泾源县综合防控儿童青少年近视

实施方案

儿童青少年是祖国的未来和民族的希望。近年来，由于中小学生课内外负担加重，手机、电脑等带电子屏幕产品(以下简称电子产品)的普及，用眼过度、用眼不卫生、缺乏体育锻炼和户外活动等因素，我国儿童青少年近视率居高不下、不断攀升，近视低龄化、重度化日益严重，已成为一个关系国家和民族未来的大问题。防控儿童青少年近视工作是一项系统工程，需要政府社会、医疗卫生机构、学校、家庭、学生等各方面共同努力，需要全社会各部门行动起来，共同呵护好孩子的眼睛。为综合防控儿童青少年近视，保障儿童青少年健康成长，经县人民政府同意，现提出以下实施方案。

**一、工作目标**

近期目标:到2023年，力争实现全县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，近视高发的学校每年降低1.0个百分点以上。

远期目标:到2030年，实现全县儿童青少年新发近视率明显下降，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％左右，小学生近视率下降到38％以下，初中生近视率下降到60％以下，高中阶段学生近视率下降到70％以下，国家学生体质健康标准达标优秀率达25％以上。

二、责任分工

按照预防为主、综合防控，立体协同和常抓不懈的工作原则共同营造政府主导、部门配合、专家指导、家校共管、学生自主和各方面参与的良好氛围图。

**(一)学校**

**1.建立健全校内学生视力健康管理组织。**建立以校领导、班主任、校医(保健教师)、家长代表、学生视力保护委员和学生志愿者等为一体的学校学生视力健康管理领导小组，明确和细化职责分工，加强组织领导，协调相关行动。

**2.切实减轻学生学业负担。**严格依据国家课程方案和课程标准组织安排教学活动，严格按照“零起点”正常教学，注重提高课堂教学效益，不得随意增减课时、改变难度、调整进度。强化年级组和学科组对作业数量、时间和内容的统筹管理与审查备案。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，高中阶段也要因材施教合理安排作业时间。寄宿制学校要缩短学生晚上学习时间。科学布置作业，提高作业设计质量，促进学生完成好基础性作业，强化实践性作业，减少机械、重复训练，不得使学生作业演变为家长作业。

**3.加强考试管理。**全面推进义务教育学校免试就进入学全覆盖。坚决控制义务教育阶段区城联考统测及校内考试次数，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；严禁以各类竟赛获奖证书、学科竟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。

**4.改善视觉环境。**改善教学设施和条件，鼓励采购符合标准的可调节课桌椅和坐姿矫正器，中小学新购大屏幕显示设备具备健康护眼、防蓝光功能等，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、中等职业学校建设标准，落实教室、宿舍、图书馆(阅览室)等采光和照明要求，使用利于视力健康的照明设备，力争2020年年底实现全县学校教室照明卫生标准达标率100％;到2023年全县中小学课桌椅配备卫生标准达标率100％;加快消除“大班额”现象，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，每月调整学生座位，每学期对学生课桌椅高度进行个性化调整，使其适应学生生长发育变化。

**5.坚持护眼措施常态化。**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，认真执行眼保健操流程，当节任课教师为所在班级眼保健操监督员，必须在岗监督和指导学生做好眼保健操。加强教师眼保健操的培训，要教会学生正确掌握执笔姿势，督促学生读写时坐姿端正，监督并随时纠正学生不良读写姿势，提醒学生遵守“一尺、一拳、一寸”要求。教师发现学生出现看不清黑板、经常揉眼晴等迹象时，要了解其视力情况。教师在书写板书时要清晰、大小适当，制作多媒体课件要合理选择背景、颜色字体、字号，全方位缓解学生视力疲劳。

**6.强化户外体育锻炼。**强化体育课和课外锻炼，确保中小学生在校时每天1小时以上体育活动时间。严格落实国家体有与健康课程标准，确保小学一二年级每周4课时，三至六年级和初中每周3课时，高中阶段每周2课时。中小学校每天安排30-40分钟大课间体育活动。按照动静结合、视近与视远交替的原则，有序组织和督促学生在课间时到室外活动或远跳，防止学生持续疲劳用眼。鼓励学校每天布置适量的体育家庭作业;全面实施寒暑假学生体育家庭作业制度，确保假期学生每天2小时以上户外体育活动，督促检查学生完成情况。

