

遂部规-2022-1

遂溪县教育局  
遂溪县卫生健康局  
遂溪县文化广电旅游体育局  
遂溪县财政局  
遂溪县人力资源和社会保障局  
遂溪县市场监督管理局

文件

遂教字(2022)84号

遂溪县教育局等六部门关于印发《遂溪县综合  
防控儿童青少年近视实施方案》的通知

各镇人民政府:

为贯彻落实习近平总书记关于学生近视问题的重要指示批示精神,切实加强我县儿童青少年近视防控工作,根据广东省教育

厅等八部门关于印发《广东省综合防控儿童青少年近视实施方案》和湛江市教育局等七部门制订的《湛江市综合防控儿童青少年近视实施方案》的通知要求，县教育局会同县卫生健康局等 5 部门制订了《遂溪县综合防控儿童青少年近视实施方案》，经县人民政府同意，现予以印发，请遵照执行。



2022年8月1日

---

遂溪县教育局办公室

2022年8月1日印发

---

# 遂溪县综合防控儿童青少年近视实施方案

根据习近平总书记关于学生近视问题的重要指示批示精神和《广东省教育厅等八部门关于印发〈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）及《湛江市教育局等七部门关于印发〈湛江市综合防控儿童青少年近视实施方案〉的通知》（湛教〔2021〕9号）等文件要求，结合我县实际情况，经县政府同意，制订此方案。

## 一、工作目标

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。

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28%以上。

## 二、组织领导

### （一）成立遂溪县儿童青少年近视防控工作领导小组

遂溪县儿童青少年近视防控工作领导小组由县政府分管领导任组长，县教育局和县卫生健康局的主要负责人分别任副组长，县直有关职能部门分管领导和各镇政府分管领导为成员，统筹全县儿童青少年近视防控工作。工作领导小组办公室设在县教育局，

县教育局分管领导担任办公室主任，县卫生健康局分管领导、广东医科大学附属医院遂溪医院分管领导担任副主任。

## **（二）成立遂溪县儿童青少年近视防控中心**

遂溪县儿童青少年近视防控中心，设在广东医科大学附属医院遂溪医院。县儿童青少年近视防控中心接受县儿童青少年近视防控工作领导小组领导，承担全县性的儿童青少年近视筛查指导，实施全县儿童青少年视力健康电子档案建设和数据管理、开展视力健康教育等工作，组织实施“家校卫”近视防控健康促进工作。

## **三、任务与措施**

### **（一）家庭**

**1. 时刻关注孩子视力健康。**按照《中小学（幼儿）家庭用眼卫生监督手册》要求，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，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，家长应重视孩子早期视力保护与健康，做到早发现早干预。一旦发现孩子有视力问题，应及时带其到眼科医疗机构检查，遵从医嘱进行科学近视防控。

**2. 增加户外活动和锻炼。**积极引导孩子到户外阳光下进行活动或体育锻炼，使其在家时每天接触户外自然光的时间达60分钟以上，能够有效预防和控制近视。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。

**3. 控制使用电子产品。**家长应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。

**4. 减轻课外学习负担。**合理安排学习和锻炼身体的时间，配合学校切实减轻孩子负担。

**5. 避免不良用眼行为。**监督并随时纠正孩子不良读写姿势，读写连续用眼时间不宜超过40分钟。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。

**6. 保障睡眠和营养。**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。

## **(二) 学校**

### **1. 中小学校（含职校）**

**(1) 加强视力健康管理。**校长是学校近视防控的第一责任人，建立学校视力健康管理队伍，研究制定近视防控实施方案，明确和细化工作职责，将近视综合防控工作贯穿教育教学全过程。加强卫生室（保健室）建设力度，按标准配备校医和必要的药械、体检需用的电脑等设备。

**(2) 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、时间和内容的科学统筹管理。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，小学不超过 1 小时，初中不超过 2 小时，高中阶段不超过 2.5 小时。

**(3) 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，小学一二年级不进行纸笔考试，其他年级每学期组织一次期末考试，初中阶段从不同学科实际出发，可适当安排一次期中考试，但每学期不超过 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。

**(4) 改善视觉环境。**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，2023 年，学校教室照明要 100%达标。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。积极美化校园，为学生创造优美舒适的学习环境。

**(5) 坚持眼保健操等护眼措施。**学校制定眼保健操管理制度，教师要指导学生正确规范做好眼保健操，确保每天上下午各做 1 次，晚自修的学校晚上可加做 1 次。教室里要张贴眼保健操演示图、正确书写坐姿图和悬挂对数视力表或视力灯箱。教师要教会学生正确掌握执笔姿势，并随时监督及纠正学生不良读写姿势，及时了解和发现学生视力异常情况。

**(6) 强化户外体育锻炼。**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 30-40 分钟大课间体育活动，确保中小学生在学时每天 1 小时以上体育活动时间。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，确保假期学生每天 2 小时以上户外体育活动。支持、鼓励学生积极参与各种体育赛事活动。

