**芜湖市综合防控儿童青少年近视**

**工作实施方案**

（征求意见稿）

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，我市儿童青少年近视问题日趋严重。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，共同呵护孩子的眼睛。根据《安徽省教育厅等八部门关于印发〈安徽省综合防控儿童青少年近视工作实施方案〉的通知》（皖教体〔2019〕1号）文件精神，结合我市实际，经市政府同意，现提出以下实施方案：

**一、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，近视高发的县区每年降低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，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。

**二、重点工作**

**（一）实施视力健康教育促进工程**

**1.开发和拓展健康教育宣传资源。**充分发挥健康管理、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。健康教育专业广泛开展健康教育巡讲活动，向学校、学生、家长、教师等发放各种公益性的学生近视防控折页、手册、海报等，宣传儿童青少年视力健康知识。结合全国爱眼日开展保护眼睛宣传活动，在全社会营造高度重视近视、积极支持和参与儿童青少年近视防治的良好环境和氛围。

**2.加强学校卫生与健康教育。**开足开好健康教育相关课程，向学生讲授保护视力的意义和方法，积极利用学校闭路电视、校园网、广播、宣传栏等形式对学生开展科学用眼护眼健康教育，提高其主动保护视力的意识和能力。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。

**3.强化学生健康意识。**教育学生增强“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。引导学生关注自身视力状况，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。

**4.培养学生养成良好的健康习惯。**教育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。

**（二）实施阳光体育运动促进工程**

**1.强化户外体育锻炼。**强化学校体育，切实保证中小学生每天1小时校园体育活动。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，上午大课间应安排在第2节和第3节课之间，小学阶段两节课之间的课间休息应不少于15分钟。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。

**2.增加适合儿童青少年户外活动和体育锻炼的场地设施。**着力构建五级全民健身设施网络和城市社区15分钟健身圈，统筹建设全民健身场地设施，方便群众就近就便健身。继续做好大型体育场馆和学校体育场馆向儿童青少年免费或低收费开放工作，不断提升供给能力和服务水平。

**（三）实施减轻过重课业负担工程**

**1.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，注重提高课堂教学质量，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，三四年 级书面家庭作业不得超过40分钟，五六年级书面家庭作业不得超过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。

**2.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学校考试次数，小学一至三年级不得举行全校统一考试，四至六年级每学期可举行1次全校统一考试，考试内容严禁超出课程标准，市级质量监测每学期不超过1次。初中除学业水平考试外，质量检测每学期不超过1次。学校要遵循教学规律，严格控制各学科测验次数，减轻学生课业负担和精神负担，克服以考代教。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。

**3.减轻学生课外学习负担。**家长要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。

**（四）实施教室光环境达标工程**

**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。各中小学、中等职业学校严格按照《中小学校设计规范》等标准进行建设，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。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。

**（五）实施视力健康综合干预工程**

**1.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。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。

**2.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，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。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。

**3.建立视力档案，定期开展视力监测。**基医层疗卫生 机构结合开展0—6岁托幼机构儿童和散居儿童定期健康查 体工作，同时要开展眼保健和视力检查。对发现的视力低常儿童，及时告知家长进一步诊治，做到早监测、早预警、早发现、早于预。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。在检查的基础上，依托安徽省妇幼卫生信息系统，将0—6岁散居儿童及托幼机构儿童眼保健和视力检查信息及时录入，进行电子存档，并随儿童青少年入学实时转移。学校配合基层医疗卫生机构认真开展中小学生视力筛查，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，筛查出视力异常或者可疑眼病的，要提供个性化、针对性强的防控方案。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。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。

**4.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）力量建设，按标准配备校医和必要的药械设备及相关监测检查设备。

**5.规范近视诊疗工作，做好随诊评估。**县级及以上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，不断提高眼健康服务能力。根据儿童青少年视觉状况，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。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及技术的应用。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，积极推广应用中医耳穴压豆、眼部穴位贴敷等中医药特色技术和方法。

7

**6.坚持科学保育保教。**贯彻《幼儿园工作规程》《3—6岁儿童学习与发展指南》，落实《安徽省幼儿园保教质量规范》，科学合理安排和组织幼儿一日生活，严禁“小学化” 教学。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，不得以任何理由占用幼儿睡眠、运动和游戏时间。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。

**（六）实施家校联动工程**

**1.引导家长共同开展近视防控。**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，减少长时间看电视和着手机，带动和帮助孩子养成良好用眼习惯，尽可能为孩子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，家长应当高度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。

