河源市综合防控儿童青少年近视实施方案

（征求意见稿）

为贯彻落实习近平总书记关于学生[近视](https://baike.baidu.com/item/%E8%BF%91%E8%A7%86/298638)问题的重要指示批示精神，切实加强我市儿童青少年近视防控工作，根据《广东省教育厅等8部门关于印发〈广东省综合防控儿童青少年近视实施方案〉的通知》（粤教体〔2019〕14号）精神，结合我市实际，制定本方案。

一、指导思想

儿童青少年是祖国的未来和民族的希望。视力健康是衡量儿童青少年体质健康状况和水平的一项重要指标，也是衡量一个民族体质健康的重要指标。儿童青少年近视问题影响中华民族的可持续发展，关系到民族复兴和国家命运，是国之大事。儿童青少年近视防控事关儿童青少年健康，涉及人民群众最直接、最现实的利益问题，必须提高政治站位，以对国家未来、民族生命力和竞争力高度负责的态度，深刻认识做好近视防控工作的重要意义，切实增强使命感、责任感、紧迫感，坚持以习近平总书记关于学生近视问题的重要指示精神为指导，严格按照党中央、国务院和省委、省政府的决策部署要求，强化职责任务，狠抓工作落实。

    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，近视高发县区每年降低1个百分点以上。

到2030年，实现全市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，小学生近视率下降到38％以下，初中生近视率下降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28％以上。

三、主要任务与措施

（一）宣传动员，营造氛围

宣传教育是预防儿童青少年近视发生的首要环节。市教育局、市卫生健康局、市文化广电旅游体育局、河源广播电视台、各中小学根据自身特点，充分利用各种传播媒体，开展多层次、多角度的宣传教育，全面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、重视儿童青少年近视防控的良好舆论氛围。

1.市教育局充分发挥学校主阵地作用。指导学校结合学生不同年龄段特点，精心组织开展“七个一”系列宣传活动，即“举办一次专题讲座，上好一堂主题班队会，举办一次征文、演讲、绘画比赛，开展一次手抄报比赛，出一期近视防控知识宣传专栏，发放一封告家长书，召开一次家长会”，对学生和家长进行系列用眼健康知识教育，争取家长对学生视力保护工作的支持和配合。鼓励和倡导学生经常参加户外活动，积极参加体育锻炼特别是乒乓球、羽毛球等有益于眼肌锻炼的体育活动，保持正确的读写姿势，减少近距离长时间用眼，减少使用电子视频产品，保证充足睡眠和均衡营养。通过广泛宣传，使科学用眼知识进课堂、进社区、进家庭，使儿童青少年及家长不断增强健康用眼意识。

2.市卫生健康局充分发挥专业优势作用。编辑印发科学规范的近视防控指南，适时发布权威近视防控知识，组织广大医务人员充分发挥专业优势，积极开展近视防控健康教育和科学知识普及。联合市教育局做好每年全国“爱眼日”主题宣传活动，并组织医务人员深入托幼机构、中小学校指导开展近视防控宣传教育。

3.市文化广电旅游体育局充分发挥宣传阵地作用。利用广播电视、报刊、网络、新媒体等传播途径，多层次、多角度集中持续开展宣传儿童青少年近视防控和健康用眼知识，形成强大的舆论氛围，动员全社会都来关心支持儿童青少年近视防控工作。适时宣传报道近视防控工作的好做法、好经验、好典型，推动防控工作持续深入开展。

（二）精准筛查，摸清底数

准确摸清全市儿童青少年近视率数据，是建立工作评议考核制度最基础、最被社会关注的工作，也直接关系到近视防控工作能否抓实抓好。2018年根据省里统一部署和《河源市儿童青少年近视调查实施方案》，精心组织精干力量，在市区、源城区、龙川县选择一定比例的中小学、幼儿园作为样本开展精准的调查监测，内容主要包括近视筛查以及学校卫生工作情况、视力健康环境影响因素、健康教育等方面。每年进行监测得出的学生近视率，并于每年12月31日前经市政府确认同意后报送省卫生健康委、省教育厅，作为省级对我市政府儿童青少年近视防控工作评议考核的依据。2020年依据《河源市儿童青少年近视调查实施方案》要求，组织指导目前还没有建立调查监测点县区建立监测点，实现儿童青少年近视防控监测县区全覆盖，并按要求规范开展监测工作，2020年监测得出近视率为该县区的基线数据，以后每年的近视率于11月底前经县区政府确认同意后报市卫健局和市教育局，作为市级对县区政府儿童青少年近视防控工作评议考核的依据。市教育局和市卫生健康局要根据近视筛查中发现的问题，及时增添防控工作措施，确保防控工作的针对性、时效性。

（三）定期监测，形成常态

在市教育、卫健局的指导下，各中小学校严格落实学生健康体检制度和每学期2次学生视力监测制度，配合医疗机构开展视力筛查，建立视力档案，常态化做好近视防控基础工作。

1.建立并完善近视防控监测网络。由市卫生健康局牵头，经过严格的资质审查，组建由市级综合医院、民办专业医疗机构、街道社区卫生服务中心（镇卫生院）等组成的近视防控监测网络，设立近视防控监测站点，保证每学期两次学生视力状况监测需要。

2.建立视力定期监测制度。教育、卫健行政部门要建立每学期两次的学生视力状况监测制度、监测方案。承担视力筛查任务的医疗机构要组织医疗业务技术骨干开展视力筛查，做好学生视力不良检出率、新发率等各类指标的统计分析，对有视力下降趋势和轻度近视的学生进行分档管理，并有针对性地实施相关“防近视”措施。学校要积极配合医疗机构开展视力筛查，对视力不良的学生要及时告知家长带学生到眼科医疗机构检查。市卫生健康局要加强基层眼科医师、眼保健医生、儿童保健医生培训，提升视力监测、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。