**7.加强学校卫生与健康教育。**依托健康教育相关课程，向学生讲授保护视力的意义和方法，提高其主动保护视力的意识和能力。积极利用学校电视、广播、宣传栏、家长会、家长学校等形式对家长每学期开展科学用眼护眼专题健康教育，通过学校和学生辐射教育家长。培训健康教育教师，开发和拓展健康教育课程资源。

**8.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。严禁学生将非教学用手机、平板电脑等电子产品私自带入教学区及课堂，个别确须带入，学校要制定人性化的相关管理办法进行统一保管。学校教育本着按需的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％，原则上采用纸质作业。

**9.定期开展视力监测。**新生入园入学，要将医疗卫生机构对儿童青少年视力健康纸质档案作为入学条件之一，确保一人一档，并随学籍变化实时转移。在卫生健康部门指导下，严格落实学生健康体检制度和毎学期2次视力监测制度，对视力异常的学生进行提醒教育，为其开具个人运动处方和保健处方，及时告知家长带学生到眼科医疗机构检査。做好学生视力不良检出率、新发率等的报告和统计分析，配合医疗卫生机构开展视力筛査。学校和医疗卫生机构要及时把视力监测和筛査结果记入儿童青少年视力健康档案。每年6月6日“全国爱眼日”，学校要开展形式多样的防近视宣传活动。

**10.加强视力健康管理。**将近视防控知识融入课堂教学、校园文化和学生日常行为规范，中小学要安排健康教育课，近视防控专题教育每学期不少于4个课时。加强医务室(卫生室、保健室等)力量，按标准配备校医和必要的药械设备及相关监测检查设备。每个学校至少配备1名视力健康员，负责开展学生视力健康管理工作。

**11.加强营养教育和科学配餐。**倡导科学饮食，有条件的学区或学校定期开展膳食营养知识教育，研究适合当地饮食和学生身心特点的食谱，建立有利于视力保护合理的学生膳食结构和供餐模式。

**12.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。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，每天使用电子设备开展教学的时间累积不超过1小时。

**13.建立健全考核机制。**将学生近视防控工作作为学校、教职人员管理和相关考核评价工作的重要内容。

**(二)家庭**

家长应当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，家长应当尤其重视孩子早期视力保护与健康，及时预防和控制近视的发生与发展。

**1.增加户外活动和锻炼。**让孩子到户外阳光下度过更多时间，能够有效预防和控制近视。要营造良好的家庭体育运动氛围，积极引导孩子进行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，培养孩子掌握1ー2项体育运动技能，引导孩子养成终身锻炼习惯。

**2.控制电子产品使用。**家长陪伴孩子时应尽量减少使用电子产品。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，年龄越小，连续使用电子产品的时间应越短。

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

**4.避免不良用眼行为。**引导孩子不在走路时、吃饭时、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射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“一尺ー拳、一寸”，即眼晴与书本距离应约为一尺、胸前与课桌距离应约为一挙、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，确保小学生每天睡眠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.做到早发现早干预。**改变“重治轻防”观念，经常关注家庭室内照明状况，注重培养孩子的良好用眼卫生习惯。掌握孩子的眼睛发育和视力健康状况，随时关注孩子视力异常迹象，了解到孩子出现需要坐到教室前排才能看清黑板、看电视时凑近屏幕、抱怨头痛或眼睛疲劳、经常揉眼睛等迹象时，及时带其到眼科医疗机构检查。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。

**(三)医疗卫生机构**

**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査工作要求，做到早监测、早发现、早预警、早干预，2019年起，0-6岁儿童每年眼保健和视力检查覆盖率达90％以上。在检査的基础上，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。**县级及乡级医院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，检査和矫治情况及时记入儿童青少年视力健康电子档案。积极开展近视防治相关研究，加强防治近视科研成果与技术的应用。充分发挥中医药在儿童青少年近视防治中的作用，制定实施中西医一体化综合治疗方案，推广应用中医药特色技术和方法。

**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。针对人们缺乏近视防治知识、对近视危害健康严重性认识不足的问题，发挥健康管理、公共卫生、眼科、视光学、疾病防控、中医药相关领域专家的指导作用，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。加强营养健康宣传教育，因地制宜开展营养健康指导和服务。

