# 某区综合防控儿童青少年近视实施方案

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2025-04-02

*某区综合防控儿童青少年近视实施方案近年来，随着经济社会发展，手机、电脑等电子产品快速普及，青少年的文化生活方式也随之发生改变。受课内外负担加重，使用电子产品时间过长、用眼不卫生、缺乏体育锻炼和户外活动等因素影响，导致近视率居高不下、不断攀升...*

某区综合防控儿童青少年近视实施方案

近年来，随着经济社会发展，手机、电脑等电子产品快速普及，青少年的文化生活方式也随之发生改变。受课内外负担加重，使用电子产品时间过长、用眼不卫生、缺乏体育锻炼和户外活动等因素影响，导致近视率居高不下、不断攀升，严重影响了少年儿童的身心健康。为切实加强儿童青少年近视防控工作，结合我区实际，现制定本方案。

一、总体要求

(一)指导思想

为深入贯彻落实习近平总书记重要指示精神及《教育部等八部门关于印发〈综合防控儿童青少年近视实施方案〉的通知》要求，本着“以防为主、防控结合、科学防、规范治”的原则，牢固树立健康第一的理念，普及近视防控知识，强化学校近视眼防控措施的落实，使全区儿童青少年近视发生率明显下降。

(二)主要目标

近期目标：从2024年到2024年，力争全区中小学校学生近视率每年降低1个百分点以上。

远期目标：到2024年，确保6岁儿童近视率控制在2%左右，小学生近视率控制在36%，初中生近视率控制在58%，高中阶段学生近视率控制在68%以下，国家学生体质健康标准达标优秀率达28%以上，实现全区儿童青少年健康整体水平显著提升。

二、工作原则

(一)坚持预防为主。

针对目前我区近视呈现的高发、低龄化趋势，把“防近“的重点放在预防工作上，从幼儿抓起，面向全体儿童青少年实施预防措施，增强学生体质，降低学生近视眼新发病率。

(二)坚持综合防控。

针对导致近视眼发生的多种因素，采取综合防控措施。切实减轻学生课业负担，控制学生近距离用眼时间;改善教学卫生条件，创建良好的视觉环境;普及视力保护知识，培养学生科学用眼习惯;落实学生体育活动时间，促进学生积极参加体育锻炼。

(三)坚持常抓不懈。

充分认识近视眼防控工作的重要意义，把“防近”工作融入课堂教学、校园文化和学生日常行为规范等各个环节，促进“防近”工作常态化、制度化、专业化。

(四)坚持部门联动。

建立政府主导、部门参与、专家指导、学校教育、家庭配合的防控工作模式，全社会行动起来，形成“防近”工作的合力，共同促进儿童青少年视力健康，让孩子拥有一个光明的未来。

三、主要任务

(一)减轻学生课业负担。

严格依据国家课程方案和课程标准安排教学活动，按照“零起点”正常教学，注重提高课堂教学效率，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。督促家长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。

(二)改善视觉环境。

为学生提供符合用眼卫生要求的学习环境，严格落实普通中小学校、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。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。规范配置课桌椅，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。

科学合理使用电子产品，指导学生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。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。

(三)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分钟大课间体育活动，确保中小学生在校每天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，督促检查学生完成情况。

(四)规范眼保健操和读写姿势。

中小学校要组织全体学生每天上下午各做1次眼保健操，做眼保健操之前提醒学生注意保持手部清洁卫生、正确按摩穴位，确保眼操质量。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，读写连续用眼时间不宜超过40分钟。

(五)定期开展视力监测。

学校应建立视力定期监测制度，每学期对学生进行两次视力检测，建立学生视觉健康档案，视觉档案随学籍变化实时转移。学校应关注学生视力健康变化，做好学生视力不良率、新发病率等各类指标统计分析，科学统筹管理，及时进行提醒教育。建立家校联系制度，把视力检测结果及时反馈给家长，对视力异常的学生，应告知家长带学生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，避免不正确的矫治方法导致近视程度加重。

(六)加强健康教育。

学校要利用健康教育课、主题班会、专题讲座、宣传栏、板报、电子屏、微信、校园网等多种途径，向学生和家长开展科学用眼护眼知识教育，培养学生养成健康的用眼习惯。每学期至少一次利用家长会或家长学校向家长进行近视眼防控宣传，督促家长做好学生居家视力保护工作，为孩子提供良好的居家视觉环境，控制学生在家使用电子产品、看电视时间。随时纠正孩子不良的用眼习惯，不在走路、吃饭、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射下看书或使用电子产品。

(七)保障睡眠和营养。

要教育学生养成健康的生活方式，在日常生活和学习中，要保证充足的睡眠，合理膳食。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。多吃鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的营养膳食，促进视觉正常发育。

(八)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。开展保教工作时要主动控制使用电视、投影等设备的时间。要保证儿童每天2小时以上户外活动，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膳食，促进视力健康。

四、组织实施

(一)加强组织领导

防控儿童青少年近视是一项系统工程，要充分发挥政府在防近工作中的主导作用，各有关部门都要关心、支持、参与儿童青少年视力保护，协同配合，统筹推进。各学校要明确主要负责同志为本单位防近工作第一责任人，将防近工作纳入年度工作计划，建立长效机制，形成各负其责、齐抓共管的良好局面，确保各项工作任务落实到位。

(二)营造浓厚氛围

充分发挥新闻媒体的作用，利用电视、广播、报纸、网络、自媒体等各级各类宣传媒体，加大宣传力度，多层次、多角度宣传推广近视防治知识，最大程度凝聚近视防控社会共识。全区各学校要创新宣传形式，利用各类宣传阵地开展主题教育，使学生人人知晓防控知识，自觉形成保护视力行为习惯，营造浓厚的防近校园氛围。

(三)加强监督考核

加强全区中小学校近视眼防控工作监督管理，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考核。及时总结推广典型经验和做法，通过发挥先进典型的示范作用，以点带面，推动学校“防近“工作深入有效开展。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！