**(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。积极开展近视防控“六个一”宣教活动，即：每学期至少开展一次近视防控宣传教育周活动、每学期至少开展一次近视防控主题班会活动、每个月至少有一次包含近视防控内容的宣传教育（例如校园广播、国旗下讲话、近视防控主题文艺活动等）、每学期至少出一期有关近视防控的宣传栏、每学期至少面向家长开展一次近视防控宣传、每学期至少面向全体教师开展一次近视

防控教育活动。多形式、多渠道地对教师、家长、学生进行科学用眼护眼健康教育。培训和培养健康教育教师，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。学生探究式学习使用电子产品的时间应控制在每天 30 分钟内。

**(9) 规范课外读物进校园。**各学校课外读物推荐要符合《儿童青少年学习用品近视防控卫生要求》，要坚持“方向性、全面性、适宜性、多样性和适度性”原则和“主题鲜明、内容积极、可读性强、启智增慧”的标准，从严管理，规范课外读物进校园。

**(10) 定期开展视力监测。**在县卫生健康局指导下，严格落实学生健康体检制度和每学期 2 次视力监测及上报系统制度，配合医疗卫生机构开展视力筛查。对视力不良学生进行分档管理、分类指导，并及时告知家长带学生到眼科医疗机构检查。小学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。做好学生视力不良检出率、新发率等的报告和统计分析。

## 2. 幼儿园

**倡导科学保育保教。**严格落实《3-6岁儿童学习与发展指南》《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。幼儿园定期组织家长开展爱眼护眼知识普及宣教活动。幼儿园教师在保教工作时要主动控制使用电视、投影等设备的时间。配合医疗卫生机构做好幼儿视力健康检查和建档工作。

### **（三）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。

### **（四）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的工作要求，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，认真开展中小學生体检和视力筛查工作，检查出眼部

和视力异常的，要提供科学的防控方案。上述工作形成的儿童青少年视力健康电子档案，需随儿童入学转学实时转移。

**2. 规范诊断治疗。**县级综合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，对近视儿童青少年制定跟踪干预措施，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，按照国家、省的要求，结合遂溪实际，推广应用中医药特色技术和方法。

**3. 加强健康教育。**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。

#### **（五）有关部门**

**教育部门：**把综合防控儿童青少年近视工作纳入工作规划，严格落实《学校卫生工作条例》《中小学健康教育指导纲要》等相关要求。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，开展儿童青少年近视综合防控试点工作，创建县近视示范学校，强化示范引领作用。

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。

加强中小学卫生保健所和校医室（保健室）建设。强化县中小学卫生保健所机构建设，特别是要按编按岗配齐专职卫生技术人员，充分发挥中小学卫生保健所在儿童青少年近视防控工作的作用，加强校医和保健教师的培训工作。认真做好学生年度健康体检及视力筛查的协调管理工作，配合做好学生近视率数据调查。

加强监督检查。会同有关部门定期对学校、幼儿园和校外培训机构的教室采光照度、课桌椅配备、电子产品等达标情况开展全覆盖专项检查。不达标要整改，确保2023年实现学校教室照明全部达标。

**卫生健康部门：**培养优秀视力健康专业人才，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、体育等部门的群团组织、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。

会同相关部门按照国家对采光和照明的有关标准要求，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。

**文化广电旅游体育部门:**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；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；实施网络游戏总量调控，控制新增网络游戏上网运营数量，探索符合国情的适龄提示制度，采取措施限制未成年人使用时间。按职责推动国家有关强制标准落实。

**财政部门:**合理安排投入，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、校医和保健教师培训等近视综合防控工作。

**人力资源和社会保障部门:**会同县教育、卫生健康部门完善中小学校医、保健教师和健康教育教师职称评审政策,大力支持人才队伍建设。

**市场监督管理部门:**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,依法查处虚假违法近视防控产品广告。按职责推动国家有关强制标准落实。

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。

#### **四、评估通报**

##### **(一) 实行主要领导负责制**

县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。县人民政府与各镇人民政府签订全面加强儿童青少年近视防控工作责任书,县教育局与各学校签订近视防控责任书。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,将视力健康纳入素质教育,将儿童青少年身心健康、课业负担等纳入国家义务教育质量监测评估体系。严禁片面以学生考试成绩和学校升学率考核教育行政部门和学校。

## **(二) 实行评估通报制度**

参照全国儿童青少年近视防控工作评议考核制度，在 2018 年儿童青少年近视率的基础上，每年开展全县儿童青少年近视防控工作评议考核，结果向社会公布。对儿童青少年体质健康水平连续三年下降的地方政府和学校依法依规予以问责。

此方案自 2022 年 8 月 1 日起实施，有效期 5 年。有效期满后将修订方案以完成省有关目标任务限期要求。