

宝鸡市教育局文件

宝市教发〔2019〕73号

宝鸡市教育局 关于综合防控儿童青少年近视的通知

各县区教体（文教）局，局直中小学、幼儿园：

为全面贯彻党的十九大和全国、全省教育大会精神，落实教育部等八部门《关于印发综合防控儿童青少年近视实施方案的通知》（教体艺〔2018〕3号）要求，切实减轻中小学生学习课内外过重负担，提高学生身体素质，着力改善学习环境，减少手机、电脑等带电子屏幕产品（以下简称电子产品）带来的视力危害，形成全社会共同呵护好孩子眼睛的氛围，现结合新时代全市教育改革发展实际，就进一步加强儿童青少年近视综合防控通知如下：

一、注重教育引导，维护用眼卫生。各中小学校要切实保障睡眠时间和膳食营养，小学生每天睡眠不少于10个小时、初中生不少于9个小时、高中阶段学生不少于8个小时。



学生读写连续用眼时间不宜超过 40 分钟。坚决杜绝不良用眼行为。引导学生不在走路、吃饭、卧床、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。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”，（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）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。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。寄宿制学校、家长要合理安排学生多吃鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的营养膳食。

二、加强体育锻炼，增强学生体质。各中小学校要落实体育课和课外锻炼，确保中小学生在学时每天 1 小时以上体育活动时间。小学、初中体育课每周 4 课时，高中（含中等职业学校）体育课每周 3 课时。没有体育课的当天，要在下午课后组织学生进行一小时集体体育锻炼。幼儿园要保证儿童每天 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。家长要积极引导幼儿开展体育锻炼，使孩子每天接触户外自然光时间 1 小时以上。各学校要引导已患近视的学生适当增加户外活动时间，延缓近视发展。鼓励支持学生参加各种形式的体育活动，督促学生掌握 1—2 项体育运动技能，养成终身锻炼习惯。

三、科学安排作业，减轻学业负担。各中小学校要严格依据素质教育要求、国家课程方案和课程标准设置课程，不



得随意增减课时、改变难度、调整进度，切实做到“零起点”正常教学。要科学布置作业，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。寄宿制学校要缩短学生晚上学习时间。各中小学校要严格按照《宝鸡市教育局关于加强义务教育学校作业管理的通知》（宝市教发〔2018〕395号）要求，合理安排作业，提高作业设计质量，指导学生完成好基础性作业。

四、加强考试管理，规范办学行为。全市义务教育学校一律实行就近免试入学。坚决控制义务教育阶段学校统一考试次数，小学一、二年级每学期不得超过1次，其他年级每学期不得超过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。

五、改善教学设施，优化视觉环境。各县区要大力改善教学设施和办学条件，积极配备符合标准的可调节课桌椅，为学生提供符合用眼卫生要求的学习环境。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，使用有利于视力健康的照明设备。各学校教室照明卫生标准达标率达100%。扎实做好化解“大班额”工作，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。



六、规范使用屏幕，降低使用时长。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。学校要按需合理使用电子产品，教学和布置作业不依赖电子产品，提倡采用纸质作业。家长要监控孩子特别是学龄前儿童使用电子产品，单次使用电子产品不宜超过 15 分钟，每天累计不宜超过 1 小时，使用期间应休息远眺放松 10 分钟。

七、加强宣传培训，科学诊断治疗。各中小学校要开齐上好健康教育课程，向学生讲授保护视力的意义和方法，宣传推广预防儿童青少年近视的视力健康科普知识，提高学生主动保护视力的意识和能力。各县区教育局要联合卫健部门，加强对中小学保健室校医和保健教师的培训，每年定期开展近视眼防治知识与技能专项培训。

八、强化视力监测，维护眼睛健康。各中小学校要在卫健部门的指导下，严格落实学生健康体检制度和每学期 2 次视力监测制度。各学校要配合医疗卫生机构开展视力筛查，做好学生视力不良检出率、新发率等报告和统计分析，对视力异常的学生进行提醒教育，及时告知家长带学生到正规眼科医疗机构检查。建立儿童青少年视力健康档案，0—6 岁儿童视力健康档案由医疗卫生机构建立，中小學生视力健康档案由学校在医疗卫生机构指导下建立，确保一人一档，并随学生学籍变化转移。各县区于每年 3 月 31 日、9 月 30 日前将学生视力监测情况（见附件）上报市教育局基础教育科。



九、坚持保教结合，呵护幼儿成长。严格落实《3-6 岁儿童学习与发展指南》，重视生活和游戏对儿童成长的价值，坚决纠正“小学化”教学倾向。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，结合季节、学龄阶段特点合理调整。各幼儿园、托幼机构要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严格控制使用电视、投影等电子设备的时间。

十、层层分解任务，落实各方责任。各中小学校要组建以校长、班主任、校医（保健教师）、家长代表和志愿者为主体的视力健康管理团队，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，加强医务室（卫生室、保健室等）力量，按标准配备校医和相关监测检查设备。各县区教育局要加强绩效考核，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度考核，到 2022 年力争实现总体近视率在 2019 年基础上每年降低 0.6 个百分点以上。

附件：宝鸡市中小学幼儿园学生近视情况调查表



宝鸡市教育局

2019 年 2 月 25 日印发



宝鸡市中小学幼儿园学生近视情况调查表

报送单位（盖章）：

负责人：

联系电话：

填表时间：

序号	项目类别	学校类别	班级数（含民办学校，个）	学生数（人）	参与统计学生数（人）	近视学生数（人）			学生近视率（%）			备注
						轻度（300度以下）	中度（300度-600度）	重度（600度以上）	轻度	中度	重度	
1	幼儿园	小班										
		中班										
		大班										
2	小学	一年级										
		二年级										
		三年级										
		四年级										
		五年级										
		六年级										
3	初中	一年级										
		二年级										
		三年级										
4	高中（含中职）	一年级										
		二年级										
		三年级										
5	合计											

