

# 临沂一小学体育课“变脸”

学生：按兴趣选项感觉“倍儿棒”

本报4月21日讯（记者 孟君 通讯员 张善伟）“每周两节体育课连上，踢足球、打篮球、学健美操，感觉太棒了！”本学期以来，临沂杏园小学实施体育课改革，按专项开课、按兴趣编班、进行小班化教学，原本规矩的体育课一下子变成了快乐的课堂。

20日下午，在杏园小学的操场上，记者看到，整个三年级的“专项体育课”正在同步进行，

原来共有5个班的学生组成了一个新“学部”，并重新分成了每班50人左右的“体育专项班”。重组后的体育专项班内，同学们有的在打篮球，有的踢足球，还有的练习健美操，大伙儿都在尽情享受运动带来的乐趣。

作为全市首批体育专项化教学改革的试点学校，临沂杏园小学从2015年春季开始，改变传统的体育教学内容、组织形式和运行机制，建立起以运

动项目为依托、学生兴趣为引领的体育教学新模式，让传统的体育课“变脸”。

临沂杏园小学副校长冯维峰表示，在课程设计方面，学校对课程方案进行整合优化，将体育课时分为专项体育课与常规体育课两类。学校将两节传统体育课合并为一节大课，用于专项化教学。同时，其他体育课时间仍按照体育课程标准进行授课。

冯维峰还说，根据学生问卷调查，学校把篮球、足球、健美操等3项内容确定为体育专项化教学项目，并为没有选项的学生安排了以跳绳、踢毽、武术等群众性体育活动为主的综合项目。“学校组建了三至六年级共4个‘学部’，打破传统的班级界限，重新组建50人左右的‘体育专项班’，并以‘体育专项班’为教学单元开展体育专项化教学。”冯维峰说。

## 以书会友 与书为伴

4月20日，临沭县实验小学利用课余时间，在校园内开展了第二届校园读书节活动，其中“书书交换”活动最为引人注目。活动有效地盘活了学生的闲置书籍，让学生们通过互换得到了心仪的图书，有助于他们养成“以书会友、与书为伴”的良好阅读习惯。

记者 廖杰 通讯员 剑鑫 维伟 摄



## 共建“国防书屋”



4月23日是世界读书日。日前，蒙阴县人武部将价值1万余元的图书捐赠给了帮扶村联城镇城子社区，共同筹建国防书屋，在社区营造良好的读书氛围。图为捐书现场。

通讯员 家德 晓茜 记者 刘遥 摄

## 小记者看家乡



近日，少年天地杂志社联合郯城县胜利镇党委、政府，举办了“小记者看家乡”活动。50多名小记者走进郯城县高大制帽厂生产车间，体验编织生产机制帽、手编帽、钩针帽等加工过程，提高了他们的动手能力。

记者 梅鲁生 通迅员 杜明涵 摄

# 252所中小学校对烟草说“不”

本报4月21日讯（记者 周广聪）4月中旬以来，临沂市积极响应中国控烟协会和省疾控中心号召，在全市中小学开展了拒绝烟草广告、促销和赞助的倡议签名活动。本次签名活动得到了全市各中小学校的积极响应和支持，全市共有252所学校参与活动，8054名校长、教师在倡议书上庄重签名。

此次活动是为贯彻落实已在我国生效的世界卫生组织《烟草控制框架公约》和国家八部委“控烟规划”中有关全

面禁止烟草广告、促销和赞助的规定，为了避免烟草烟雾继续危害公众，保护公众健康，预防因烟草烟雾危害导致的疾病的发生和流行，减少烟草消费，尤其是让青少年远离烟草而开展的。

中国控烟协会强烈呼吁全国人大在《广告法》修订中，不能再为烟草业做广告留口子，要将全面禁止利用烟草销售点、印刷品、促销和赞助等内容做广告写进《广告法》条款中，全面禁止烟草企业一切形式的烟草广告。

国网沂南县供电公司  
全力做好春季绿化养护工作  
4月20日，国网莒南县供电公司组织人员积极做好春季办公区域绿化养护管理工作，全力营造一个良好的工作和生活环境。  
该公司提前做好苗木病虫害情况的预报、预防，制定切实可行的防治措施，清除树木枯枝、落叶、病虫枝及死树，确保病害不扩散；做好树木修剪工作，对绿地内树木和花灌木进行修剪，确保苗木生长旺盛；做好卫生保洁工作，清除绿化带杂物，疏松土壤提高绿化吸收能力。（王红艳）

