附件

深圳市儿童青少年近视防控措施

一、加强近视防控宣传教育，普及近视防控核心知识

1.加强近视防控健康教育，各年级每学年开设1节相关内容健康教育课，养成学生良好的用眼卫生习惯和爱眼护眼意识。学校通过家长会、家长学校、家校平台等向家长普及核心知识,家校配合防控学生近视。

2.了解近视发生主要受环境因素影响，如教育时间长、户外活动时间少，以及电子产品使用不当，读写姿势不正确，采光照明不足,营养不均衡等。因此，综合施策才能取得成效。

3.了解近视危害的严重性，增强近视防控的紧迫感。中小学生近视高发、低龄化、重度化趋势明显。高度近视可引发白内障、青光眼、视网膜脱落、黄斑变性等严重并发症，已经成为致盲的首要原因。

二、减少视近作业时间

4. 严格依据国家课程方案和课程标准组织安排教学活动，按照“零起点”正常教学。

5．小学一二年级每学期学校可组织1次统一考试，其他年级每学期不超过2次统一考试。不得在小学组织选拔性或与升学挂钩的统一考试。

6.按照《中小学生一日学习时间卫生要求》（GB/T17223-2012），安排一日学习时间，以及课时、家庭作业、睡眠、课间休息等时间。

三、增加户外活动时间

7.增加体育与健康课课时。小学每周5课时，初中每周3课时，高中每周3课时。

8.学生在校期间，每天户外时间累积两小时以上。利用一切机会和方式增加学生户外活动时间，如将羽毛球场地、乒乓球台等设置在户外。

9. 尝试户外课堂。以不影响正常教育教学为前提，选择适合的课程和气候条件，将课堂移至户外（操场、附近公园等）。如班会、美术、自然与社会、思品、心理等课程。

10.提倡步行上下学。学校和家长探索结伴步行上学小组，划定路线以及家长接送点。

11.放学回家后家长、学生协商调整活动顺序，日落前先安排户外类活动，后安排室内作业时间

12.节假日、寒暑假家长尽量让孩子到户外阳光下度过更多时间，结合学校布置的体育作业，每天不少于两小时。

四、控制电子产品使用

13.学校使用电子产品开展教学时长不超过教学总时长的30%，原则上采用纸质作业。

14.严禁学生将个人智能手机带入课堂，带入学校的要进行统一保管。

15.学生每天在家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。

五、改善视觉环境

16.教室照明卫生标准达标率100%。

教室黑板面维持平均照度不低于500Lx，照度均匀度不低于0.8。课桌面维持平均照度不低于300Lx，照度均匀度不低于0.7。

17.教室配备合格照明设备。

教室应采用小于26mm细管径直管形稀土三基色荧光灯，光源色温3300 K-5300 K，光源显色指数不小于80。采用LED灯的，光源色温3300 K-4000 K，且蓝光视网膜危害应符合国际电工委员会标准(IEC/TR 62778-2014)被评估为无危害类产品(等级为RG0)。学校要求厂家提交相关强制性的安全检测报告。

18. 规范安装照明设备。

为减少照明光源引起的直接眩光，教室灯具宜安装格栅灯罩，不宜用裸灯，灯管排列长轴垂直于黑板面，灯具距桌面的最低悬挂高度不应低于1.7米。

19.教学电子屏幕图像、文字显示稳定舒适，清晰可辨，避免眩光，过滤蓝光，具有广视角。建议面积为50平方米及以上教室配置电子屏幕显示面积不小于86英寸。

20.按照《学校课桌椅功能尺寸及技术要求GB/T3976-2014》，学校课桌椅配置符合率不低于80%。

21.每月调换学生座位至少2次。

六、认真做好眼保健操，有效利用课间进行眼部放松

22.每天上、下午各做一次眼保健操，动作准确到位。提倡在户外做运动型爱眼操。

23.课堂上任课教师随时提醒学生保持正确坐姿和读写姿势。鼓励使用坐姿矫正器。

24.有序组织和督促学生课间到室外活动或远眺，教师不得拖堂，学生不得连续视近作业。

七、配合医疗机构开展视力监测，建立学生视力档案

25.每学期2次视力筛查，近视筛查学生全覆盖。督促近视高危学生及时复查，早期发现近视的倾向或趋势，尽早采取医学干预。

26.一人一档，分档管理。对视力异常或可疑眼病的，提供个性化、针对性的干预措施。

八、配合医疗机构规范使用近视干预治疗适宜技术

27.在眼科医生指导下使用低浓度阿托品眼液防控近视。

28.在具备资质的医疗机构眼科医生指导下佩戴角膜塑形镜，可矫正600度及以下近视。

29.选择具备资质的专门机构验光配镜。

九、评议考核

30.教育督导部门将学校近视防控工作纳入责任督学经常性督导。教育行政部门将学校近视防控工作成效列入校长年度考核内容，并对各校学生视力变化情况予以通报。