**2.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。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。巳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业作，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.避免不良用眼行为。**家长要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”，读写连续用眼时间不宜超过40分钟。

**4.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。

**5.做到早发现早于预。**家长要改变“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于预和近视矫治，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。

**三、部门职责分工**

**（一）市教育局：**成立多学科专家参与的健康教育指导委员会，指导各县、区教育部门及学校（幼儿园）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。实施我市中小学生视力健康状况监测，选取试点学校开展儿童青少年近视综合防控试点工作，开发近视防控健康教育课程资源。进一步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、年级和跨校体育竟赛活动）“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。

推动各县、区教育行政部门加强现有中小学卫生保健机构建设，桉照标准和要求强化人员和设备配备。在深入推进医教协同促进医学人才培养的工作中，重视对视力健康管理和眼科医疗人才的培养工作。

**（二）市卫生健康委：**加强视光师培养，确保每个县、区均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。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。积极发挥疾病预防控制专家技术指导作用，通过组织开展”三减三健”等全民健康生活方式行动，引导儿童青少年养成健康生活方式行为。加强儿童青少年视力不良和近视等健康数据监测和分析评估，并适时向社会公布。

**（三）市财政局：**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。

**（四）市人力资源和社会保障局：**桉照有关规定，会同有关部门，细化完善校医和高校教师、中职教师、中小学教师专业领域内的保健教师、健康教育教师的评审政策，按照相关程序备案后实施。

**（五）市市场监督管理局：**加强对眼视光产品质量监管，整顿配镜行业秩序，加大眼镜和眼镜片生产、流通和销售等领域执法检查力度，规范眼镜片市场。加强产品质量监督抽查，定期进行抽查结果通报，并依法处理违法行为，促进行业健康发展。加强对验光配镜单位的计量监管，依法做好对验光配镜单位使用的计量器具的强制检定工作，依法引导验光配镜单位提高计量管理水平，推进诚信计量示范单位创建。加强广告监管，依法查处发布虚假违法近视防控产品广告行为。

**（六）市广播电视新闻出版局：**严格使用网络游戏防沉迷系统，引导儿童青少年科学适度使用游戏出版物。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，引导社会各界共同关注并参与防控儿童青少年近视工作。

**（七）市体育局：**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免费或低收费开放。遵循儿童青少年身心发展特点，有针对性地、科学地开展各类示范性儿童青少年体育活动，引导儿童青少年养成健康生活方式。通过市、县（区）互动，校校联动等方式，引导广大儿童青少年参加体育活动，培养体育兴趣，提高运动水平。鼓励优秀运动员、教练员、体育专家及各类社会体育指导员等走进学校，走近儿童青少年，充分发挥体育的教育功能，为儿童青少年提供健康、文明、科学的健身指导。鼓励引导社会力量开展各类儿童青少年体育活动，形成全社会关爱儿童青少年健康成长的浓厚氛围。着力构建五级全民健身设施网络和城市社区15分钟健身圈，统筹建设全民健身场地设施，方便群众、儿童青少年就近就便健身，不断提升供给能力和服务水平。

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、工作要求**

**（一）高度重视，健全防控体系。**习近平总书记对我国学生近视问题作出重要指示，强调指出我国学生近视呈现高发、低龄化趋势，严重影响孩子们的身心健康，这是一个关系国家和民族未来的大问题，必须高度重视，不能任其发展。各级政府及相关部门要高度重视，强化组织领导、整体统筹、部门联动。建立由政府主导、多部门联合高效整合的制度体系，做好整体覆盖、预防为主、防治结合的资源配置，形成科学高效的儿童青少年近视防控工作网络和体系。

**（二）加大宣传，营造良好氛围。**视力保护防大于治，儿童青少年近视防控工作一定要关口前移，预防近视的核心是完善对健康用眼知识的宣传覆盖。各相关部门要进一步加强宣传报道，建立长期机制加强全社会近视防控科普宣教，大力宣传用眼卫生和爱眼护眼知识，破解“近视不是病”的长期错误理念，织密全链条防护网络，为综合防控儿童青少年近视工作营造良好舆论氛围。

**（三）夺实责任，强化考核督导。**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区县政府和相关部门的绩效考核；市政府授权市教育体育局、市卫生健康委与各区县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，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，严禁各县、区人民政府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。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，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。

建立全市儿童青少年近视防控工作评议考核制度，在市卫生健康委、市教育局核实各地2018年儿童青少年近视率的基础上，从2020起，每年开展各县区人民政府儿童青少年近视防控工作评议考核，结果向社会公布。