## 学生验光配镜的注意事项

近年来，随着医学验光知识的普及，很多学生家长已经意识到到眼科门诊给孩子验光的必要性，因此，每年的春夏时期，都会成为青少年学生验光配镜的高峰期，有的是星期天来验光，不需要散瞳的还好，可以等候一会儿就拿到新眼镜，需要散瞳或者定制镜片的，则要等待1天甚至更长的时间。因此，临沂市人民医院眼科主任技师宋磊提醒学生家长，合理安排周末两天的时间，尽量早给孩子查视力。

宋磊，临沂市人民医院眼科医学验光配镜室主任，主任技师，国

家一级验光师，特聘副教授，有着三十多年的丰富验光工作经验，尤其擅长诊断性验光。对近视、远视、弱视、斜视及老视的配镜矫正有丰富经验，对疑难验光、复杂验光、儿童视网膜检影验光以及眼科各项视功能检查有较高造诣。擅长各种高、中、低档框架眼镜的验配，青少年近视控制镜——渐变多焦点的验配，老视渐变多焦镜的验配，治疗青少年近视的角膜塑形镜验配，矫治屈光参差，大散光、早期、中期圆锥角膜等硬性隐形眼镜（RGP）的验配，矫正儿童斜视、弱视的双焦

点、多焦点眼镜的验配，各种医学治疗、美容镜片的验配等。宋磊介绍，多年的临床实践表明，儿童验光配镜应做一般眼科检查，如远视力、近视力、眼位，有无眼球震颤、角膜、结膜有无炎症或云翳，晶状体有无混浊，眼底有无夜视力障碍的病变等。验光分主观和客观验光，主观验光即插片验光，不散瞳；客观验光即散瞳验光。检影验光是整个验配过程中，最关键重要的一步，也是关系到以后治疗成功与否，舒适与否的保证。散瞳常用药物一种是1%阿托品膏，一种是托品

卡胶，用阿托品者2—3周复光（再次验光），用托品卡胶者，次日复光。

关于配镜的原则，宋磊说，对于远视力好、眼位正、散瞳验光属于轻度远视的儿童，不予配镜，这叫生理性远视，随着年龄的增长，度数会逐年降低。对于中、高度远视，伴有内斜视，视力疲劳症状，都应配镜。对于近视，配镜的原则是最好视力最低度数，如果伴有外斜视，更应完全戴镜矫正，这样可以使外斜视得到一定的改善。轻度散光，如果视力影响不大，没有眼痛、视物变形等疲劳症状，一般不须戴镜，高度散光者，都须戴镜。验光后，还应准确测量瞳孔距离，保证瞳距与镜片几何光学中心相一致，否则，会产生三棱镜效应，引起头

痛、头晕、眼位偏斜等不良症状。对于很多家长关注的散瞳验光对眼睛是否有害的问题，宋磊介绍，使用睫状肌麻痹剂后作屈光检查，通常称为散瞳验光。使用睫状肌麻痹剂后，眼调节松弛，所以病人看不清近处物体，在调节恢复前影响学习和工作；瞳孔不能随外界光线强弱调整其大小，出现畏光症状。这使有些家长和儿童不愿接受散瞳，怕损害眼睛。其实，这些顾虑是不必要的，药物作用是暂时的，停药后调节功能和瞳孔都会逐渐恢复，不仅对眼睛无损害，对那些因调节紧张引起的假性近视，视疲劳还有治疗作用。另外，宋磊补充，已戴镜者和成人一般不需要散瞳。

邵原

## 全民健康饮用水惠民行动推出2015年温暖行动 临沂离退休老人享受两项免费援助 水质处理器+多功能磁疗护膝

临沂仅限发放500套

人体70%是由水组成的。水质决定体质，体质决定健康。为了让市民能喝到健康、干净饮用水，在相关机构及爱心企业关注下，全民健康饮用水惠民行动在全国启动。行动第一步，就是向市民免费发放一种小型水质检测工具：水质处理器（由沃康环保科技集团赞助的3WIN99型）。

不少市民反映：将水质处理器安装在水龙头上。拿回家2~3天后，通过水质处理器滤芯颜色的变化，就能了解自家水质的好坏。另外，水质处理器的特殊滤

芯还能滤除水中的重金属、微生物，让市民喝到健康、干净饮用水。

2015年，惠民行动同时推出温暖关爱计划：领取完水质处理器后，再免费发放多功能磁疗护膝一套，超强的磁疗远红外科技，持续不断释放微热能，让关节感觉舒服，保养关节；长久使用，能通经活络，缓解疲劳，保健身体。

惠民行动承诺：只要您是55岁以上的临沂市民，对健康饮水有需求，发放均为免费，欢迎监督。请拨打8213650 8161280报名领取。