

关于印发《共青城市综合防控儿童青少年近视实施方案》的通知

各乡(镇)人民政府、茶山街道办事处，南湖新城管委会，市政府各部门，市直及驻市相关单位：

《共青城市综合防控儿童青少年近视实施方案》已经市政府同意，现印发给你们，请按要求抓好贯彻落实。

2021年4月8日

(此件主动公开)

共青城市综合防控儿童青少年近视实施方案

为进一步贯彻落实习近平总书记关于学生近视问题的重要指示精神，切实加强新时代儿童青少年近视防控工作，根据教育部、国家卫健委等八部门《综合防控儿童青少年近视实施方案》和省委办公厅转发省教育厅等八部门《江西省综合防控儿童青少年近视实施方案》精神，结合我市实际，制定本实施方案。

一、重要意义

儿童青少年是祖国的未来和民族的希望。近年来，随着手机、电脑、平板等带电子屏幕产品(以下简称电子产品)的普及，用眼过度、用眼不卫生，加之中小学生学习负担加重、缺乏体育锻炼等因素，儿童青少年近视率居高不下，并有不断攀升的趋势，近视低龄化、重度化日益严重，已成为关系国家和民族未来的大问题。习近平总书记高度关注儿童青少年近视问题，对此多次作出批示。深入推进近视防控工作落实，构建政府、学校、医疗卫生机构、家庭、学生共同参与的良好格局，对巩固我市教育成果、提高教育综合质量、提升儿童青少年整体素质、扩大影响力具有重要意义。

二、工作目标

到 2023 年，力争实现全市儿童青少年总体近视率在 2018 年的基础上每年降低 0.5 个百分点以上，近视高发学校每年降低 1 个百分点以上。

到 2030 年，力争实现儿童青少年视力健康整体水平显著提升，6 岁儿童近视率控制在 3% 以内，小学生近视率控制在 38% 以下，初中生近视率控制在 60% 以下，高中阶段学生近视率控制在 70% 以下，国家学生体质健康标准达标优秀率达 25% 以上。

三、主要任务

(一) 家庭关注

家庭对孩子的成长至关重要。家长应了解科学用眼护眼知识，以身作则，带动和帮助孩子养成良好的用眼习惯，尽可能提供良好的居家视觉环境。0—6 岁是孩子视觉发育的关键期，家长尤其要重视孩子早期视力保护和健康，及时预防和控制近视的发生和发展。

1. 减轻课外学习负担。配合学校切实减轻孩子负担，不盲目参加课外培训、跟风报班，应根据孩子的兴趣爱好合理选择，避免学校减负、家庭增负。

2. 控制使用电子产品。家长陪伴孩子时应尽量减少使用电子产品，亦不能为防止孩子吵闹而迎合孩子，放任孩子无节制长时间使用电子产品。要有意识地控制孩子特别是学龄前儿童使用电子产品，非学习目的的电子产品使用单次不宜超过 15 分钟，每

天累计不宜超过1小时，使用电子产品学习30—40分钟后，应休息远眺放松10分钟。

3. 增加户外锻炼活动。营造良好的家庭体育运动氛围，积极引导和陪伴孩子参与户外活动或体育锻炼，使其在家时每天接触户外自然光的时间达60分钟以上。已患近视的孩子应进一步增加户外活动时间，延缓近视发展。鼓励支持孩子参加各种形式的体育活动，督促孩子认真完成寒暑假体育作业，使其掌握1—2项体育运动技能，引导孩子养成终身锻炼习惯。

4. 避免不良用眼行为。引导孩子不在走路、吃饭、卧床时，在晃动的车厢内、光线过明过暗等情况下看书或使用电子产品。监督并随时纠正孩子不良读写姿势，应保持“一尺、一拳、一寸”（眼睛与书本距离应约为一尺、胸前与课桌距离应约为一拳、握笔的手指与笔尖距离应约为一寸），读写连续用眼时间不宜超过40分钟。

5. 保障睡眠和营养。保障孩子睡眠时间，确保小学生每天10个小时、初中生9个小时、高中阶段学生8个小时。让孩子多吃鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的营养膳食。

