

砀山县教育局文件

砀教秘〔2021〕15号

关于印发《2021年砀山县儿童青少年近视防控宣传教育月活动方案》的通知

全县各学校（含民办）：

为深入贯彻习近平总书记关于儿童青少年近视问题的重要指示精神，推动各级各类学校全面落实教育部办公厅等十五部门印发的《儿童青少年近视防控光明行动工作方案（2021—2025年）》以及省教育厅、省卫生健康委等八部门制定的《安徽省综合防控儿童青少年近视工作实施方案》，切实开展好我县新冠肺炎疫情常态化防控形势下的儿童青少年近视防控宣传教育月活动，结合我县实际，经研究，制定《2021年砀山县儿童青少年近视防控宣传教育月活动方案》。现予以印发，请抓好贯彻落实。



2021 年砀山县儿童青少年近视防控 宣传教育月活动方案

一、活动主题

远离手机，“睛”准护眼

二、活动时间

2021 年以秋季学期的 9-10 月作为全县儿童青少年近视防控宣传教育月，今后每年将以春季学期的 3 月和秋季学期的 9 月作为儿童青少年近视综合防控宣传教育月，集中开展宣传教育活动。

三、活动内容

(一)加大普查力度，制定干预方案。在科学开展疫情防控的同时，高度重视疫情发生以来儿童青少年长期居家学习和在线教学对视力健康形成的潜在影响，要加大组织力度开展覆盖全体中小学生和入园幼儿的视力健康状况全面普查与摸底，推进和完善建档留存备案。及时分析儿童青少年视力健康状况，早期筛查出近视及其他屈光不正，动态观察儿童青少年不同时期屈光状态发展变化，对早期发现近视的倾向或趋势，摸排近视进展过快的孩子进行特殊干预，预防发生高度近视。

(二)提升护眼意识，营造良好氛围。各校要结合当地实际，通过选聘近视防控宣传大使、开展专题讲座、举办近视防控知识竞赛、发出倡议书等方式，开展有特色创新性的宣传活动；要充分利用广播、电视、报刊、微信、短视频等

宣传媒介，针对不同年龄段开展主题鲜明、内容丰富、形式多样、互动感强的眼健康宣传教育，多层次、多角度宣传推广近视防治知识，潜移默化地引导广大师生、家长学习防近知识、强化防近意识、增强防近能力，大力营造全社会共同关注儿童青少年视力健康的良好氛围。

（三）推进医校联合，发挥专家作用。各校要将近视防控宣传教育月活动工作与新冠肺炎疫情防控、学校卫生与健康教育工作结合起来，发挥学校教育主阵地作用，加强与属地卫生健康部门和疾控机构联系，为学校配备专职卫生技术人员，完善校医、基层医疗卫生与眼科机构协作机制。要主动邀请省市县级近视防控宣讲团成员赴学校集中开展宣讲活动，向中小学生和幼儿大力宣传眼健康的重要性和近视的严重危害性，增强爱眼护眼意识，养成健康用眼习惯。

（四）推动家长参与，构建联动机制。各校要通过家长信、家长倡议、家长课堂、家长微信群等多种途径，向家长宣传保护视力、预防近视理念，推动家长参与孩子近视防控工作，了解科学用眼、护眼知识。引导家长以身作则，加强户外活动和体育锻炼，减轻学生学业负担。培养和督促孩子养成良好的用眼卫生习惯，自觉爱眼护眼。

四、工作要求

（一）加强组织领导。各校要高度重视儿童青少年近视防控宣传工作，迅速行动，加紧部署，紧紧围绕落实《安徽省综合防控儿童青少年近视工作实施方案》的要求，研究制定学校近视防控宣传教育月活动工作方案并抓好落实。

(二) 创新宣传形式。各校要紧扣近视防控宣传教育月活动主题，因地制宜，创新宣传形式、加大宣传力度、扩大宣传范围，提高眼健康知识知晓率和普及率，给学生一个健康的用眼环境，让学生养成科学合理的用眼习惯。

(三) 突出宣传实效。各校要通过开展形式多样、内容丰富的视力健康宣传活动，营造近视综合防控的良好氛围。要发动和依靠卫生健康与专业机构的力量，通过各类媒体、校园健康教育课程、家校联动等途径，共同呵护孩子的眼健康。

(四) 强调宣传公益。各校要坚持公益性，严禁任何单位和个人借宣传教育月名义搭车开展商业性活动。11月1日前，请各校将9-10月份儿童青少年近视防控宣传月活动开展图片和活动总结报送至艺体股，电子版发送至指定邮箱。联系人：范五迪，联系电话：19965745426，电子邮箱：1261306928@qq.com。

附件：1. 砀山县儿童青少年近视防控倡议书（家长版）

2. 砀山县儿童青少年近视防控倡议书（学生版）

附件 1

砀山县儿童青少年近视防控倡议书 (家长版)

