



重庆市江津区人民政府办公室 关于印发重庆市江津区综合防控儿童 青少年近视实施方案的通知

江津府办发〔2018〕201号

各镇人民政府、街道办事处，区政府有关部门，有关单位：

现将《重庆市江津区综合防控儿童青少年近视实施方案》印发给你们，请结合实际抓好落实。

重庆市江津区人民政府办公室

2018年12月21日



重庆市江津区综合防控 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、电脑等大电子屏幕产品（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，我区儿童青少年各学段近视检出率持续走高，低龄化、重度化突出。2017年我区中小學生体质健康监测结果抽样显示，小学段学生近视检出率为42%，初中段学生近视检出率为65%，高中段学生近视检出率为75%。防控儿童青少年近视需要政府、学校、医疗卫生机构、家庭、学生等各方面共同努力，需要全社会行动起来，共同呵护好孩子的眼睛。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），结合我区实际，经区政府同意，现提出以下实施方案。

一、目标

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。

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36%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。

二、各相关方面的行动

（一）家庭。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

（二）学校。

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。

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。

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，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。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》（GB7793—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/T3796—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。

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。

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。

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。

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。

定期开展视力监测。小学要接受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。

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。加强医务室（卫生室、校医院、保健室等）建设，按标准配备必要的药械设备及相关监测检查设备。

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。

（三）医疗卫生机构。

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。

规范诊断治疗。区级医院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，按照诊疗规范进行救治。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。

提高诊疗水平。我区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。

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。针对人民缺乏近视防治知识、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。

（四）学生。

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。

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。

（五）有关部门。

区教委：成立全区中小学健康教育指导委员会，指导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学校工作，从2020年起，每年评选5所示范学校。进一步健全学校体育卫生发展制度，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。会同有关部门开展全区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。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。

区卫生计生委：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）组成的近视防控二级网络，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，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。

区体育局：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。

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。

区人力社保局：会同区教委、区卫生计生委完善中小学校医、保健教师和健康教育教师职称评审政策。

江津质监局：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。

江津工商分局：加强广告监管，依法查处虚假违法近视防控产品广告。

区文化委：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。

三、加强考核

建立由区政府分管副区长为总召集人，区府办副主任、区教委、区卫生计生委、区体育局、区财政局、区人力社保局、江津质监局、江津工商分局、区文化委主要负责人为成员的儿童青少年近视防控工作联席会议制度，负责全区儿童青少年近视防控工作统筹协调和考核。联席会议设办公室在区教委，承担日常工作。由区教委主任兼任办公室主任，区教委、区卫生计生委分管负责人兼任办公室副主任，各成员单位分别明确有关处室负责人为联络员。

区政府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对相关部门的绩效考核。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。建立全区儿童青少年近视防控工作评议考核制度，评议考核办法根据市教委、市卫生健康委、市体育局制定的相关办法执行。在区卫生计生委、区教委核实各学校 2018 年儿童青少年近视率的基础上，从 2019 年起，每年开展各中小学儿童青少年近视防控工作评议考核，结果向社会公布。