**(四)学生**

**1.强化健康意识。**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。

**(五)有关部门**

**1.县教育体育局:**严格落实《学校卫生工作条例》《中小学健康教育健康指导纲要》等相关要求，成立中小学和幼儿园近视防控健康教育指导委员会，指导学校和幼儿园科学开展儿童青少年近视防控和视力健康管理等学校卫生与健康教育工作。建立对各学校、幼儿园主要负责人问责机制，推进儿童青少年近视综合防控工作。进一步健全学校体育卫生发展制度和体系，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，聚焦“教”(教会健康知识和运动技能)“练”(经常性课余训练和常规性体育作业)“赛”(广泛开展班级、年级和跨校体育竟赛活动)“养”(养成健康行为和健康生活方式)，深化学校体育、健康教育教学改革，积极推进校园体育项目建设。会同有关部门开展全县学校校医等专职卫生技术人员配备情况专项督导检查，着力解决专职卫生技术人员数量及相关设备配备不足问题。协助有关部门坚决治理规范校外培训机构，每年对校外培训机构教室采光照明、课桌椅配各、电子产品等达标情况开展全覆盖专项检查。

增加适合儿童青少年户外活动和体育锻炼的场地设施，持续推动各类公共体育设施向儿童青少年开放。积极引导支持社会力量开展各类儿童青少年体育活动，有针对性地开展各类冬夏令营、训练营和体育赛事等，吸引儿童青少年广泛参加体育运动，动员各级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。

**2.县卫生健康委员会:**培养优秀视力健康专业人才，在有条件的社区、乡镇卫生院设立防控站点。加强基层眼科医师、眼保健医师、儿童保健医生培训，提高视力筛查、常见眼病诊治和急诊处置能力。加强视光师培养，确保每个乡镇均有合格的视光专业人员提供规范服务，并根据儿童青少年近视情况，选择科学合理的矫正方法。全面加强全县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。会同教育行政部门组建儿童青少年近视防治和视力健康专家队伍，每年协调指导开展近视防控师资培训，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，科学指导儿童青少年近视防治和视力健康管理工作。会同有关部门出台相关强制性标准，严格规范儿童青少年的教材、教辅、考试试卷、作业本、报刊及其他印刷品、出版物等的字体、纸张，以及学习用灯具等，使之有利于保护视力。对学校、托幼机构和校外培训机构教室(教学场所)以“双随机”(随机抽取卫生监督人员，随机抽取学校、托幼机构和校外培训机构)方式进行抽检、记录并公布。

**3.县财政局:**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，保障全县儿童青少年视力防控工作顺利开展。

**4.县人力资源和社会保障局:**建立和完善中小学和幼儿园校医、保健教师和健康教育教师职称评审政策。

**5.县市场监督管理局:**严格监管验光配镜行业，不断加强眼视光产品监管和计量监管，整顿配镜行业秩序，加大对眼镜和眼镜片的生产、流通和销售等执法检查力度，规范眼镜片市场，杜绝不合格眼镜片流入市场。加强广告监管，依法查出虚假违法近视防控产品广告。

**6.县新闻出版局:**利用报刊、网络、新媒体等宣传推广近视防治知识，组织开展儿童青少年近视防控公益广告大奖赛。

**7.县旅游文化广电视局:**利用广播电视，以公益广告、电视栏目等形式，多层次、多角度宣传推广近视防治知识。

儿童青少年近视防控是一项系统工程，各相关部门都要关心、支持、参与儿童青少年视力保护，联合开展学生近视综合防控工作，规范防控规程，总结学生近视综合防控经验和做法，提高防控水平效果。

三、考核评价

**1.实行主要领导负责制。**各部门严格落实儿童青少年近视防控措施，主要负责人要亲自抓。县人民政府与各成员单位签订全面加强儿童青少年近视防控工作责任书，教体局与各校签订责任书。将儿童青少年近视防控工作，总体近视率和体质健康状况纳入政府绩效考核。

**2.实行考核评价公示制度。**按自治区和固原市评议考核办法，建立县级防控近视工作评议考核制度，每年对各相关部门进行考核，结果向社会公布。

**3.实行督办问责制度。**对未实现年度学生防近视工作目标相关部门和学校进行通报;对儿童青少年体质健康水平连续三年下降的学校将依法依规予以问责。