

重庆市梁平区教育委员会等六部门 关于印发重庆市梁平区综合防控儿童青少年近 视实施方案的通知

梁平教发〔2019〕1号

各镇乡人民政府、街道办事处：

《重庆市梁平区综合防控儿童青少年近视实施方案》已经区政府同意，现印发给你们，请认真贯彻执行。

重庆市梁平区教育委员会

重庆市梁平区卫生健康委员会

重庆市梁平区财政局

重庆市梁平区人力资源和社会保障局

重庆市梁平区市场监督管理局

重庆市梁平区文化和旅游发展委员会

2019年1月7日



重庆市梁平区综合防控儿童青少年 近视实施方案

为贯彻落实《教育部等八部门关于印发〈综合防控儿童青少年近视实施方案〉的通知》(教体艺〔2018〕3号)和《重庆市教育委员会等七部门关于印发重庆市综合防控儿童青少年近视实施方案的通知》(渝教体卫艺发〔2018〕12号),深入实施健康中国战略,不断加强和改进新时代儿童青少年近视防控工作,共同呵护好孩子的眼睛。结合我区实际,制定本实施方案。

一、总体要求

(一) 指导思想

在习近平新时代中国特色社会主义思想的指导下,全面贯彻党的教育方针,坚持马克思主义指导地位,坚持中国特色社会主义教育发展道路,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人,加快推进教育现代化、建设教育强国、办好人民满意的教育。政府、学校、医疗卫生机构、家庭、学生等方面共同努力,全社会行动起来做好儿童青少年近视防控工作。

(二) 目标任务

近年来，由于中小学生在课内外负担加重，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，儿童青少年各学段近视检出率仍居高不下，低龄化、重度化突出，严重影响孩子们的身心健康。2017-2018年我区中小学生体质健康监测结果抽样显示，小学段学生近视检出率为22.01%，初中段学生近视检出率为55.17%，高中段学生近视检出率为79.56%，较上年学生体检视力不良情况上升1.86%。

到2023年，力争实现全区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，近视高发乡镇（街道）每年降低1个百分点以上。到2030年，实现全区儿童青少年新发近视率明显下降，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，小学生近视率控制在20%以下，初中生近视率控制在52%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。

二、工作措施

（一）加强领导，明确职责

建立由区政府分管副区长为总召集人，区政府办公室联系副主任、区教委、区卫健委、区财政局、区人力社保局、区市场监管局、区文化旅游委主要负责人为成员的儿童青少年近视防控工作



作联席会议制度,成立梁平区综合防控儿童青少年近视领导小组,负责全区儿童青少年近视防控工作统筹协调和考核。把儿童青少年近视防控工作列入政府工作重要议事日程,制定工作规划,确定工作目标,有专项工作方案,做到有计划、有监督、有总结。

(二) 加强宣传教育,普及预防近视的相关知识和技能

1.加强社会宣传。

充分利用各种传播媒体,开展多层次、多角度、全方位的宣传活动,以乡镇(街道)为单位,制定科学规范的近视防控指南,及时发布权威的近视防控知识,广泛普及儿童青少年近视防控和健康用眼知识,营造全社会关心、重视青少年近视防控的良好氛围。

2.加强学校宣传教育。

卫生健康部门要督促提供儿童保健服务的相关医疗卫生机构加强对托幼机构和中小学校儿童青少年近视防控的健康教育和科学知识普及,提高儿童青少年及其家长的预防保健意识,倡导儿童和青少年科学用眼,培养良好用眼习惯。教育部门要发挥托幼机构和中小学校在近视防控知识宣传教育中的主阵地作用,落实每学期至少1次视力健康教育活动的要求,利用广播、宣传栏、家长会和家长信等形式向家长宣传保护视力、预防近视的知识和方法,告知家长在校外时间履行对儿童青少年视力保护的责任和