尊敬的家长：

儿童青少年是祖国的未来和民族的希望。近年来，我国儿童青少年近视率居高不下、不断攀升，近视呈高发、低龄化趋势，严重影响孩子们的身心健康。习近平总书记从国家和民族未来的高度出发，多次就儿童青少年视力健康问题作出重要指示。家庭是孩子成长的第一环境，家长是孩子的第一任老师，作为家长，您的一言一行都深刻影响着孩子的行为。为此，我们向全体家长发出以下倡议：

1. 了解科学用眼护眼知识。家长应当主动学习掌握眼健康知识和技能，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，尽可能提供良好的居家视觉环境；强化户外活动和体育锻炼，减轻学生学业负担；培养和督促孩子养成良好的用眼卫生习惯，使其建立爱眼护眼行为。

2. 避免不良用眼习惯。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。

3. 正确认识户外活动的重要性。户外活动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

引导孩子进行户外活动或体育锻炼，走出教室、走出室内、走到阳光底下，保证每天累计不少于2小时的户外活动，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。培养孩子积极主动参加各种形式的体育活动，认真完成体育作业，掌握1-2项体育运动技能，养成终身锻炼习惯。

4. 控制电子产品使用。家长陪伴孩子时应尽量减少使用电子产品。应设定明确规则，有意识地控制孩子使用电子产品，积极选择替代性活动，如游戏、运动和户外活动等，减少视屏时间。观看电视或投影仪时，眼睛距离屏幕要3米以上；使用电脑时，眼睛距离屏幕应不少于50厘米。视频时遵循“20—20—20”法则，即观看电子屏幕20分钟后，要抬头远眺20英尺（6米）外20秒钟以上。孩子年龄越小，连续使用电子产品的时间应越短。

5. 减轻孩子课外学习负担。孩子学习压力大、课后作业时间长，孩子持续近距离用眼时间多、负荷重，极易加重孩子近视程度。家长应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，提前学、超纲学，不仅增加了沉重的额外课业负担，也违背了青少年成长规律和学业发展规律，不利于孩子的健康成长、全面发展，应根据孩子兴趣爱好合理选择，避免学校减负、家庭增负。

6. 保障孩子睡眠时间。保障孩子睡眠时间，确保学龄前儿童每天睡眠时间不少于10小时，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。

7. 做到早发现早干预。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，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。

8. 防控方法要科学。近视一旦发生，不可逆转，不能治愈，请家长务必带孩子到正规的医疗机构就诊，进行科学矫正。切不可病急乱投医，迷信近视可治愈的虚假广告。

请家长和我们一起行动起来，共同呵护好孩子的眼睛，还孩子一个清晰明亮的未来。

附件 2

砀山县儿童青少年近视防控倡议书 (学生版)

亲爱的同学们：

儿童青少年是祖国的未来和民族的希望。近年来，我国儿童青少年近视率居高不下、不断攀升，近视呈高发、低龄化趋势，严重影响孩子们的身心健康。习近平总书记从国家和民族未来的高度出发，多次就儿童青少年视力健康问题作出重要指示。同学们，一双明亮的眼睛是你们放眼世界、展望未来的窗口，过早、过高的近视会让窗口变得模糊、狭窄，甚至关闭。作为近视防控的第一责任人，在此我们向全体同学发出以下倡议：

1. 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。

2. 自觉减少电子产品使用。尽量避免使用手机进行线上学习，要选择屏幕较大、分辨率较高的电子产品，亮度根据环境进行调整。观看电视或投影仪时，眼睛距离屏幕要 3 米以上；使用电脑时，眼睛距离屏幕应不少于 50 厘米。视屏时遵循“20—20—20”法则，即观看电子屏幕 20 分钟后，要抬头远眺 20 英尺(6 米)外 20 秒钟以上。

3. 保证户外活动和锻炼。同学们要积极进行户外活动或

体育锻炼，课间休息时间要走出教室、走到阳光底下，保证每天累计不少于2小时的户外活动，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。积极主动参加各种形式的体育活动，认真完成体育作业，掌握1-2项体育运动技能，养成终身锻炼习惯。

4. 认真规范做眼保健操。注意做规范手法的眼保健操，做操时注意力集中，闭眼，认真、正确地按揉穴位等，以感觉到酸胀为度，适当增加做眼保健操的次数。

5. 避免不良用眼习惯。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。纠正不良读写姿势，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。

6. 养成健康习惯。养成良好生活方式，每天保证充足睡眠时间，小学生10小时，初中生9小时，高中生8小时。饮食要避免暴饮暴食，注意营养均衡，多吃水果蔬菜，少吃零食、甜食和油炸食品。

亲爱的同学们，让我们一起养成良好的科学用眼习惯，拥有一双健康明亮的眼睛，享受清晰明亮的“睛”彩人生。