

儿童青少年近视防控是关系国家和民族未来的大事，是党和政府心之所向、情之所系。打好近视防控“攻坚战”，共同呵护好孩子的眼睛，教育人义不容辞。九龙坡区在围绕“东西一体化、全域现代化”大美九龙坡发展定位，努力构建教育高质量发展体系中，始终坚持系统谋划、科学施策，于“真”字上下功夫，在“效”字上动脑筋，众志成城推进“1+5”关爱光明行动，一体统筹构建近视防控格局，大力实施学生护眼行动、家长教育行动、专业守护行动、多方关爱行动、数智防控行动，全力打好儿童青少年近视防控攻坚战，2024年全区儿童青少年总体近视率较2021年下降5.18个百分点。

九龙坡区大力实施“1+5”关爱光明行动 加快建设全国儿童青少年近视防控改革试验区

下足护眼护眼真功夫 守住孩子“睛”彩未来



孩子们端正坐姿认真学习

一体统筹出真招 打好“光明”保卫战

健康快乐的童年是什么样？或许是拥有一双明亮的眼睛，一副茁壮的身板，一颗丰润的心灵……

守护“睛”彩，“视”不宜迟。九龙坡区一直在行动，制定近视防控政策、健全组织领导体制、丰富科学防控行动路径、提升科普宣传教育效果等一系列工作，足以彰显九龙坡区打好“国之关切、民之所盼”的光明保卫战的决心和魄力。

近视防控，贵在“目光长远”，九龙坡区坚持系统谋划，建立了九龙坡区综合防控儿童青少年近视联席会议制度，由分管副区长担任召集人，区委宣传部、区教委、区财政局、区人力社保局、区文化旅游委、区卫生健康委、区体育局和区市场监管局8部门负责人为成员，定期召开联席会议，统筹推进全区儿童青少年近视综合防控工作。

凝聚了部门合力、压实了主体责任、摸清了近视底数，“一盘棋”的大防控工作格局在九龙坡区迅速形成。

九龙坡区制定《贯彻落实重庆市综合防控儿童青少年近视工作评议考核办法责任清单》，协同推进近视防控工作。区政府将儿童青少年近视防控工作、总体近视率和体质健

康状况纳入对相关部门、学校、医疗机构的绩效考核；明确将视力作为体育与健康课程学科达标检测内容；授权区教委、区卫生健康委与有关部门、学校、医疗机构签订责任书，各方凝心聚力、履职尽责。

提高治理能力是做好儿童青少年近视防控工作的重要保障。九龙坡区落实《重庆市九龙坡区综合防控儿童青少年近视实施方案》，出台《重庆市九龙坡区儿童青少年近视防控学校考核评价细则》，每学年遴选出10所近视防控试点、示范学校，为学校配备近视防控基础设施、设备，以“先进引领”带动“集体共进”，并将近视防控纳入中小学（幼儿园）办学质量评价考核，对成绩突出的单位和个人给予表彰和奖励，建立起近视防控长效机制。

从制度设计到思路举措，从防控导向到评议考核，九龙坡区一盘棋布局、全链条发力，构建社会共管责任体系，促进儿童青少年身心健康、体魄强健、全面发展。

守护学生用真心 筑牢近视防控主阵地

四川外国语大学九龙坡区附属小学校采用了防眩光灯具和全落地式玻璃，保证更多自然光线照明；提供符合人体工程学的课

桌椅，随学生身高调整；配备坐姿矫正器和反转镜等专业设备，帮助学生纠正不良用眼姿势……学生不由得感慨：“现在学习起来更舒适了。”

走进杨家坪中学，满园青绿沁人心脾，学校不仅打造绿色教室、建立科学检测教室等，而且在教学楼开设面积约3000平方米的绿色运动平台，学生课间就可以在平台上或进行简单运动，或驻足远眺，让眼睛得到休息和放松。

当前在九龙坡区，护眼爱眼行动在各个学校已经成为常态。九龙坡区以小切口破题，筑牢学校主阵地，激发学校主动作为，全力守护孩子们视力健康。

从视觉环境入手，九龙坡区依据《中小学校普通教室照明设计安装卫生要求》，采用高标准的led灯具对全区学校进行改造，将分批改造经费纳入年度财政预算，仅2023投入531万元对全区94%以上的学校进行了教室照明改造。采购符合标准的可调节课桌椅，每个教室至少配置3种型号，每学期至少进行1次适应学生身高、坐高的课桌椅高度调整，每月至少调整1次座位，为儿童青少年提供符合用眼卫生要求的校园环境。