义务。

3.加强相关人员培训。

区卫健委和区教委要联合制订培训计划，对全区托幼机构、中小学校长、校医（保健教师）和班主任进行眼健康知识和近视防控工作要求的培训，增强教育机构对儿童青少年近视预防的重视程度。通过广泛宣传培训，使科学用眼知识进学校、进社区、进家庭，普及儿童青少年及其家长健康用眼知识，争取儿童青少年近视防控知识知晓率 $\geq 98\%$ 、教师及家长近视防控知识知晓率 $\geq 95\%$ 。

（三）加强共育，预防为主，降低儿童青少年近视发生率

1.家庭教育。

一是家长要高度重视。家庭对孩子的成长至关重要，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。

二是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，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。

三是控制电子产品使用。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。

四是减轻课外学习负担。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。

五是避免不良用眼行为。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、一拳、一寸”，即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。

六是保障睡眠和营养。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。



七是做到早发现早干预。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。

2.学校教育。

一是减轻学生学业负担。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。进一步落实减负提质相关要求，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。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。

二是加强考试管理。全面推进义务教育学校免试就近入学全覆盖。坚决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。

三是改善视觉环境。各中小学校、幼儿园逐步推行教学设施和条件的改善，采购符合标准的可调节课桌椅和坐姿矫正器，逐年更换学校照明设备，力争全区各学校在五年内全部更换完毕，为学生提供符合用眼卫生要求的学习环境。新建学校要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。加快消除“大班额”现象。中小学校教室采光和照明要严格执行《中小学校教室采光和照明卫生标准》（GB 7793-2010）要求，其中教室课桌面上的维持平均照度值不低于300lx，照度均匀度不低于0.7；教室黑板应设局部照明灯，维持平均照度值不低于500lx，照度均匀度不低于0.8。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，每月调整座位。学校应按《学校课桌椅功能尺寸及技术要求》（GB/T 3796-2014）采购和使用课桌椅。使用固定课桌椅的学校，每个教室至少配置3种型号，且每学期应进行适应学生身高、坐高的课桌椅调配；使用可调节课桌椅的学校，每学期至少进行一次适应学生身高、坐高的课桌椅高度调整。采

取有效措施，消除书本在课桌上“堆长城”的现象，切实改善学生阅读、书写用眼环境。

四是坚持眼保健操等护眼措施。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，做眼保健操之前提醒学生注意保持手部清洁卫生。教师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、经常揉眼睛等迹象时，要了解其视力情况。

五是强化户外体育锻炼。强化体育课和课外锻炼，确保中小学生在学时每天1小时以上体育活动时间。严格落实国家体育与健康课程标准，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，让孩子把体育运动当成一种习惯。结合学校实际，开展特色体育活动，如足球、篮球、排球等，让学生在校期间至少掌握一项体育技能。



六是加强学校卫生与健康教育。学校应按照《学校卫生工作条例》要求，多渠道配备专兼职校医，保证每个学校至少 1 名专兼职校医。各中小学要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，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。积极利用学校闭路电视、广播、宣传栏、新媒体、家长会、家长学校等形式对学生和家长开展科学用眼护眼健康教育，通过学校和学生辐射教育家长。通过健康教育骨干教师培训、健康教育课评选、送课送培到基层等多形式、多途径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。

七是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。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。

八是定期开展视力监测。小学要接收医疗卫生机构转来的学前教育儿童视力健康电子档案，确保一人一档，并随学籍、年级变化实时转移、更新。严格落实每年一次的学生健康体检制度，



配合各级卫生健康行政部门确定的视力监测机构每学期组织开展2次视力监测。建立视力异常学生档案，由校医或保健教师对视力初筛异常和已近视学生的诊断、矫治和配镜情况进行跟踪、了解、记录。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查。学校和医疗卫生机构要及时把视力筛查、监测、诊断、治疗结果记入儿童青少年视力健康电子档案。

九是加强视力健康管理。建立校领导、班主任、校医（保健教师）、家长代表、学生视力保护委员和志愿者等学生代表为一体的视力健康管理队伍，明确和细化职责。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。加强卫生室建设，按标准配备必要的药械设备及相关监测检查设备。

