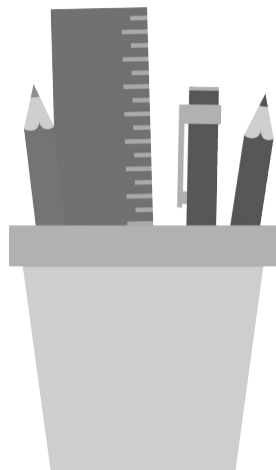


作业练习卷字体 不小于4号字 课桌距离黑板 不小于2.2米

我市儿童青少年近视 脊柱侧弯防控动真格



北仑小学课堂，课桌可升降，孩子坐姿更标准。

近视不是病？高低肩只是影响体态？这样的老观念要不得。昨天上午，宁波市儿童青少年近视暨脊柱侧弯综合防控工作会议召开，儿童青少年近视与脊柱侧弯的防控已被提上政府工作的日程。

记者从会上了解到，到2023年，宁波力争实现全市儿童青少年总体近视率每年降低1个百分点以上；脊柱侧弯防控工作从今年开始进行专项试点性筛查，力争2020年筛查全覆盖。

调查数据显示两项检出率不容乐观

调查数据显示，我市青少年儿童近视、脊柱侧弯等数据检出率不容乐观。这些病，尤其是近视具有不可逆性，更应注重防治。尽管“每个人是健康的第一责任人”，但两项防控被提上政府工作日程势必整合更多资源，进一步提高防控成效。

记者从《宁波市儿童青少年近视暨脊柱侧弯综合防控工作实施方案》了解到，为严防严控，我市早已分阶段定下清晰目标。

要求到2030年，宁波全市儿童青少年新发近视率和近视程度明显下降，6岁儿童近视率控制在3%以内，小学生、初中生和高中生近视率分别下降至38%、60%和70%以下，国家学生体质健康标准达标优秀率达到25%以上。

同时，以2019-2020年首次专项筛查结果为基础数据，到2030年，实现全市青少年脊柱侧弯率每年下降1-2个百分点，重度脊柱侧弯发生率显著降低。



北仑区从2014年9月起率先在全市启动学校教室光环境改造项目。改造后，全区所有中小学教室实现照明无眩光环保效果，有效降低学生近视率。

今年全市普查，并建两项数据电子档案

根据方案，从今日起，我市儿童青少年近视暨脊柱侧弯综合防控工作将进入普查实施阶段。到今年10月31日前，市县两级教育、卫健等相关部门组织技术计量，要对中小学、幼儿园校医及保健老师进行相关技术培训，配置相关视力检测设备，结合学生体检，完成学生近视普查及建档工作，完成脊柱侧弯专项试点性筛查及建档。

同时，将同步建立学生一人一档的视力暨脊柱健康电子档案。今年9-10月，各中小学、幼儿园结合学生体检开展视力和脊柱侧弯筛查。今后中小学、幼儿园每学期应开展1-2次视力暨脊柱健康检查，检查结果录入学生

视力暨脊柱健康电子档案，档案随学生学籍变化转递。对视力异常、身体姿态异常的学生及时提醒，并将学生视力、脊柱检测情况、为其开具的个人运动处方和保健处方，以“学生护眼家校联系册”等形式，告知家长及时带学生到医疗机构检查。

从今年起，我市每年对各区县(市)人民政府综合防控工作情况进行考核，结果将向社会公布。对未实现年度防控目标的区县(市)进行通报、约谈。要把儿童青少年近视暨脊柱侧弯防控监测、考核纳入体质健康考评体系，对体质健康水平连续三年下降的区县(市)依法依规予以问责。

对很多教学细节提出了明确要求

文件中提到了很多教学细节，足见此次防控工作力度。文件要求，学校科学布置作业，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，且作业练习卷字体不小于4号字。作业时长把握以班内中等程度学生为参照。寄宿制学校要缩短学生晚上学习时间。

文件强调，要坚决控制校内统一考试的次数，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。

同时，严禁学生将个人手机、平板电脑等电子产品擅自带入课堂。提倡传统板书教学，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。严控使用APP布置作业，严禁使用微信、QQ等电子手段布置课后作业。

还要强化户外阳光下体育锻炼。学校应做到体育课不挪课，没有体育课安排体育活动课；大课间体育活动时间不少于30分钟；全体学生每天上、下午各做1次眼保健操，每天上午做1次广播体操；要求任课老师准时下课，确保中小学生在学时每天1小时以上体育活动时间。

有意思的是，教室前排课桌前沿与黑板的距离也已明确：不小于2.2米，并杜绝讲台边设置“照顾座”。需要保证不同天气、时段，桌面、黑板等器具表面的健康光照度。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。

设监督员，鼓励孩子争做“护眼小明星”

在昨日的大会上，北仑区、鄞州区作为代表进行经验分享。其中，设监督员确保工作落实是两区防控工作取得成效的重要保障。此次工作方案，也提到了这项要求：要严格督导，落实责任，设立学校“护眼监督员”，还要以班级为单位，设立可疑近视报告。

监督内容也一一明确。比如，随时纠正学生不良读写姿势，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，避免后期出现脊柱侧弯的情况，对已经出现脊柱侧弯的学生，要让其按在班级里按照医生建议的矫正位姿势进行康复；发现学生有异常情况时，要第一时间深入了解，并及时联系家长送医检查。

作为监护人，家长要进一步提升防控意识。文件也提到，据了解，0-6岁是孩子视觉发育的关键期，家长特别要重视孩子早期视力保护与健康，确保孩子的健康饮食和营养摄入。要保证3-6岁儿童每天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。在家，要求孩子每天接触户外自然光2小时以上，每周3次中等强度运动，并知晓近视遗传倾向和重度近视致盲等危害性。

已患近视的孩子，应进一步增加户外活动时间，控制近视发展。督促孩子认真完成寒暑假体育作业，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。

暑假期间，孩子在家时间长，家长应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。被选送去早教中心开展亲子教育的孩子，家长也要督促培训机构避免过度使用电子产品。

家长要以身作则，引导孩子养成良好的站姿、坐姿。为孩子提供良好的家居视觉环境。家长得每周参加中等强度体育活动3次以上。

记者 徐叶 通讯员 张士良 闻晓明