6. 早发现早干预。改变“重治轻防”观念，关注家庭室内照明状况，注重培养孩子良好用眼卫生习惯。掌握孩子的眼睛发育和视力健康状况，当发现孩子有看电视时凑近屏幕、抱怨头痛或眼睛疲劳、需坐到教室前排才能看清楚黑板等视力异常迹象时，

及时带其到正规眼科医疗机构检查。遵从医嘱进行科学的干预和近视矫治，尽量在正规眼科医疗机构验光，避免不正确的矫治方法导致近视程度加重。

(二) 学校主导

1. 减轻学业负担。严格依据国家课程设置方案和课程标准组织安排教学活动，严格“零起点”正常教学，注重提高课堂教学效果，不得随意增减课时、改变难度、调整进度。严格执行《教育部等九部门关于印发〈中小学生减负措施〉的通知》(减负“三十条”)(教基〔2018〕26号)相关规定，科学布置作业，强化实践性作业，减少机械、重复训练。强化年级组和学科组对作业数量、时间和内容的统筹管理。小学一二年级不布置书面家庭作业，三至六年级书面家庭作业完成时间不得超过60分钟，初中不得超过90分钟，高中阶段也要合理安排作业时间，寄宿制学校要缩短学生晚上学习时间。控制义务教育阶段校内统一考试次数，小学一二年级每学期不得超过1次，其他年级每学期不得超过2次。严禁以任何形式、方式公布学生考试成绩和排名，严禁以各类竞赛获奖证书、学科竞赛成绩或考级证明等作为招生入学依据，严禁以各种名义组织考试选拔学生。

2. 改善视觉环境。大力改善教学设施和条件，为学生提供符合用眼卫生要求的学习环境。严格按照普通中小学校、幼儿园建设标准，落实教室、宿舍、图书馆(阅览室)采光和照明要求，使

用利于视力健康的照明设备，学校教室照明卫生标准达标率100%。教室采光和照明按《中小学校教室采光和照明卫生标准》(GB7793—2010)、课桌椅按照《学校课桌椅尺寸及技术要求》(GB/T3796—2014)执行。要根据学生座位视角、教室采光照明状况和学生视力变化情况，定期调整学生座位，每学期对学生课桌椅高度进行个性化调整，切实改善学生阅读、书写用眼环境。严格控制 and 消除“大班额”现象，确保全市中小学校66人以上超大班额全部消除，56人以上大班额控制在5%以内。

3. 开展卫生健康教育。按照《学校卫生工作条例》要求，多渠道配备专兼职校医，力争每个学校至少1名专兼职校医。加强医务室(卫生室、保健室等)建设，配备必要的药械设备和监测检查设备。按照《中小学健康教育指导纲要》要求，落实与其他课程一样，开足上好健康教育课，积极发挥健康教育课的主渠道作用，落实健康教育课程中视力保护、近视防控等知识内容教学，每学期应安排6—7个课时，确保有教案或宣传资料。积极利用学校广播、宣传栏、新媒体等形式对学生和家长开展科学用眼护眼健康教育和近视防范技能，提高主动保护视力的意识和能力。培训培养健康教育教师，开发和拓展健康教育课程资源。支持鼓励学生成立健康教育社团，开展视力健康同伴教育。

4. 积极开展体育锻炼。强化体育课和体育锻炼，确保中小学生在学时每天1小时以上体育活动时间。小学一二年级每周4课

时，小学三至六年级和初中每周 3 课时，高中每周 2 课时，并且每天应安排不少于 30 分钟大课间体育活动。中小学校要严格组织全体学生每天上、下午各做 1 次眼保健操，并认真执行眼保健操流程和手部清洁卫生。按照动静结合、视近与视远交替的原则，组织和督促学生在课间时到室外活动或远眺，防止学生持续疲劳用眼。全面实施寒暑假学生体育家庭作业制度，督促检查学生完成情况。