科学用眼科学运动，预防近视事半功倍。九龙坡区保障义务教育阶段体育课每周不少于4课时，高中阶段每周不少于3课时，鼓励中小学每天开设1节体育课。每天上下午各安排30分钟大课间体育活动，试点“课间15分钟”活动，丰富课间活动内容。积极开展体育课+大课间，体育课+课后服务，确保小学生每天综合体育活动时间不低于2小时，让学生生立足学校即可掌握1-2项运动技能。例如，九龙坡区锦苑小学开展丰富阳光体育大课间活动，针对不同年龄段学生身心特点，精心设置跳房子、圆圈变速跑、趣味瑜伽、爱的阻力等游戏活动以及个性化运动项目，让每个孩子都能享受运动的快乐。九龙坡铁路幼儿园教育集团聘请专业足球教练、体适能教练进校园开展运动，并结合园内“呵护眼睛 从我做起”主题活动，力争让孩子“视”界亮晶晶。

爱眼护眼“始”于心，科学用眼“践”于行，为进一步保护好孩子视力健康，九龙坡区全面落实综合防控，将幼儿园和小学低年级作为近视防控关键阶段，深化落实“双减”政策、“五项”管理、“六个一”近视防控要求，减少书面作业，增添实践性作业，让学生有更多时间参与户外活动和家庭亲子时光，有效缓解用眼压力。

与此同时，九龙坡区积极发挥健康教育课主渠道作用，持续为各学校配备近视防控基础设施、设备，督促各学校配齐专职卫生技术人员，推进“一校双卫”管理模式，给孩子们一个清晰明亮的世界。

家校协同动真格 夯实共促共育“护眼墙”

“我自己就是高度近视，深知戴眼镜对生活带来的不便，因此对孩子的眼睛十分关注。”高新实验一小的一位家长说，以前只知道让孩子少看电视，少用电子产品，通过学校建立的护眼联动站，掌握了很多好方法，做好了监督提醒工作，现在孩子视力一直正常。家庭是保护儿童青少年视力的第一道防

线，理应加强家校协同、为孩子提供符合用眼卫生要求的学习环境、督促孩子养成良好的用眼习惯，进而引导孩子成为个人健康管理的第一责任人。

完善共促共育，九龙坡区家校协同的步伐愈发协调。

多措并举聚共识，提升家庭防控意识。九龙坡区采取《告家长书》《倡议书》等形式，开展“家长进课堂”“妈妈陪我测视力”等活动，使“宣传教育活动”范围和成效向学生家庭延伸，逐步改变家长“重治轻防”观念，不断提升家长对科学防控近视重要性的认识。

多措并举聚共识，提升家庭防控意识。九龙坡区面向家长宣传护眼小指南、小海报、小视频，官微推送近视防控、膳食营养等方面的防控知识，指导家长为学生创造良好的居家视觉环境，使用护眼台灯和标准书桌，监督学生阅读写字姿势。推广家校“20—20—20”法则（每读书写字用眼20分钟，远眺20英尺外的物体20秒），倡导家长有意识主动控制孩子特别是小学和学龄前儿童使用电子产品，共同控制“视屏时间”，远离“电子保姆”，引导学生在信息化环境下养成良好的学习和用眼卫生习惯。

多点发力筑屏障，拓展家庭户外活动。九龙坡区指导学生和家長正确认识户外活动对近视防控的重要性，充分利用上学、放学、周末、节假日等时间去户外活动，减少近视发生发展。

如今在九龙坡区，近视防控几乎已成了所有学校、学生和家長的共识，家校协同开展视力监测，科学指导防控，形成坚实的家校合力。

专业守护出真效 当好科学防控“守护者”

做好儿童青少年近视防控，必须从科学出发，以专业作答。

近视问题，防大于治。九龙坡区开展近视防控“精准干预行动”，实现全区17万余中小学生学习全覆盖，通过视力监测和屈光监测发现视力不良的学生，给予针对性建议，做到早发现早干预。

专业的呵护离不开专业监测，九龙坡区联合区专业部门完成对铁路小学、华福小学、杨家坪中学B区、西彭一中等7所学校和机关幼儿园、华福小学幼儿园等3所幼儿园共4015名小学生近视、龋齿、肥胖等常见病和健康影响因素监测，开展全区73所中小学近视调查，学生总体近视检出率较2023年下降明显。每年联合区专业部门对托幼机构、校外培训机构、学校采光照明开展“双随机”抽检，确保学校采光照明动态整改达标。

