

近视率下降了

“小眼镜”少了

孩子的视界 你我共守护

WE

本月是近视防控宣传教育月；我市多管齐下，去年中小學生近视率止升转降

本版文/本报记者 余峰
通讯员 陈莉莉
本版图/市教育局提供
(除署名外)

新学期，海沧区绘童瑶孚祥幼儿园孩子每天都要玩丢沙包。它其实是这家幼儿园近视防控的举措之一——锻炼小朋友远眺和眼睛追踪能力，从而起到护眼作用。

在前埔小学，一天有两次，学生们在清洁双手后，一丝不苟地做眼保健操。老师们坚信，如果做得正确，已延续数十年的眼保健操可以使眼睛得到放松，对视力有一定保护作用。

在阳翟小学，学校为学生设计校外体锻一小时打卡表，包括俯卧撑、跳绳、平板支撑等，既鼓励动静结合，又有户外有氧运动。

9月是第7个全国近视防控宣传教育月，绘童瑶孚祥幼儿园、前埔小学和阳翟小学是厦门学校诠释今年宣传教育月的主题“注重行为干预 融入日常生活”的缩影。

不过，厦门儿童青少年近视防控，不止在9月。中高考等学业成绩都争一流的厦门，一直在追求一个数据的下降：中小學生近视率。



老师在课间引导学生远眺。



A 近视率踩“刹车” 去年下降近1%

去年，厦门中小學生近视率下降接近1%。

这来之不易——近三年来，线上学习时间加长，而且，很长一段时间，孩子们局限在学校和家庭的“两点一线”，户外活动减少，眼睛得不到有效放松，导致部分学段近视率有所上升。

市教育局说，经过2022年多方位采取措施，我市中小學生近视率踩住了“刹车”。

按照《儿童青少年近视防控适宜技术指南》(最新版)说明，当6岁以上儿童青少年裸眼远视力<5.0时，通过非睫状肌麻痹下电脑验光(俗称电脑验光)，等效球镜(SE)≤-0.50D判定为筛查性近视。

学生在课间用望远镜进行视远训练。(本报记者 林铭鸿 摄)



保证足够的户外活动时间是最简单且有效的预防近视策略。(本报记者 林铭鸿 摄)



“双姿”纳入低年级行为规范训练，学生学习正确的读写姿势和执笔姿势。

B 用上“加减乘除” 实施近视防控工程

市教育局体卫处表示，不少人认为，近视不是大问题——如果近视，可以戴眼镜。事实上，近视不仅会带来生活不便，高度近视还是视力障碍和失明的主因之一。孩子越早近视，就越有可能发展为高度近视。

近年来，厦门教育部门探索“加减乘除”法，实施近视防控工程。

加法

加码视力健康教育 视力“轻骑兵”入校宣讲

在近视防控基础上做加法，开展形式多样的视力健康教育。例如，增加专题讲座，倡导家长增加陪伴孩子户外活动时间。

市教育局组建首批以眼科学、眼视光学专业专家为主的市卫生与健康教育宣讲团，这支视力“轻骑兵”分年龄段、分对象设计内容，到各校宣讲近视防控等知识。

减法

上课电子产品 使用时间不得超过30%

在影响近视防控因素上做减法，包括减轻学生学业负担，控制书面作业总量等等。

当下，越来越多的科技新产品(智能手机、平板电脑等)使孩子们经常长时间注视电子屏幕，导致他们用眼强度大增。这些都是造成视力减退、近视低龄化的因素。市教育局也努力在孩子电子产品使用上做减法，要求老师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%，与此同时，学校加强学生手机管理。

10分钟

课间休息时，指导学生在自然光下，寻找一棵树木，进行“绿色”眺望的视远训练。

2.2米

保证教室前排课桌前缘距黑板2.2米，调试课桌椅高度，适合学生身高。

30%

老师使用电子产品开展教学时长不超过教学总时长的30%，学校加强学生手机管理。

20秒

新型监测设备能20秒为学生做一次屈光检测，每学期测2次视力。

乘法

引入新型监测设备 学生20秒就能测视力

在强化近视防控管理上做乘法，即升级监测模式。从2021年9月起，厦门校园视力普查项目增加屈光度数检测，提高检查数据的准确性。

今年，我市越来越多学校引入新型近视防控监测设备，平均每位学生20秒可完成一次屈光检测，一站式完成裸眼视力、屈光度等筛查。有了这种“傻瓜式”的智能检测机器，学校可根据各班级课程安排，随时自主测视力。