5. 科学合理使用电子产品。指导学生科学规范使用电子产品，养成信息化环境下良好的学习和用眼卫生习惯。落实教育部《关于加强中小学生手机管理工作的通知》，严禁学生将个人手机、平板电脑等电子产品带入课堂，带入学校的要进行统一保管。中小学校要严格控制 APP 进入校园，未经教育主管部门同意，不得使用教辅 APP 向学生布置作业，要将纸质作业作为主导。学校教育本着按需原则合理使用电子产品，教学和布置作业不依赖电子产品，使用电子产品开展教学时长原则上不超过教学总时长的 30%。

6. 定期开展视力监测。中小学校要严格落实每年一次的学生健康体检、体质监测制度和每学期 2 次视力监测制度，建立学生视力异常档案。对视力异常的学生进行提醒教育，及时告知家长带学生到正规眼科医疗机构检查。医疗卫生机构要定期开展视力筛查，做好学生视力不良检出率、新发率等的报告和统计分析，

及时把视力监测和筛查结果记入儿童青少年视力健康电子档案。学校要接收医疗卫生机构转来的儿童青少年视力健康电子档案，确保一人一档，并随学籍变化实时转移。

7. 倡导科学保育保教。严格落实 3—6 岁儿童学习与发展指南，重视生活和游戏对 3—6 岁儿童成长的价值，严禁“小学化”教学。要保证儿童每天 2 小时以上户外活动，其中体育活动时间不少于 1 小时，结合季节、学龄阶段特点合理调整。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。幼儿园教师开展保教工作时要主动控制使用电视、投影等设备的时间。

(三) 学生参与

1. 增强健康意识。每个学生都要强化“每个人是自身健康的第一责任人”意识，主动学习掌握科学用眼护眼等健康知识，并向家长宣传。积极关注自身视力状况，自我感觉视力发生明显变化时，及时告知家长和教师，尽早到眼科医疗机构检查和治疗。

2. 养成健康习惯。遵守近视防控的各项要求，认真规范做眼保健操，保持正确读写姿势，积极参加体育锻炼和户外活动，每天保证 1 小时以上的户外活动时间，每周参加中等强度体育活动 3 次以上，养成良好生活方式，不熬夜、少吃糖、不挑食，自觉减少电子产品使用。

(四) 医疗卫生机构参与

1. 建立视力档案。严格落实国家基本公共卫生服务中关于 0—6 岁儿童眼保健和视力检查工作要求，做到早监测、早发现、早预警、早干预，2021 年起，0—6 岁儿童每年眼保健和视力检查覆盖率达 90% 以上。在检查的基础上，依托现有资源建立、及时更新儿童青少年视力健康电子档案，并随儿童青少年入学实时转移。在学校配合下，认真开展中小学生视力筛查，将眼部健康数据(包括屈光度、眼轴长度、屈光介质参数等)及时更新到视力健康电子档案中，筛查出视力异常或可疑眼病的，要提供个性化、针对性强的防控方案。

2. 规范诊断治疗。普遍开展眼科医疗服务，认真落实《近视防治指南》等诊疗规范，不断提高眼健康服务能力。根据儿童青少年视觉症状，进行科学验光及相关检查，明确诊断，按照诊疗规范进行矫治。叮嘱儿童青少年近视患者应遵从医嘱进行随诊，以便及时调整采用适宜的干预和治疗措施。对于儿童青少年高度近视或病理性近视患者，应充分告知疾病的危害，提醒其采取预防措施避免并发症的发生或降低危害。制定跟踪干预措施，检查和矫治情况及时记入儿童青少年视力健康电子档案。

3. 加强健康教育。儿童青少年近视是公共卫生问题，必须从健康教育入手，以公共卫生服务为抓手，发动儿童青少年和家长自主健康行动。坚持预防为主，防治结合的原则，利用“全国爱

眼日”活动日及近视调查工作，主动进学校、进社区、进家庭，积极宣传推广预防儿童青少年近视的视力健康科普知识。

(五) 部门联动

1. 市教育体育局: 成立全市中小学、幼儿园健康教育领导机构，指导学校、幼儿园科学开展儿童青少年近视防控和视力健康管理等工作，建立视力健康数据库。不断完善学校体育场地设施，加快体育与健康师资队伍建设，深化学校体育、健康教育教学改革，大力举办校内外体育赛事，吸引儿童青少年广泛参加体育运动。加强中小学卫生保健人员和设备配备，规范近视防治、视力健康管理工作。开展学校、幼儿园、校外培训机构教室采光照明、课桌椅配备、电子产品等达标情况专项检查。推动各类公共体育设施向儿童青少年免费开放；动员社会体育指导员为广大儿童青少年参与体育锻炼提供指导。积极引导支持各类体育协会和社会力量开展儿童青少年体育活动。