十是倡导科学保育保教。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，寄宿制幼儿园不得少于3小时，其中体育活动时间不少于1小时，结合地区、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。大力推广“微足球”运动，让儿童在游戏中得到锻炼。



3. 学生意识习惯养成。

一是强化健康意识。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。

二是养成健康习惯。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2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）加强防治，规范服务，提高儿童青少年近视防治水平

一是建立视力档案。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。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。在学校配合下，认真开展中小學生视力监测、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。在检查的基础上，结合居民电子健康档案、健康“一卡通”等现有资源，建立并更新

儿童青少年视力健康电子档案，配合学校及教育行政部门，及时共享有关信息。

二是规范诊断治疗。区级各医疗机构普遍开展近视防治医疗服务，认真落实《近视防治指南》等诊疗规范，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。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。

三是提高诊疗水平。各级医疗机构应结合实际，加大投入，完善设施设备，配齐医护人员，并建立科学的培训及考核制度，不断加强眼科医疗服务能力建设，提升区域内眼科疾病诊疗水平和眼健康服务能力。

四是加强健康教育。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。视力监测机构开展视力监测时，应对学校师生开展至少1次视力防控健康教育宣讲活动；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查。

（五）加强联动，分工协作，强化部门职责

1.区教委：具体指导乡镇（街道）教育行政部门和学校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。强化示范引领作用，分阶段推进儿童青少年近视综合防控试点乡镇和试点学校工作，积极部署和开展儿童青少年近视防控特色学校建设且形成一定规模。从2020年起，每年评选2-3个示范乡镇和5所示范学校。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、年级和跨校体育竞赛活动）“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。会同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、课桌椅配备、电子产品等达标情况开展全覆盖专项检查。重视学校健康教育师资队伍建设，学校有一定数量能开展健康教育的专兼职健康教育教师，把健康教育师资培训列入本地区教师继续教育和教师校本培训计划。

2.区卫健委：建立并完善由区级医院及街道社区卫生服务中心（乡镇卫生院）组成的近视防控网络，培养优秀视力健康专业人才，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。加强基层眼科医师、眼保健医生、儿童保健医生培训，提高视力监测、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（街道）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。全面加强全区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。会同教育部门组建全区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，科学指导儿童青少年近视防治和视力健康管理。会同有关部门，在国家出台的相关强制性标准下，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。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）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.区财政局：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.区人力社保局：会同区编办按有关规定配齐学校卫生专业技术人员或保健教师且年龄、学历、职称等结构合理。会同区教委、区卫健委贯彻落实中小学校医、保健教师和健康教育教师职称评审政策，区人力社保局、区教委探索推荐送评中小学校医卫生技术系列职称、保健教师和健康教育教师系列职称。

5.区市场监管局：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环节执法检查力度，规范眼镜片市场，杜绝不合格眼镜片流入市场。

6.区文化旅游委：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。加强对网络游戏出版运营的审查监管，严格网络游戏防沉迷系统应用，切实保护青少年身心健康。充分发挥广播电视、报刊、网络、新媒体等作用，利用公益广告等形式，多层次、多角度宣传推广近视防治知识。

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，让每个孩子都有一双明亮的眼睛和光明的未来。

三、强化考核，建立防治机制

1.签订责任书，落实相关工作责任。区人民政府加强对各成员单位、各乡镇（街道）政府责任落实情况的督促。区教委与各中小学校、幼儿园，区卫健委与各医疗机构签订全面加强儿童青少年近视防控工作责任书。

2.建立全区儿童青少年近视防控工作评议考核制度，评议考核办法根据教育部、国家卫生健康委、体育总局制订的相关办法执行。在区卫健委、区教委核实2018年儿童青少年近视率的基础上，从2019年起，每年开展对各乡镇（街道）政府，各中小学校、幼儿园儿童青少年近视防控工作评议考核，结果向社会公布。将视力健康纳入素质教育，将儿童青少年身心健康、课业负担等纳入义务教育质量监测评估体系，对儿童青少年体质健康水平连续

三年下降的乡镇（街道）政府和学校依法依规予以问责。