

《广东省综合防控儿童青少年近视实施方案》将于9月20日正式实施,相关部门披露青少年近视现状——

小学六年级近视率达 57.7%

广东省高中阶段学生近视率高达81.2%,小学阶段近视率从一年级的15.5%增长到六年级的57.7%……一组组的数据表明,广东省儿童青少年近视率居高不下且不断攀升。今年8月8日,广东省教育厅等八个部门印发了《广东省综合防控儿童青少年近视实施方案》(以下简称《方案》),此《方案》将于9月20日正式实施。9月17日,广东省综合防控儿童青少年近视新闻发布会举行,省教育厅相关人员对《方案》进行了解读,分析了广东省青少年近视现状。相关部门公布的数据显示,全省小学六年级的近视率达到57.7%。《方案》对家庭、学校、医疗机构等作出了具体要求。其中包括,小学一二年级不布置书面家庭作业,严禁学生将个人手机、平板电脑等电子产品带入课堂等。

■新快报记者 罗清晓 通讯员 粤教宣



什么导致近视?

● **青少年儿童的户外活动时间普遍不足:**
64% 的学生每天户外活动时间不足 2 小时,27% 学生不足 1 小时。

● **睡眠时间不达标:**
仅 27% 的小学生每天睡眠时间达到 10 小时及以上,31% 的初中生每天睡眠时间达到 9 小时及以上,42% 的高中生每天睡眠时间达到 8 小时及以上。

● **不良用眼行为普遍存在:**
53% 的学生经常连续近距离用眼超过 1 小时,44% 的中小学生平均每天使用移动电子产品超过 1 个小时。

如何防治近视?

● **家庭:**
家长要以身作则防近视。

● **学校:**
小学考试次数应有限制。

● **医疗卫生机构:**
儿童视力检查应覆盖 90%。

■廖木兴/制图

全省八成高三学生是近视眼

2018 年,广东省卫健委等部门开展了儿童青少年近视调查,此次调查范围覆盖全省 21 个地市 86 所幼儿园和 256 所中小学校的 107590 人。在昨天举行的新闻发布会上,相关部门公布了数据,数据显示,全省儿童青少年总体近视率为 52.4%,幼儿园 6 岁组儿童、小学生、初中生、高中阶段学生(含普通高中和职高)近视率分别为 15.0%、33.5%、71.3%、81.2%。高三年级的近视率更是达到了 83.6%。

广东省儿童青少年流行特征包括三个方面:一是儿童青少年近视发病形势严峻,儿童青少年总体近视率过半,且幼儿园 6 岁组、初中、高中等学段学生的近视率和 2030 年的防控目标值有较大差距。二是近视率随学生年龄增加而逐渐升高,8 岁至 12 岁近视率增速最快。小学阶段近视率从一年级的 15.5%增长到六年级的 57.7%,初中阶段近视率从初一年级的 66.3%增长到初三三年级的 75.9%,高中阶段近视率进入高位平台期,高三年级达 83.6%。三是儿童青少年近视率存在地区差异,中心城区学生近视率高于县(区)相同学段学生近视率。

课业负担过重也会导致近视

在会上,中山大学中山眼科中心副主任卓业鸿介绍,调查显示,在广东省的青少年群体中,近视相关危害因素广泛存在,包括户外活动时间不足、睡

眠时间不达标、持续近距离用眼时间过长、不正确坐姿、不科学使用电子产品等。

首先是青少年儿童的户外活动时间普遍不足,64% 的学生每天户外活动时间不足 2 小时,27% 学生不足 1 小时。近视研究表明,每天增加一节课外运动课,近视新发病率可以下降三成。林凤娥小学作为全国青少年校园篮球特色学校,学校经常开展户外篮球活动,全校“人手一球,人人会打球”,学生的近视率为广州市荔湾区最低。

二是睡眠时间不达标,仅 27% 的小学生每天睡眠时间达到 10 小时及以上,31% 的初中生每天睡眠时间达到 9 小时及以上,42% 的高中生每天睡眠时间达到 8 小时及以上。

三是不良用眼行为普遍存在。53% 的学生经常连续近距离用眼超过 1 小时,44% 的中小学生平均每天使用移动电子产品超过 1 个小时。

“眼睛有两个重要的快速发展阶段。第一阶段是 3 岁至 4 岁,第二阶段是 12 岁至 15 岁的青春期,眼睛能否健康发育与所受到的刺激成正比,刺激越小发育越好。”卓业鸿劝告家长,不要给予处在第一个黄金期内的孩子长时间近距离的刺激,比如看电视、玩电子游戏、看书、识字;而第二个黄金期的孩子如果课业负担过重、过度疲劳地使用眼睛,也会加快孩子眼轴变长。“在现有技术条件下,除非进行手术,否则尚无其他手段治好近视,大家切不可有病乱投医。”他提醒。

家庭学校医疗机构 三管齐下治近视

要如何达到“到 2030 年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,近视高发地级以上市每年降低 1 个百分点以上”的目标?《方案》提出,要从家庭、学校、医疗卫生机构、学生等方面着手。

● 家庭 家长要以身作则防近视

《方案》首先明确,家长应树立健康第一的教育理念,时刻关注孩子视力健康,并以身作则,带动和帮助孩子养成良好用眼习惯。

《方案》明确,家庭要增加户外活动和锻炼,积极引导孩子到户外阳光下进行活动或体育锻炼,使其在家时每天接触户外自然光的时间达 60 分钟以上。同时,家长陪伴孩子时应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 分钟至 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。读写连续用眼时间不宜超过 40 分钟。

此外,要保障孩子睡眠时间,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。

● 学校 小学考试次数应有限制

《实施方案》明确了中小学校在防控儿童青少年近视工作的八项职责,包括加强学生视力健康管理和监测,减轻学生课业负担,加强考试管理,改善视觉环境,坚持眼保健操等护眼措施,加强体育锻炼,加强学校卫生与健康教育和科学合理使用电子产品。

在课业和考试方面,小学一二年级不布置书面家庭作业,小学其他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,高中阶段也要合理安排作业时间。寄宿制学校学生晚上学习时间,小学不应超过 1 小时,初中不应超过 2 小时,

高中阶段不应超过 2.5 小时。同时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,其他年级每学期不超过 2 次。

户外体育训练要进一步强化,《方案》要求确保中小学生在课时每天 1 小时以上体育活动。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,高中阶段每周 2 课时。中小学校每天安排 30 分钟至 40 分钟大课间体育活动。

《方案》认为学校应制定电子产品和教辅软件使用管理细则,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,在选用电子产品时,应选用具备防蓝光的产品,以保护学生视力。

此外,《方案》提出,到 2023 年,学校教室的照明要 100% 达标,省教育厅等部门会对学校开展视力监测和教室采光照明“双随机”抽检。

● 医疗卫生机构 儿童视力检查应覆盖 90%

《方案》要求,医疗卫生机构要严格落实国家基本公共卫生服务中关于 0 岁至 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 岁至 6 岁儿童每年眼保健和视力检查覆盖率达 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,并随儿童入学实时转移。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。