2. 市卫生健康委员会: 鼓励有条件的街道社区卫生服务中心或乡镇卫生院设立近视防控站点。加强眼保健医生、基层医生医师、儿童保健医生的眼科技能培训，提高视力监测、筛查、确定合理矫正方法、常见眼病诊治和急诊处置等能力。加强全市儿童青少年视力健康及其相关危险因素监测网络、数据收集与信息化建设工作。会同教育部门组建儿童青少年近视防治和视力健康专家队伍，充分发挥卫生健康、教育体育等部门和群团组织、社会

组织作用，积极宣传预防儿童青少年近视的视力健康科普知识，科学指导儿童青少年近视防治和视力健康管理工作。会同相关部门按照采光和照明国家有关标准要求，对学校、托幼机构和校外培训机构教室(教学场所)进行“双随机”(随机抽取卫生监督人员，随机抽去学校、托幼机构和校外培训机构)方式进行抽检、记录并公布结果。

3. 市财政局:合理安排投入，积极支持相关部门开展儿童青少年近视综合防控工作。

4. 市人力资源和社会保障局:会同教体局、卫健委做好中小学与幼儿园校医、保健教师和健康教育教师配备及职称评审。

5. 市市场监督管理局:加强验光配镜行业监管，加大对眼镜和眼镜片流通销售等执法检查力度，杜绝不合格眼镜片流入市场。加强广告监管，依法查处虚假违法近视防控产品广告。

6. 市文化广电新闻出版旅游局:切实发挥互联网上网服务营业场所监管职能，严禁未成年人进入营业场所。充分利用电视、报刊、网络、新媒体，多层次、多角度宣传推广近视防治知识。

四、督查考核

(一)落实工作负责制。成立由市政府分管领导为组长，教体、卫健、财政、人社、市监、文广新旅等分管负责人为成员的共青城市儿童青少年近视防控工作领导小组，定期召开联席会议，负责全市儿童青少年近视防控的统筹协调和考核工作。领导小组下

设办公室，设在市教体局，各成员单位分别明确有关处室负责人为联络员。

(二)加强部门联动。防控儿童青少年近视是一项系统工程，各相关部门都要关心、支持、参与儿童青少年视力保护，在全社会营造政府主导、部门配合、专家指导、学校教育、家庭关注的良好氛围，让每一个孩子都有一双明亮的眼睛和光明的未来。

(三)实行考核评价制度。建立青少年近视综合防控工作考核制度，将儿童青少年近视防控工作职责落实情况纳入中小学校、幼儿园年度工作考核。

(四)加大督办问责力度。建立防近目标责任制，加强督导检查，将视力健康纳入中小学校综合素质评价，将影响儿童青少年视力健康的体质健康、课业负担等纳入义务教育质量监测评估体系，对连续三年未完成儿童青少年近视率下降任务的学校予以问责。

附件：共青城市儿童青少年近视防控工作领导小组成员名单

共青城市儿童青少年近视防控工作领导小组 成员名单

- 组 长：余晓芳 市政府副市长
- 副组长：肖德法 九江共青城高新技术产业开发区管委会
副主任，市教育体育局局长
- 詹捷戈 市卫生健康委员会主任
- 成 员：余水强 市教育体育局副局长
- 詹方鹏 市财政局副局长
- 李新友 市人力资源和社会保障局副局长
- 袁艳华 市文化广电新闻出版旅游局副局长
- 王 瑛 市卫生健康委员会副主任
- 王明水 市市场监督管理局党委委员、市市场监督管理
执法稽查局专职副局长
- 周伟中 市教育体育局党委委员

领导小组下设办公室，设在市教育体育局，具体负责中小学、幼儿园近视防控工作的监督、指导、检查和协调工作，周伟中同志任办公室主任。