

平罗县教育体育局文件

关于印发《平罗县教育体育局 2023 年综合 防控儿童青少年近视工作实施方案》的 通知

各学校（园）：

鉴于人事变动，现将《平罗县教育体育局 2023 年综合防控儿童青少年近视工作实施方案》的通知重新调整印发给你们，请各学校（园）结合工作实际，认真遵照执行。

附件：平罗县教育体育局 2023 年综合防控儿童青少年近视工作实施方案

平罗县教育体育局
2023 年 3 月 23 日



（此件公开发布）

附件

平罗县教育体育局 2023 年综合防控儿童青少年近视工作实施方案

为深入贯彻落实习近平总书记关于学生近视问题的重要指示精神，切实加强新时代儿童青少年近视防控工作。按照自治区教育厅等八部门关于印发《宁夏回族自治区综合防控儿童青少年近视实施方案》的通知（宁教体卫〔2019〕63号）要求，结合各校（园）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。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，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，需要社会、医疗卫生机构、学校、家庭、学生等各方面共同努力，让每个孩子都有一双明亮的眼睛和光明的未来。

二、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，近视高发学校每年降低 1 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。

三、工作措施

(一) 加强组织领导

为综合防控儿童青少年近视率逐年下降，保障儿童青少年健康成长，成立教体局综合防控儿童青少年近视工作领导小组。

组 长：	胡淑娟	县教育体育局党组书记、局长
副组长：	贺永春	县教育体育局副书记、副局长
	沙光鑫	县教育体育局副局长
	邵惠新	县教育体育局副局长
	张兴红	县教育体育局副局长
	杭改英	县教育体育局副局长
成 员：	李 波	教体局办公室主任
	鲁小龙	教体局教育管理室主任
	鲍艳江	教体局法治安全室主任
	张勇峰	教体局条件装备室主任
	祁学峰	教体局计财审计室主任
	征卫红	教体局教研室主任
	冯晓东	教体局体育中心主任
	雍惠琴	教体局体育中心副主任
	各校（园）长、校外培训机构负责人	

领导小组下设办公室在体育中心，冯晓东兼办公室主任，雍惠琴兼办公室副主任，负责协调、联系各校（园）开展综合防控儿童青少年近视日常工作。

(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，有效推动各项任务目标落实，确保各校（园）综合防控儿童青少年近视率逐年下降，保障儿童青少年健康成长。

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，加强组织领导。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（校医院、保健室）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。

责任领导：杭改英

责任科室：条件装备室、体育中心、各校（园）、培训机构

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。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。

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。

责任领导:张兴红

责任单位:教研室、各校(园)、培训机构

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,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“超标准班额”现象,学校教室照明卫生标准达标率100%。根据学生座位视角、教室采光照度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。根据改善视觉环境要求,教体局装备科对学生课桌椅的配备情况进行汇总统计,并按照2019年-2023年规划分四年进行实施,可调节桌凳现已达到67.57%。计划2019年预计采购480套对平罗县城关五小、平罗县城关八小、平罗县红崖子小学进行部分调配,达到配备83.67%;2020年预计采购720套对平罗县城关第一小学、平罗县陶乐中学、平罗县第四中学进行部分调配,达到配备88.26%;2021年预计采购900套对平罗县城关三小、平罗县第七中学、平罗县庙庙湖小学进行部分调配,达到配备93.97%;2022年预计采购950套对平罗县沙湖小学、平罗县黄渠桥九年制学校、平罗县灵沙九年制学校进行部分调配,达到配备100%。

责任领导: 邵惠新

责任单位: 条件装备室、计财审计室、各校(园)、培训机构

5. **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。

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。

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,积极利用学校闭路电视、广播、宣传栏、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。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。

责任领导: 杭改英

责任单位:体育中心、各校(园)、培训机构

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。

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每学期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查。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监测和筛查结果记入儿童青少年视力健康电子档案。每年6月6日“全国爱眼日”等关键节点，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课时。加强医务室(卫生室、校医院、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名视力健康工作人员，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，健康利用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。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、投影等设备的时间每天使用电子设备开展教学的时间累积不超过 1 小时。

责任领导:何艳

责任单位:体育中心、法治安全室、教育管理室、条件装备室、各校（园）、培训机构

13. 家校共育。通过家长学校及家长会议，教育家长要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，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。

(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、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。(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，不熬夜、少吃甜食、不挑食。(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。

责任领导: 张兴红

责任单位: 教育管理室、各校(园)、培训机构

(三) 加强考核考评

各校(园)对照综合防控儿童青少年近视实施方案工作远期和近期目标,按照责任分工采取科学有效的措施抓好落实,主要负责领导亲自抓,教体局与各校(园)签订全面加强儿童青少年近视防控工作责任书,各校园要传导压力,夯实责任,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年终绩效考核,对儿童青少年近视防控工作实施不力的学校进行追责。

四、工作要求

(一) 加强组织领导。各学校要成立工作领导小组,高度重视,统一思想,有效推进综合防控儿童青少年近视实施工作,建立健全保障措施及督促检查机制,统筹规划,按照综合防控工作目标,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。

(二) 严格落实责任。各校(园)长亲自抓此项工作,落实各项工作措施,积极开展科学健康指导综合防控儿童青少年近视工作,按期完成阶段性目标任务。收集、整理、保存各类防控活动资料(包括文字、图片、视频等),并将防控活动资料上报体育中心,作为年终考核依据。