**贵州省综合防控儿童青少年近视行动方案**

 近年来，由于中小学生课内外负担加重，手机、电脑等电子产品的普及，用眼过度、用眼不卫生、缺乏体育锻炼和户外活动等因素，我国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，必须高度重视，不能任其发展。为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，落实教育部等八部门《综合防控儿童青少年近视实施方案》（教体艺〔2018〕3号）要求，结合我省实际，制定本方案。

 **一、工作目标**

到2023年，力争实现全省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（市、区）每年降低1个百分点以上。

到2030年，实现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，小学生近视率在国家要求38%标准的基础上力争下降到33%以下,初中生近视率在国家要求60%标准的基础上力争下降到50％以下，高中阶段学生近视率在国家要求70%标准的基础上力争下降到65％以下。国家学生体质健康标准达标优秀率达25％以上。

 **二、齐抓共管，全方位推进综合防控**

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，共同呵护好孩子的眼睛，让每个孩子都有一双明亮的眼睛和光明的未来。

 （一）家庭

　　家庭对孩子的成长至关重要。家长应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岁是儿童视觉发育的关键期，家长应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。

　　**增加户外活动和锻炼。**要营造良好的家庭体育运动氛围，积极引导孩子到户外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。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。

　**控制使用电子产品。**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。

　　**减轻课外学习负担。**配合学校切实减轻孩子课外学习负担，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。

　**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。

　　**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。

**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，当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、经常揉眼睛等现象时，应及时带其到正规眼科医疗机构检查。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。

（二）学校（幼儿园）

 **加强视力健康管理。**按照教育部《中小学学生近视眼防控工作岗位职责》要求（教体艺〔2008〕7号），建立健全校领导、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，进一步加强领导，明确和细化工作职责。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。充分发挥医务室（卫生室、校医院、保健室等）作用，按标准配备必要的药械设备及相关监测检查设备。

　　**减轻学生学业负担。**严格依据国家和省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，不得随意增减课时、改变难度、调整进度，不断提高课堂教学效率。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，其他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，促进学生做好基础性作业，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。

　**加强考试管理。**义务教育学校实行免试就近入学。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，其他年级每学期可举办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。

　**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，使用利于视力健康的照明设备。学校教室照明卫生未达标的，2020年前，要全部达标。鼓励采购符合标准的护眼照明设施、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。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。

　**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，提醒学生遵守“一尺、一拳、一寸”要求，督促学生读写时坐姿端正，及时纠正学生不良读写姿势。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。

　**强化户外体育锻炼。**强化体育课和课外锻炼，确保中小学生在校时每天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，要求家长督促检查学生完成情况。

　**加强学校卫生与健康教育。**落实教育部《中小学健康教育指导纲要》（教体艺〔2008〕12号），开齐开好健康教育课程，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。

　**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。

**定期开展视力监测。**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。

 **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注意控制使用电视、投影等设备的时间。

　　（三）学生

　**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。

　**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

　**建立视力档案。**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，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，依托现有资源建立、及时更新儿童青少年视力健康电子档案，并随儿童青少年入学实时转移。在学校配合下，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，筛查出视力异常或可疑眼病的，要提供个性化、针对性强的防控方案。

　　**规范诊断治疗。**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。

**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）部门职责

**教育部门：**严格落实《学校卫生工作条例》《中小学健康教育指导纲要》相关要求。比照成立省中小学和高校健康教育指导委员会，指导地方各级教育部门和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，推进儿童青少年近视综合防控试点工作，强化示范引领。2020年前，全省基本消除56人以上“大班额”。

深化学校体育、健康教育教学改革，落实《省人民政府办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的实施意见》（黔府办函〔2017〕97号），到2020年，全省各类学校体育场地、器材设施、体育教师配备等办学条件总体达到国家标准，大力推动足球、篮球、排球等集体项目，积极推进少数民族传统体育和户外体育运动项目，广泛开展田径、游泳、乒乓球、羽毛球、武术等项目，逐步形成“一校一品”“一校多品”，做到人人有项目、班班有特色、校校有品牌。监督学校上好体育与健康课程、保证每天1小时体育锻炼时间质量。幼儿园要遵循幼儿年龄特点和身心发展规律，运用游戏等方式发展走、跑、跳、攀爬等基本活动能力。中小学校要健全“每天一小时”体育锻炼制度，寄宿制学校要坚持早操制度，全面开展大课间体育活动，根据学生体质差异、身体发育规律，科学合理为学生安排双休日、节假日“体育家庭作业”，家长要督促学生自觉完成“体育家庭作业”。高等学校要加强体育课程管理，建立更加有效的约束和激励机制，学生每周至少参加三次课外体育锻炼。职业院校在校生顶岗实习期间要注意安排体育锻炼时间，鼓励学生积极参加校外全民健身运动。鼓励各地、学校定期开展阳光体育系列活动和“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题群众性课外体育锻炼活动，形成覆盖校内外的学生课外体育锻炼体系。定期督查学校落实科学使用电子产品的情况，确保学生不将个人手机、平板电脑等电子产品带入课堂。

加强校医和保健教师的培训工作，每年定期开展近视防治知识与技能专项培训，及时更新专业知识，不断提高校医和保健教师的业务水平。充分发挥校医、保健教师、中小学卫生保健所等人员和机构在儿童青少年近视防控工作的作用。扎实开展好全省学生体质与健康调研工作，及时准确对学生近视防控工作进行科学研判和分析。加强医学高校、院系建设，加强人才培养，积极开展儿童青少年视力健康管理相关研究。加强医学院校眼视光学（医疗）相关专业师生对中小学的指导。监督学校改善照明环境。加强督导检查，会同有关部门定期对学校教室采光照明、课桌椅配备、电子产品等达标情况开展全覆盖专项检查。

开展全省儿童青少年近视防控特色学校评审创建。对于儿童青少年近视防控工作开展得好的学校，由省教育厅授牌表彰，发挥示范带动作用。

**卫生部门：**监督县级及以上综合医院普遍开展眼科医疗服务，在有条件的社区设立防控站点。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，确保每个县（市、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。加强全省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。严格落实《中小学生健康体检管理办法》及国家有关强制标准。会同相关部门按照采光和照明国家有关标准要求，对学校、托幼机构以“双随机”（随机抽取卫生监督人员，随机抽取学校、托幼机构）方式进行抽检、记录并公布。

**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。积极组织各类夏令营、训练营和体育赛事等活动，广泛开展青少年阳光体育活动，积极引导支持社会力量开展各类儿童青少年体育活动，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。

**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近视综合防控工作。

**人力资源社会保障部门：**会同教育、卫生部门，按照国家规定完善我省中小学和高校校医、保健教师和健康教育教师职称评审政策，并在评审中给予适当倾斜。

  **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。

**广播电视部门**：充分发挥网络、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。

 **三、保障措施**

（一）切实提高站位，高度重视防控工作。习近平总书记两次作出重要指示批示，强调儿童青少年近视防控是关系国家和民族未来的大问题。各级政府要牢记嘱托，提高站位，充分认识到这项工作已经上升到国家战略的层面和高度，督促各部门积极行动起来，引导全社会关注重视儿童青少年近视防控。

（二）逐级签订责任书，确保责任落实。各市（州）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。省政府授权省教育厅、省卫生健康委与市（州）政府签订全面加强儿童青少年近视防控工作责任书，市（州）人民政府与县级人民政府要签订责任书。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。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。

（三）落实考核制度，每年公布工作进展。按国家评议考核办法，建立防近工作评议考核制度，每年进行考核。在核实各地2018年近视率基础上，自2019年起对各市（州）政府进行评议考核，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。