

云 南 省 教 育 厅  
中 共 云 南 省 委 宣 传 部  
云 南 省 卫 生 健 康 委 员 会  
云 南 省 体 育 局  
云 南 省 财 政 厅  
云 南 省 人 力 资 源 和 社 会 保 障 厅  
云 南 省 市 场 监 督 管 理 局  
云 南 省 广 播 电 视 局

文件

云教规〔2019〕1号

---

云南省教育厅等八部门关于印发云南省综合防控  
儿童青少年近视实施方案的通知

各州、市人民政府：

为贯彻落实习近平总书记关于学生近视问题的重要指示批

示精神，按照教育部等八部委制定的《综合防控儿童青少年近视实施方案》要求，省教育厅等八部门联合制定了《云南省综合防控儿童青少年近视实施方案》，经省人民政府同意，现印发给你们，请结合实际认真贯彻执行。



云南省教育厅



中共云南省委宣传部



云南省卫生健康委员会



云南省体育局



云南省财政厅



云南省人力资源和社会保障厅



云南省市场监督管理局



云南省广播电视局

2019年1月17日

# 云南省综合防控儿童青少年近视实施方案

为贯彻落实《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）精神，切实开展综合防控儿童青少年近视工作，结合云南省实际，现提出以下实施方案。

## 一、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，近视高发州市每年降低1.0个百分点以上。

到2030年，实现全省儿童青少年新发近视率明显下降，儿童青少年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，小学生近视率下降到38%以下，初中生近视率下降到60%以下，高中阶段学生近视率下降到70%以下，国家学生体质健康标准达标优秀率达25%以上。

## 二、责任分工

### （一）家庭

家长应当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。0—6岁是孩子视觉发育的关键期，家长应当尤其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和发展。

1. 增加户外活动和锻炼。让孩子到户外阳光下度过更多时间,能够有效预防和控制近视。要营造良好的家庭体育运动氛围,积极引导孩子进行户外活动或体育锻炼,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,督促孩子认真完成周末、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。

2. 控制电子产品使用。家长陪伴孩子时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。

3. 减轻课外学习负担。配合学校切实减轻孩子负担,不盲目攀比参加课外培训、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。

4. 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。

5. 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。

6. 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，注重培养孩子良好的用眼卫生习惯。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课堂前排才能看清黑板、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，应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。

## （二）学校

1. 减轻学生过重学业负担。严格依据国家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，注重提高课堂教学效益，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。小学一二年级不留书面家庭作业，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，高中阶段学校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。

2. 规范考试招生行为。全面推进义务教育学校免试就近入学全覆盖。坚决控制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。

3. 改善视觉环境。改善教学设施和条件，鼓励采购符合标准的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，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，确保采光和照明符合规范要求。加快消除“大班额”现象。中小学校教室的采光和照明，要严格执行国家标准，到 2020 年，学校教室照明卫生标准达标率达 100%。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。学校应按照《学校课桌椅功能尺寸及技术要求》（GB/T3796-2014）采购并配备使用课桌椅，每学期对学生课桌椅高度进行个性化调整至少一次，使其适应学生生长发育变化。到 2023 年，全省中小学课桌椅配备卫生标准达标率达 100%。

4. 坚持眼保健操等护眼措施。中小学校要严格组织全体学生按规范动作每天上下午各做 1 次眼保健操，做眼保健操前要提醒学生保持手部清洁卫生。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。当发现学生出现看不清黑板、经常揉眼睛等迹象时，要及时了解其视力情况，并告知家长。

5. 强化户外体育锻炼。强化体育课和课外锻炼，确保中小

学生每天在校 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。全面实施周末、寒暑假学生体育家庭作业制度，督促检查学生完成情况。

6. 加强学校卫生与健康教育。学校应按照《学校卫生工作条例》《云南省义务教育学校基本办学标准》，按照学生人数 600:1 的比例多渠道配备专职卫生技术人员或专兼职保健教师。至 2020 年，确保每个学校至少配备 1 名校医或保健教师。各级教育行政部门要通过健康教育骨干教师培训、健康教育课评选、送课送培到基层等多形式、多途径培养健康教育教师。保证每校至少有 1 名能够胜任卫生管理与健康教育工作的骨干人员。积极开发和拓展健康教育课程资源，依托健康教育课程，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、新媒体、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家长。支持鼓励学生成立健康教育社团，开展视力健康同伴教育。

7. 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。

8. 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。严格落实每年一次的学生健康体检制度，配合各级卫生健康行政部门确定的视力监测医疗卫生机构每学期组织开展 2 次视力监测。学校要建立视力异常学生联系卡，由校医或保健教师对视力初筛异常和已近视学生的诊断、矫治和配镜情况，进行跟踪、了解和记录。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，医疗卫生机构要将视力监测和筛查结果及时反馈学校，做好学生视力不良检出率、新发率等的报告和统计分析。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。

