# 小学学生近视眼防控工作方案

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2025-07-28

*小学学生近视眼防控工作方案一、保持正确读写姿势1.读书写字身体要坐正，保持眼睛与书本距离为33-35厘米左右（一尺）、胸前与桌子距离应约一拳、握笔的手指与笔尖距离应3厘米左右（一寸）。2.写字时执笔角度要合适，用铅笔、钢笔写字时笔杆与纸面的...*

小学学生近视眼防控工作方案

一、保持正确读写姿势

1.读书写字身体要坐正，保持眼睛与书本距离为33-35厘米左右（一尺）、胸前与桌子距离应约一拳、握笔的手指与笔尖距离应3厘米左右（一寸）。

2.写字时执笔角度要合适，用铅笔、钢笔写字时笔杆与纸面的角度在40-50度之间，用毛笔写字时力求笔杆直立。

3.不歪头或躺着看书，不走路看书，不在晃动的车船上看书。

二、选择良好的用眼视觉环境

（一）读书写字视觉环境要求。

1．读书写字时要有充足的光线，窗户光线及台灯灯光要从左前方射来。不要在过亮、过暗的光线下读写（如太阳直射光线下、傍晚光线不足时）。

2．尽量不用铅芯过细的笔写作业，铅芯要软硬适中，作业用纸要洁净，书写字体不要过小。

3．选择适宜的桌椅读书写字，书桌高度以到上腹部附近为宜。

（二）看电视的视觉环境要求

1．看电视时，人与电视机应保持三米以上距离（或保持电视画面对角线5倍以上距离）。

2．电视屏幕的高度应与看电视人的视线平行或稍低一些。

3．电视机要放在背光的地方。

4．电视的光亮度要合适，不能过亮或过暗。

（三）操作电脑视觉环境要求

1.电脑屏幕最好背向或侧向窗户，避免出现反光现象。

2.电脑操作台应低于一般课桌的高度，座椅最好高低可调。电脑屏幕中心应与胸部在同一水平线上。

3.电脑屏幕与眼睛之间距离应不低于50厘米，视线应略低于平视线10-20度。

4.电脑操作间的光线不应太弱或太强（12平方米的房间安装一盏40瓦日光灯即可达到所需的照度）。

三、养成良好的用眼卫生习惯

1．连续近距离用眼时间不能过长，应控制在40-50分钟。课间休息时要注意放松眼睛，应到教室外活动或凭窗远眺或闭目养神。

2.看电视或操作电脑时间不能过长。连续看电视或操作电脑40-50分钟左右，应休息一下眼睛，或闭目养神或做眼保健操，也可到室外运动或向远处眺望。

3.不玩或少玩游戏机。偶尔玩一下时要注意眼睛与游戏机的距离不能太近，持续时间不要超过半小时。

四、坚持做眼保健操

1.每天上下午要做一次眼保健操。

2.做眼保健操应注意双手干净，做到穴位准确、手法正确、力度适当。

五、保证睡眠、均衡营养、加强锻炼

1.睡眠要充足，保证眼睛得到充分休息。小学生每天睡眠10小时，初中学生9小时，高中学生8小时。

2．不挑食、不偏食，均衡饮食，保证营养全面。

3．多吃蔬菜瓜果，常吃富含维生素A食品（如胡萝卜、菠菜、动物肝脏、杏、枇杷等）。

4.多到户外活动，多参加球类运动、多观察树木花草，多享受大自然的青山绿水，使眼睫状肌得到放松。

六、定期检查视力，配戴合适的眼镜

1.每学期要检查两次视力，出现视力下降时，要尽快到医院眼科做进一步的检查。

2．如果确认已患近视，要及时到医院验光配镜。不要到不正规的眼镜店配镜。不追求过高的矫正视力，矫正视力达到5.0即可。

3．不要互相借戴眼镜。每个人的屈光度数、瞳孔距离不相同，互相借戴眼镜会出现眼疲劳等症状，影响视力，有害无益。

4．16岁以下的儿童少年配戴隐形眼镜要慎重。

我国近视率目前排在世界第二位，小学生为28％、初中生为60％、高中生为85％。

根据教室采光照明情况和学生视力变化情况，每月可调整一次学生座位。根据学生身高变化，及时调整其课桌椅高度控制学生近距离用眼时间（看书、写字、看电视、用计算机时间达45分钟，应休息10-15分钟时间）。

到医院验光配镜。不要到不正规的眼镜店配镜。不追求过高的矫正视力，矫正视力达到5.0即可。

3．不要互相借戴眼镜。每个人的屈光度数、瞳孔距离不相同，互相借戴眼镜到医院验光配镜。不要到不正规的眼镜店配镜。不追求过高的矫正视力，矫正视力达到5.0即可。

3．不要互相借戴眼镜。每个人的屈光度数、瞳孔距离不相同，互相借戴眼镜会出现眼到医院验光配镜。不要到不正规的眼镜店配镜。不追求过高的矫正视力，矫正视力达到5.0即可。