现在，厦门中小学一学期要测两次视力，一学年测四次，过去一般是一学年测一次。

实践还证明，保证足够的户外活动时间是最简单且有效的预防近视策略。厦门学校通过体育课和“大课间”体育活动，培养孩子运动习惯；与此同时，还为学生提供更多课余运动场地，截至2022年底，我市对外开放体育设施的学校(含校区)达144个，实现“应开尽开”。

除法

消除“大班额” 改造超万间教室

在近视外因上做除法，通过消除“大班额”等扭转“重治轻防”倾向。

2022年市委市政府将“教室护眼灯改造”作为为民办实事项目，全市中小学共改造完成超过11000间教室，更换照明灯——新安装的LED灯提高了教室照明的亮度和均匀度，具有防频闪、防眩光、防蓝光等功能，有效改善教室照明环境。

防控近视 厦门划了九个重点

1

“关口”前移

近视防控的“关口”前移，幼儿园增加孩子户外运动，还要引导家长提高家庭眼保健意识，家长以身作则，共同控制“视屏时间”。

学校还要提供营养均衡、有益于视力健康的膳食。

市教育局说，所有的努力，都是为了保护孩子视力，给他们一个光明的未来。

2

用好课间

学校开发课间趣味远眺，例如，开展“寻找青春树”活动——在班级走廊设置相对固定的眺望区，或是室外设立近视保护区，课间休息时，指导学生在自然光下，寻找一棵树木，进行“绿色”眺望的视远训练。

在大课间里，学校探索开发促进学生眼肌训练及手眼协调能力的体育活动。

3

“清空”教室

学校在课间10分钟要“清空”教室，让学生起身离座、走出教室，到操场活动或在走廊散步、远眺，让眼睛感受光的变化，缓解眼睛疲劳。

市教育局体卫处介绍，“轻眼课间10分钟”工作从2019年开展至今，近视防控效果明显。

4

严控作业

中、低年级要探索每节课中安排1分钟眼疲劳放松时间。

与此同时，市教育局出台作业管理办法，严控书面作业总量，保障中小學生每天睡眠时间。

5

改善环境

学校要在新学期开学一个月内完成课桌椅高度调试；将“双姿”纳入低年级行为规范训练，教会学生正确的读写姿势和执笔姿势；保证教室前排课桌前缘距黑板2.2米。

我市将继续积极推动教室照明改造，逐步实现全市中小学、幼儿园教室(含功能教室)照明100%符合国家标准要求，不断改善视觉环境。

6

监测升级

严格落实学生每学期2次视力监测制度，探索学校通过配备近视防控数字化设备，升级成自主开展日常近视监测的模式。

做好学生视力不良检出率、新发率等的报告和统计分析。“一生一档”建立学生视力健康电子档案，为学生个性化定制防治措施，控制近视趋势。

7

健康宣教

教育部门面向班主任、校医、班级学生视力健康委员，开展班级日常视力健康管理工作，规范培训。

“健康副校长”不仅进行健康宣教，还要参与制定学校近视防控方案。

8

习惯培养

开学初，也要上近视防控“第一课”，即开展“五个一”活动，上好开学第一课，视力健康课，召开一次主题班会，组织一次家长宣讲、开展一次校园宣传、进行一次国旗下讲话等，通过课堂、校园电视和广播、宣传栏、班会、班团队日等渠道和形式，引导中小學生养成健康用眼习惯。

9

细化考核

成立学校学生视力健康管理领导小组(简称“视管小组”)，由校领导、班主任、校医(保健教师)、家长代表、学生视力保护委员和学生志愿者组成。

视管小组的职责是：考核各年级开学初课桌椅调整情况、课间趣味远眺活动落实情况等，也可以以班级为单位，交叉检查，将近视防控考核细化到教师和班级。