瞄准“专业”二字，九龙坡区各个学校频出新招、亮招。

九龙坡区谢家湾小学校搭建专业守护路，学期初，开展“护眼知识知多少”问卷调查，邀请儿科医院眼科专家有针对性地进行预防近视和护眼知识培训。学期中，通过开设家长课堂等多种形式，宣讲保护视力、预防近视的方法；学期末，通过举办“视力健康”知识竞赛等活动，增加护眼爱眼的知晓率。

九龙坡区华梁学校更是在饮食方面下足了功夫，致力让孩子们“吃”出视力健康。午餐中除了安排豆干、鲜虾等富含钙质的食物，还注意搭配鸡蛋、绿色蔬菜等富含维生素D的食物，保证学生每餐都有酸奶或水果，让学生吃得营养、吃得健康。

据悉，为了进一步落实专业指导，九龙坡区组建健康科普讲师团，持续推进近视防控“专家进校园”活动，在近视防控宣传月等重要节点，举办儿童眼保健、眼科常见病科普、儿童保健及营养等专题培训、专家讲座，发放近视防控手册，对学校近视防控工作专业指导。

多方关爱聚真情 形成众志成城强合力

“全社会都要行动起来”，才能从根本上遏制儿童青少年近视高发势头，让孩子拥有一个光明的未来。

一场场义无反顾的“双向奔赴”，解锁全民运动新场景。

九龙坡区推进学校体育场馆向社会开放，支持中小学校园体育场地设施进行社会通道改造，在课余时间和节假日向社会开放，每周时长不低于16小时；倡导公共体育场馆免费或低价向中小学生学习公益开放，积极开展中小学生学习每天锻炼2小时试点提供支撑性保障。

一股股部门协作的“联动合力”，拓宽协作育人新篇章。

九龙坡区8家联席会议单位认真落实《综合防控儿童青少年近视实施方案》，区教委履行牵头责任，制定儿童青少年近视防控实施细则，学校落实教室灯光及课桌椅改造、每天两次眼保健操、“双减”政策，开展近视防控科普宣传教育。区委宣传部、区文化旅游委利用各种媒体平台，广泛开展“爱眼日”宣传活动、推出“护眼护眼 光明世界”栏目，营造全社会关心重视近视防控的良好氛围。区市场监管局，严格监管验光配镜行业，不断加强眼视光产品监管和计量监管，整顿配镜行业秩序。区财政局每年安排专项资金用于区卫生健康委开展儿童视力监测。

一场场健康教育活动的持续开展，推动立体化防控再升级。

九龙坡区拓展宣传教育载体，会同九龙电视台拍摄《护眼护眼 只为光明未来》专题讲座，普及科学防控知识，强化家校联动，自觉增强眼健康意识；联动区融媒体中心，制作护眼护眼宣传片、近视防控工作图集、“守住光明 照亮未来”海报，在商圈、广场和小区推广；联合区卫生健康委和街道社区，开展“保护眼睛 从我做起”专家讲座系列活动，通过“线上+线下”“校内+校外”“常态+主题”立体式宣传矩阵，营造近视防控浓厚氛围。

数智防控见真章 构筑全域防控新模式

数字时代，近视防控有哪些智慧新招？九龙坡区普渝森林小学校安装使用了智能视力检测仪，通过高频快速筛查学生视力，利用大数据和算法，预测、预防并降低学生整体近视率。

这是九龙坡区数智防控的一个缩影。近年来，九龙坡区深入实施数智防控行动，运用智能设备和大数据技术，全方位关注学生视力健康。

科技赋能、智护视力。九龙坡区依托校园健康一体化平台，组织本区中小学校和幼儿园落实每学期开展2次视力监测工作，并运用校园健康一体化平台进行数据汇总、分析和三级评价，生成学校报告，学校和家長及时查阅监测结果，做到早发现、早预警、早干预。构建家校共防预警平台，定期推送编制护眼食谱、护眼视频、护眼妙招等，构筑全域防控新模式，有效降低近视发生率。

多一份关爱、多一分“睛”彩，学生视力不良率有效下降、师生用眼健康意识明显增强，校园视力保护文化形成……“1+5”关爱光明行动的强力推进、高效落地，不仅让九龙坡区孩子的眼睛更明亮、世界更精彩，也助力九龙坡区在加快建设全国近视防控改革试验区中形成新经验、交出优答卷，为我国近视防控事业贡献出重要力量。

李佳佳 胡忠英

图片由九龙坡区教委提供



▲ 孩子们认真地做眼保健操

▼ 学校开展体育活动帮助孩子预防近视



九龙坡区2024年春季近视防控专题活动



学校为孩子们创设良好的近视防控环境