3．不要互相借戴眼镜。每个人的屈光度数、瞳孔距离不相同，互相借戴眼镜会出现眼到医院验光配镜。不要到不正规的眼镜店配镜。不追求过高的矫正视力，矫正视力达到5.0即可。

3．不要互相借戴眼镜。每个人的屈光度数、瞳孔距离不相同，互相借戴眼镜会出现眼到医院验光配镜。不要到不正规的眼镜店配镜。不追求过高的矫正视力，矫正视力达到5.0即可。

3．不要互相借戴眼镜。每个人的屈光度数、瞳孔距离不相同，互相借戴眼镜会出现眼疲劳等症状，影响视力，有害无益。

4．16岁以下的儿童少年配戴隐形眼镜要慎重。

我国近视率目前排在世界第二位，小学生为28％、初中生为60％、高中生为85％。

根据教室采光照明情况和学生视力变化情况，每月可调整一次学生座位。根据学生身高变化，及时调整其课桌椅高度控制学生近距离用眼时间（看书、写字、看电视、用计算机时间达45分钟，应休息10-15分钟时间）。

到医院验光配镜。不要到不正规的眼镜店配镜。不追求过高的矫正视力，矫正视力达到5.0即可。

3．不要互相借戴眼镜。每个人的屈光度数、瞳孔距离不相同，互相借戴眼镜会出现眼到医院验光配镜。不要到不正规的眼镜店配镜。不追求过高的矫正视力，矫正视力达到5.0即可。

3．不要互相借戴眼镜。每个人的屈光度数、瞳孔距离不相同，互相借戴眼镜会出现眼疲劳等症状，影响视力，有害无益。

4．16岁以下的儿童少年配戴隐形眼镜要慎重。

我国近视率目前排在世界第二位，小学生为28％、初中生为60％、高中生为85％。

根据教室采光照明情况和学生视力变化情况，每月可调整一次学生座位。根据学生身高变化，及时调整其课桌椅高度控制学生近距离用眼时间（看书、写字、看电视、用计算机时间达45分钟，应休息10-15分钟时间）。

疲劳等症状，影响视力，有害无益。

4．16岁以下的儿童少年配戴隐形眼镜要慎重。

我国近视率目前排在世界第二位，小学生为28％、初中生为60％、高中生为85％。

根据教室采光照明情况和学生视力变化情况，每月可调整一次学生座位。根据学生身高变化，及时调整其课桌椅高度控制学生近距离用眼时间（看书、写字、看电视、用计算机时间达45分钟，应休息10-15分钟时间）。

疲劳等症状，影响视力，有害无益。

4．16岁以下的儿童少年配戴隐形眼镜要慎重。

我国近视率目前排在世界第二位，小学生为28％、初中生为60％、高中生为85％。

根据教室采光照明情况和学生视力变化情况，每月可调整一次学生座位。根据学生身高变化，及时调整其课桌椅高度控制学生近距离用眼时间（看书、写字、看电视、用计算机时间达45分钟，应休息10-15分钟时间）。

疲劳等症状，影响视力，有害无益。

4．16岁以下的儿童少年配戴隐形眼镜要慎重。

我国近视率目前排在世界第二位，小学生为28％、初中生为60％、高中生为85％。

根据教室采光照明情况和学生视力变化情况，每月可调整一次学生座位。根据学生身高变化，及时调整其课桌椅高度控制学生近距离用眼时间（看书、写字、看电视、用计算机时间达45分钟，应休息10-15分钟时间）。

疲劳等症状，影响视力，有害无益。

4．16岁以下的儿童少年配戴隐形眼镜要慎重。

我国近视率目前排在世界第二位，小学生为28％、初中生为60％、高中生为85％。

根据教室采光照明情况和学生视力变化情况，每月可调整一次学生座位。根据学生身高变化，及时调整其课桌椅高度控制学生近距离用眼时间（看书、写字、看电视、用计算机时间达45分钟，应休息10-15分钟时间）。

会出现眼疲劳等症状，影响视力，有害无益。

4．16岁以下的儿童少年配戴隐形眼镜要慎重。

我国近视率目前排在世界第二位，小学生为28％、初中生为60％、高中生为85％。

根据教室采光照明情况和学生视力变化情况，每月可调整一次学生座位。根据学生身高变化，及时调整其课桌椅高度控制学生近距离用眼时间（看书、写字、看电视、用计算机时间达45分钟，应休息10-15分钟时间）。

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！