总规模909万 同比增加35万 “就业促进周”系列活动17日起开展

12版

增

增加学生的体育课,特别是户外活动的时

减

减轻不必要的课业负担,包括校内课业的负担和校外辅导的负担

保障

包括照明环境的改善和近视矫正、技术指导方面的保障,以及“一增”和“一减”在制度设计上和具体行动上的保障

儿童青少年近视防控 开启光明行动

12版

专家@你,孩子近视这样防控

学前阶段

0至6周岁是最容易引起近视的时期,2周岁以下的婴幼儿不应接触任何电子产品,2至5周岁儿童每天视屏时间不应超过一小时,越少越好。家长应积极带孩子到户外活动,远离“电子保姆”。

小学阶段

小学阶段是近视防控的黄金时期。督促孩子养成健康的用眼习惯,培养广泛的体育运动爱好,保持正确的读、写姿势,避免躺姿阅读、伏案歪头阅读等不良习惯。

中学阶段

儿童、青少年要主动学会科学用眼健康知识,学习、生活中注意劳逸结合,严格控制电子视屏时间。对于已经近视的孩子,要及时进行科学矫正和干预,尽量避免发展成为高度近视。



淄博市教育局发布通知 每校至少配备一名专职或兼职心理健康教育教师
中小学、幼儿园健康教育开课率要达到100%

03版