

淄教体卫字〔2021〕19号

关于印发《淄博市儿童青少年近视防控三十条措施》的通知

各区县教育和体育局，高新区、经开区、文昌湖区教育行政部门，局属各学校、幼儿园：

现将《淄博市儿童青少年近视防控三十条措施》印发给你们，请认真抓好宣传贯彻执行。

淄博市教育局

2021年7月9日

淄博市儿童青少年近视防控三十条措施

近视防控·学校 10 条

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，明确和细化工作职责，签订目标责任书。将近视防控工作贯穿教育、教学、管理全过程，加强中小学幼儿园卫生保健机构建设，配备卫生专业技术人员或者保健教师。将近视防控成效纳入教师、学生、班级的评价体系。

2. 减轻学生学业负担。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。小学一二年级不布置书面作业，小学三至五年级家庭作业不超过 60 分钟；初中家庭作业不超过 90 分钟，高中阶段合理安排作业时间。科学布置作业，提高作业设计质量，不得使学生作业演变为家长作业。引导家庭配合学校切实减轻孩子学业负担，不盲目参加课外培训、跟风报班，避免学校减负、家庭增负。

3. 加强考试管理。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。

4. 强化户外体育锻炼。强化体育课和课外锻炼，保障学生每天校内、校外各 1 个小时体育活动时间（儿童每天 2 小时以上户外活动）。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。扎实开展学生体质健康“班班达标”活动，

实施学生体育家庭作业制度，引导家长营造良好的家庭体育运动氛围。

5. 科学使用电子产品。制定手机管理具体办法，落实手机有限带入校园、统一保管、禁入课堂等要求。学校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。托幼机构尽量避免使用电子屏教学。

6. 定期开展视力监测。严格落实学生健康体检制度和每学期2次视力监测制度，配合医疗卫生机构开展视力筛查。加强对近视进展快的学生（幼儿）监测预警，强化“1.0”视力警戒线作用，做好学生视力不良检出率、新发率等的报告和统计分析。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，并随学籍变化实时转移。

7. 改善视觉环境。推进学校教室照明、课桌椅和作业本达标工程，采购符合国家标准的照明灯具、可调节课桌椅，配备符合卫生要求的教科书、教辅材料、学习用杂志、课业簿册、考试试卷、学习用报纸、学龄前儿童学习读物，以及普通教室照明灯具、读写作业台灯和教学多媒体等儿童青少年学习用品。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。

8. 督促坐姿端正。教师必须掌握“一尺、一拳、一寸”（书本离眼睛一尺、胸口离桌一拳、握笔手指离笔尖一寸，下同）的

正确读写姿势并教会学生熟练应用，监督并随时纠正学生不良读写姿势。

9. 落实眼保健操制度。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。

10. 加强健康宣教活动。通过校园网、校园广播、宣传栏、微信公众号等方式宣传普及近视防控知识。落实《学前、小学、中学等不同学段近视防控指引》，教育引导儿童青少年形成科学用眼行为习惯。开齐开好健康教育课，培训和培养健康教育教师，结合医学专家进校园活动，每学期至少对学生开展 1 次视力健康教育活动。成立学生健康教育社团，开展视力健康朋辈教育。发挥家长学校和家委会的作用，组织家长志愿者开展视力健康宣讲活动。

近视防控·学生 10 条

1. 牢固树立健康意识。每个学生都是自身健康的第一责任人，要自觉做到爱眼护眼，远离近视。

2. 主动掌握眼健康知识。学会了解眼睛的工作原理，知道什么是近视，近视是怎么发生的。学习掌握科学用眼护眼等健康知识，并向家长宣传。

3. 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，做到早发现、早干预。

4. 积极参加户外体育锻炼。把握好课间休息时间和体育课活

动时间，每周参加中等强度体育活动 3 次以上，认真完成学校布置的体育家庭作业，养成终身体育锻炼的习惯。注意在户外活动中预防晒伤和其他意外伤害的发生。

5. 避免长时间近距离用眼。保持正确读写姿势，做到“一尺、一拳、一寸”。遵循“20—20—20”原则，近距离用眼 20 分钟，要注意看 20 英尺（6 米）外的远处物体 20 秒钟放松眼睛。

6. 认真规范做眼保健操。眼保健操是缓解眼疲劳的一种眼保健方式，要清洁双手后做眼保健操，每天不少于 2 次。

7. 合理使用电子产品。自觉减少电子产品使用，使用视屏类电子产品时，尽量选择大尺寸的屏幕，电视的观看距离不小于屏幕对角线距离的 4 倍，电脑的水平观看距离不小于 50cm，手机的观看距离不小于 40cm。

8. 杜绝不良用眼行为。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。

9. 保障睡眠和营养。幼儿园和小学生每天睡眠不低于 10 小时、初中生不低于 9 小时、高中阶段学生不低于 8 个小时。注意营养均衡，控制甜食、油炸食品的摄入量，少喝碳酸饮料，多吃水果蔬菜。

10. 科学矫正近视。一旦发生近视，不可病急乱投医，不要迷信近视可治愈等虚假广告，应到正规的医疗机构就诊，并遵从医嘱进行科学矫正，避免发展成为高度近视。

近视防控·家长 10 条

1. 树立科学防控观念。家长是孩子的监护人和第一任老师，了解近视发展规律，把握孩子 0-6 岁视觉发育的关键期，改变“重治轻防”“近视不是病”等错误观念。

2. 合理安排学习任务。引导孩子合理安排课外学习时间，配合学校减轻孩子负担，不盲目参加课外培训、跟风报班，避免学校减负、家庭增负。

3. 科学使用电子产品。以身作则，在家主动减少使用电子产品时间，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。建议 0—3 岁幼儿禁用手机、电脑等视屏类电子产品，3—6 岁幼儿也应尽量避免接触和使用。

4. 增加户外活动和锻炼。陪伴孩子进行户外运动，保证孩子在家时每天接触户外自然光的时间达 1 小时以上（儿童每天 2 小时以上户外活动），已经近视的进一步增加户外活动时间。鼓励支持孩子参加各种形式的体育活动，督促完成体育家庭作业，养成终身体育锻炼的习惯。

5. 督促养成正确读写姿势。监督并随时纠正孩子不良读写姿势，落实“一尺、一拳、一寸”要求。按照国家标准定期调节书桌椅高度。

6. 提供良好的居家视觉环境。保证孩子阅读书写时充足的光照亮度，光线不足时，通过台灯辅助进行双光源照明。

7. 优选阅读材料。学龄前幼儿不宜读写，小学低年级段的阅

读材料以大字体图文为主，小学高年级段、中学生的阅读材料字体不宜过小，材质尽量不要有反光，保证阅读舒适。

8. 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。

9. 保障孩子的睡眠和营养。保障孩子睡眠时间，确保每天小学生睡眠时间达到 10 个小时，初中生达到 9 个小时，高中生达到 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。

10. 做到早发现早干预。为幼儿建立屈光发育档案，教会孩子通过视力表进行视力检测。配合学校开展视力健康筛查，及时关注孩子视力异常迹象，对视力“0.5-0.8”及已经佩戴眼镜的中小学生，及时陪同孩子到正规眼科医疗机构进行视力健康检查。目前暂未出现证实有效的近视治疗药物或保健产品，切不可病急乱投医，迷信近视可治愈的虚假广告。

淄博市教育局办公室

2021 年 7 月 9 日印发
