

东城区启动儿童青少年近视防控行动

原则上给中小小学生留纸质作业

本报记者 安京京

东城区儿童青少年近视防控行动启动仪式日前举行。区教委、区卫计委联合制定《东城区儿童青少年近视防控工作实施方案》。方案提出,中小小学生原则上留纸质作业,学校视力不良检出率连续3年上升将被问责。年内将“打通”重度近视青少年就诊绿色通道。

2023年,东城区力争实现中小小学生视力不良检出率在2018年的基础上每年降低0.5个百分点以上;2030年,实现东城区儿童青少年视力健康整体水平显著提升,基本达到国家标准,即幼儿园近视率不超过3%,小学为38%,初中和高中分别是60%和70%。



文汇中学初中学生在表演快板书宣传保护视力。

本报记者 安京京 摄

一、二年级不留书面作业,书面作业需纸质

在预防近视的具体措施上,东城区教委相关负责人表示,将减轻学生课业负担,严格按照“零起点”正常教学。小学一、二年级不留书面作业,三至六年级书面作业完成时间不得超过60分钟,初中不得超过90分钟,原则上采用纸质作业。小学一、二年级每学期考试不得超过1次,其他年级每学期不得超过2次。严禁考试成绩排名,规范录取途径。

学校还将增加学生户外体育锻炼时间,落实义务教育阶段平均每天1节体育课,确保每天体育锻炼1小时的实效性。鼓励学生在课间、午休时间走出教室,增加户外活动时间,缓解眼睛疲劳。

同时,东城区还将落实每天眼保健操不少于2次,每学年开展1次眼保健操比赛。教师指导学生养成良好用眼习惯,保持正确读写姿势,监督并提

醒学生遵守“一尺、一拳、一寸”要求。书写板书要清晰可辨,大小适当;教学课件字体不小于24号。

东城区教委相关负责人表示,学校采光和照明要符合相关国家标准。每月轮换1次学生座位,每学期根据学生身高调整课桌椅高度。严禁学生将电子产品带入课堂。倡导教师传统板书教学。控制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%。

马上就访:每天户外活动3小时可预防近视

东城区中小学卫生保健所所长高爱钰:父母要积极引导孩子进行户外活动或体育锻炼。在家时,使其每天接触户外自然光60分钟以上。督促孩子完成体育家庭作业,控制其使用电子产品时长。每个孩子每天在

户外活动3小时,即便不进行运动,对于保护视力也很有好处。

父母还要监督并纠正孩子的不良读写姿势,从用眼习惯做起,端正握笔姿势,手跟笔尖距离一寸,胸口距离桌子一拳,眼睛距离

桌子一尺;每次阅读时间不超过45分钟;营养摄入要更加均衡全面。保障孩子睡眠时间,每天小学生及学龄前儿童睡眠时间应不少于10小时、初中生不少于9小时、高中生不少于8小时。

北京市第一七一中学初三生赵舒朗:我父母是高度近视,但目前我视力一直保持在5.1左右。保持视力的秘诀有:写作业时坐直,屁股与身体呈90

度;有空闲时我会下楼转转,或者拍照或者遛弯儿,亲近大自然,对眼睛有很大益处;现在看手机和使用电脑是很正常的事,但我会注意控制时间,给自己

定一个目标,手机屏幕不会离眼睛过近。初三学业压力较大,会尽可能珍惜学校给予的保护视力的方式,如每天的晨跑、2次眼保健操的机会等。

学校视力不良检出率3年连升将被问责

东城区教委相关负责人表示,将制定督导考核办法,建立奖惩机制。对学生视力不良检出率连续3年上升的学校予以问责,对取得优异成绩、做出突出贡献的先进集体和个人给予表扬。

东城区将建立儿童青少年近视防控工作专家库,聘请眼科医疗专业的资深专家、高等院校的

知名学者进入专家库,对本区儿童青少年近视防控工作提供咨询辅助和技术支持。爱眼护眼内容将被列入督学工作,并制定督导考核办法,建立奖惩机制。对学生视力不良检出率连续3年上升的学校予以问责,校长将被“约谈”。

目前,东城区依据学生体检结果对辖区内中

小学校进行“视力不良分级警示”管理,适时发布各校视力不良检出率及警示级别。“要求警示学校撰写自查报告,如果检出率增长1%以上,也就是达到2、3级警示,学校就需要现场督导,共同查找、分析原因,采取相应措施,控制学生视力不良检出率。”高爱钰说。

北京市体检中心主任张静波:用眼过度是导致视力不足的主要原因,尤其是现在手机、电脑等电子产品的广泛应用,更加重了视力不足发生率。所以,科学、合理用眼是非常必要的。比如,考生用时最好每40分钟休

息10分钟,可以远眺、做眼保健操等;学习时的灯光既不能太暗也不能太亮,要选择柔和的灯光;在配合学校加强体育锻炼的同时,学生家长要关注孩子的视力问题,注意观察孩子视力情况,提醒孩子保护视力、控制电

子产品的使用以及科学选择近视眼镜,有条件的可以在节假日期间安排孩子多进行户外活动,让眼睛得到调整和放松。考生要多吃富含维生素A的水果蔬菜,如南瓜、胡萝卜等。

相关新闻:

本市中小小学生近视率近六成

监测数据显示,2016至2017学年度北京市中小小学生视力不良检出率为58.6%,与2015至2016学年度持平,中小小学生视力不良问题呈现明显低龄化趋势。

为改善学生视力,本市已有不少中小学开始探索建立学生视力问题监测档案。市教委巡视员王定东表示,为视力建档工作对青少年视力不良防控针对性很

强。学校每学期对孩子进行视力监测,根据视力不良的情况,分出良好、临界、轻度、中度、重度等级别,并根据学生视力不良程度的不同,建立个性化的视力监测档案,及时向父母进行反馈。同时,存在视力不良问题的孩子一旦被筛查出来,学校会积极指导父母到医院进行专业化的科学矫治,同时配合饮食、运动习惯的科学指导。

目前,本市已全面普及《中小学新版眼保健操》,积极推广《家庭护眼按摩操》,并投入1.1亿元,对全市1278所中小学、35058间教室及黑板照明进行标准化改造。同时,每年免费开展中小小学生健康体检,加强视力健康水平监测;针对全市学生视力不良分布情况积累数据,指导各区有针对性地开展防控工作。

年内打通重度近视青少年就诊绿色通道

东城区将视力保护关口前移至幼儿园。严禁“小学化”教学,保证儿童每天2小时以上户外活动。将控制使用电视、投影等设备的时间。鼓励有条件的幼儿园开展视力筛查,建立视力档案。

未来,东城区将严格落实0~6岁儿童眼保健和视力检查工作要求,中小小学生健康体检制度,做

到儿童青少年视力不良早发现、早预警、早干预。将建立学生视力档案,开展视力分管理,重点加强远视力为5.0者的管理,建立班级管理台账,及时向家长反馈健康体检结果。

东城区将建立以疾控中心、区中小学保健所、区体质健康管理中心、同仁医院、普仁医院、北京市第六医院等

为核心,覆盖全区相关医疗卫生机构、学校、幼儿园的儿童青少年近视防控工作网络。东城区中小学卫生保健所所长高爱钰介绍,年内将建立重度近视青少年就诊绿色通道。对发现的眼病重症、重度近视等青少年,会联合区内医院开通就诊绿色通道,细则正在研究中,年内出台。