3.建立视力健康档案。医疗卫生机构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。2020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，市卫生健康局在认真组织开展儿童青少年视力监测、筛查基础上，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，对筛查出视力异常或可疑眼病的儿童青少年，要提供个性化、针对性强的防控方案。检查和矫治情况及时记入儿童青少年视力健康电子档案。同时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，并向市教育局和各学校及时共享有关信息。小学要接受医疗机构转来的新入学儿童视力健康电子档案。学校要将学生视力健康状况纳入学生健康体检档案，确保一人一档，并随学籍变化实时转移。

（四）突出重点，综合防控

1.充分发挥学校的重要作用。各学校切实承担起儿童青少年近视防控工作的重要责任，校长是学校近视防控的第一责任人，要建立学校视力健康管理队伍，明确和细化工作职责，遵循成长规律，并对标对表，落实各项防控要求。

一是减轻学生过重学业负担。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，注重提高课堂教学质量，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，不搞机械、重复训练，不得使学生作业演变为家长作业。

二是严格规范考试管理。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。

三是落实眼保健操等护眼措施。中小学校严格组织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。教师教会学生掌握正确执笔姿势，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。

四是强化体育课和课外锻炼。确保中小学生在校每天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。

五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。

六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。

七是坚持科学保育保教。严格落实《3—6岁儿童学习与发展指南》和《广东省幼儿园一日活动指引（试行）》，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。

2.充分发挥儿童青少年的主体作用。儿童青少年是综合防控近视工作的主体。学校、家庭和社会要通过教育引导，强化儿童青少年的眼健康意识，养成良好的用眼卫生习惯。

一是强化健康意识。引导学生强化“每个人是自身健康第一责任人”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。引导学生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。

3.充分发挥家庭教育的基础作用。家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一任老师。学生放学回家的时间与在校时间几乎相等，周末及假期更是全天呆在家里。如果家长不重视孩子的视力保护，不采取有效的预防措施，很有可能产生诸多导致近视发生的因素。因此，必须提高家长认识，发挥家长在儿童青少年近视防控中的基础作用。

一是提高家长思想认识。通过宣传引领，帮助家长了解科学用眼护眼知识，认识到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。提醒家长以身作则，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。

二是营造良好家庭体育运动氛围。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。提醒家长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。

三是严格控制电子产品使用。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，若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，要及时带其到眼科医疗机构检查。必须在眼科医疗机构验光，遵从医嘱进行科学的干预和近视矫治，避免不正确的矫治方法导致近视程度加重。

（五）准确诊断，科学矫治

卫生健康行政部门督促医疗机构加大眼科诊治能力建设，鼓励民办眼科专科医院，县级以上综合医院普遍开展眼科诊疗服务，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。

（六）加大投入，强化保障

加大投入，不断改善学校办学条件和医院眼科医疗条件，不断加强学校卫生健康教师队伍建设和医院眼科医务人员队伍建设，是综合防控儿童青少年近视工作的基础工程，各相关部门必须切实履行职责，有效强化保障。

1.合理安排投入。财政部门积极支持相关部门开展儿童青少年健康体检、儿童青少年视力监测、学生体育竞赛、学生近视防控干预、学校教室照明及视觉环境改善等近视综合防控工作。

2.切实加强眼健康队伍建设。市人力社保局会同市教育局、市卫生健康局完善中小学校医、保健教师和健康教育教师的配备和职称评审办法的制定工作。市卫生健康局要加强基层眼科医师、眼保健医生、儿童保健医生配备、培训，提高视力监测、筛查、常见眼病诊治和急诊处置能力；要加强视光师培养，确保有合格的视光专业人员提供规范服务。市卫生健康局要会同市教育局组建全市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、社会组织的作用，科学指导儿童青少年近视防治和视力健康管理工作。

3.切实改善视觉环境。市教育局指导各学校加大投入，不断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。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，统一眩光值<16；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。中小学校教室照明安装要严格执行《中小学校普通教室照明设计安装卫生要求》（GB/T 36876-2018），布灯方式和电气线路安装要符合标准要求，黑板灯应防止直接眩光对教师和学生的影响。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、保障机制

加强组织领导，健全工作机制，强化监督考核，是切实保证综合防控儿童青少年近视工作取得实实在在成效的重要保障。

1.健全组织机构。实行主要领导负责制，市、县（区）人民政府负责本地区儿童青少年近视防控措施的落实，主要负责同志要亲自抓。要建立由市政府分管负责人为召集人，市教育局、市卫生健康局、市文化广电旅游体育局、市财政局、市人力社保局、市市场监管局等部门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，负责全市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市教育局，承担日常工作。由市教育局主要负责人兼任办公室主任，市教育局、市卫生健康局分管负责人兼任办公室副主任，各成员单位分别明确有关科室负责人为联络员。

2.加强过程监管。市卫生健康局会同有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、记录并公布结果；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。市市场监管局要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的力度，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，依法查处虚假违法近视防控产品广告。

3.强化结果应用。市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县区及相关部门的绩效考核；市人民政府与各县区政府签订全面加强儿童青少年近视防控工作责任书。各县区，市教育局、市卫生健康局等部门要认真落实儿童青少年近视防控工作评议考核制度，强化日常监管，督促儿童青少年近视防控措施落实。严禁片面以学生考试成绩和升学率考核学校。要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县区政府和学校依法依规予以问责。

自2020年×月×日起实施，有效期4年。有效期满后将修订方案以完成国家和省有关目标任务期限要求。