9. 加强视力健康管理。建立校领导、班主任、校医（保健教师）、学生视力保护委员和志愿者等代表为一体的视力健康管理队伍，明确和细化职责。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、校医院、保健室等）力量，按标准配备校医和必要的药械设备及相关检测检查设备。每个学校至少配备 1 名视力健康管理员，负责开展学生视



力健康管理工作的。

10. 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。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主动控制使用电视、投影等设备的时间，每天使用电子设备开展教学的时间累积不超过 1 小时。

### **（三）医疗卫生机构**

1. 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到 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。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。

2. 规范诊断治疗。各级医疗卫生机构应结合实际，加大投入，完善设施设备，加强医护人员队伍建设，不断充实和加强眼科医疗服务能力和水平。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,按照诊疗规范进行规范矫治。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。

3. 加强健康教育。儿童青少年近视是公共卫生问题,必须从健康教育入手,以公共卫生服务为抓手,发动儿童青少年和家长开展自主健康行动。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。

#### **(四) 学生**

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. 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,每天保证1小时体育锻炼时间,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,减少电子产品使用。

### **(五) 有关部门**

1. 省教育厅:成立全省中小学和高校健康教育指导委员会,指导地方教育行政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。强化示范引领作用,自2019年起,每年新增2—3个州市开展儿童青少年近视综合防控试点工作,全省中小学每年各选树100所近视综合防控示范学校。进一步健全学校体育卫生发展制度和体系,不断完善学校体育场地设施,加快体育与健康师资队伍建设,聚焦“教”(教会健康知识和运动技能)“练”(经常性课余训练和常规性体育作业)“赛”(广泛开展班级、年级和跨校体育竞赛活动)“养”(养成健康行为和健康生活方式),深化学校体育、健康教育教学改革,积极推进校园体育项目建设。各州市设立中小学卫生保健机构,按照标准和要求配备人员和设备。高校特别是医学院校、高等师范院校要积极探索开设眼视光、健康管理、健康教育相关专业,培养近视防治、视力健康管理专门人才和健康教育教师,积极开展儿童青少年视力健康管理相关研究。会同有关部门开展

全省学校校医等专职卫生技术人员配备情况专项督导检查，着力解决专职卫生技术人员数量及设备配备不足问题。会同有关部门坚决治理规范校外培训机构，每年对校外培训机构教室采光照明、课桌椅配备、电子产品等达标情况开展全覆盖专项检查，将达标情况纳入培训机构的资质年检内容。

2. 省卫生健康委：建立并完善由省、州市、县级医疗卫生机构组成的近视防治三级网络，培养优秀视力健康专业人才，在有条件的社区设立近视防控站点。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。全面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。会同省教育厅组建全省儿童青少年近视防治和视力健康专家队伍，充分发挥卫生健康、教育、体育等部门和群团组织、社会组织作用，科学指导儿童青少年近视防治和视力健康管理工作。及时贯彻落实国家新修订的《中小学生健康体检管理办法》，会同有关部门及时执行国家新颁布的有关强制性标准，严格规范儿童青少年的教材、教辅、考试试卷、作业本、报刊及其他印刷品、出版物等的字体、纸张，以及学习用灯具等。会同有关部门按照采光和照明国家有关标准，对学校、托幼机构和校外培训机构教室（教学场所）以“双随机”（随机抽取卫生监督人员及相关卫生技术人员，随机抽取

学校、托幼机构和校外培训机构)方式进行抽检、记录并公布。

3. 省体育局：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。积极引导支持社会力量开展各类儿童青少年体育活动，有针对性地开展各类冬夏令营、训练营和体育赛事等，吸引儿童青少年广泛参加体育运动，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。

4. 省财政厅：合理安排投入，积极支持开展儿童青少年近视综合防控工作。

5. 省人力资源社会保障厅：按照人力资源社会保障部、教育部、国家卫生健康委的统一安排部署，会同省教育厅、卫生健康委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。

6. 省市场监督管理局：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。

7. 省委宣传部：出版物必须符合有关近视防控的技术标准。

8. 省广播电视局：充分发挥广播电视、报刊、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、保障机制

省人民政府授权省教育厅、省卫生健康委与各州市人民政府签订全面加强儿童青少年近视防控工作责任书，并进行考核。各州市人民政府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对县级人民政府和相关部门的考核。

各州市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。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指标，严禁各级人民政府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。将视力健康纳入素质教育，将儿童青少年身心健康、课业负担等纳入国家义务教育质量监测评估体系，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。

建立全省儿童青少年近视防控工作评议考核制度，评议考核办法依据教育部、国家卫生健康委员会、体育总局出台的有关办法执行，在省卫生健康委、教育厅核实各地 2018 年儿童青少年近视率的基础上，从 2019 年起，每年开展各州市人民政府儿童青少年近视防控工作评议考核，结果向社会公布。

防控儿童青少年近视是一项系统工程，各相关部门要高度重视、各司其职关心、支持、参与儿童青少年视力保护，在全社会营造政府主导、部门配合、专家指导、学校教育、家庭关注的良好氛围，让每个孩子都有一双明亮的眼睛和光明的未来。



