

上海市儿童青少年近视防控

倡议书

亲爱的家长、同学们：

眼睛是心灵的窗户，只有拥有一双明亮的眼睛，我们才能看到这个美丽的世界。我国青少年近视率排名世界第一，青少年近视问题已经成为我国面临的重要社会问题。习近平总书记连续作出重要指示，要求“全社会都要行动起来，共同呵护好孩子的眼睛，让他们拥有一个光明的未来。”

为此，我们向全体家长、同学们发出以下倡议：

针对家庭，我们倡议：

1. 控制孩子使用电子产品的时间。 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30-40分钟后，应休息远眺放松10分钟。

2. 减轻课外学习负担，增加户外活动时间。 不要盲目参加、跟风报班，根据孩子兴趣爱好合理选择。双休日和寒暑假期间尤其应注意合理安排作息，保护孩子的视力健康。营造良好的家庭体育运动氛围，积极引导孩子进行户外活动或体育锻炼，使其在家时每天接触户外自然光的时间达60分钟以上。鼓励支持孩子参加各种形式的体育活动，督促孩子认真完成体育作业，使其至少掌握2项体育运动技能，引导孩子养成终身锻炼习惯。

3. 避免不良用眼行为。 引导孩子不在走路时、吃饭时、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书或使用电子产品。

4. 保障睡眠和营养。 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。让孩子多吃鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的营养膳食。

5. 做到早发现早干预。 当孩子出现眯眼、频繁揉眼、看不清远处的物体和字时，应意识到可能发生了近视，家长应带孩子去医院就诊。

针对学生个人，我们倡议：

1. 强化健康意识。 每个学生都要强化“每个人是自身健康的第一责任人”意识，主动学习掌握科学用眼护眼等健康知识，并向家长宣传。积极关注自身视力状况，自我感觉视力发生明显变化时，及时告知家长和教师，尽早到眼科医疗机构检查和治疗。

2. 养成良好生活方式。 不熬夜，少吃糖，不挑食。

3. 坚持眼保健操等护眼措施。 学生每天上下午各做1次眼保健操，认真执行眼保健操流程。

4. 强化户外体育锻炼。 积极参加体育锻炼和户外活动，每周参加中等强度体育活动3次以上，确保每天校园体育活动时间不少于1小时，努力使每年运动时间达到365个小时。

5. 自觉减少电子产品使用。 科学规范使用电子产品，养成信息化环境下良好的学习和用眼卫生习惯。

6. 纠正不良读写姿势。 写作业使用适合的桌椅，应保持“一尺、一拳、一寸”，即眼睛与书本距离约为一尺、胸前与课桌距离约为一拳、握笔的手指与笔尖距离约为一寸，读写连续用眼时间不宜超过40分钟。



科学用眼 预防近视

我们从小就应该保护好我们的眼睛，避开近视发生和发展的危险因素。根据儿童青少年眼睛发育特点，科学用眼有利于近视防控。

健康小贴士

1 保持良好习惯，坚持正确读写坐姿

眼睛离书本一尺，胸口离桌沿一拳，握笔的手指离笔尖一寸，读写连续用眼时间不宜超过40分钟。电子屏幕中心点应放置在水平视线下方10cm处，眼睛离电脑屏幕的距离应不少于50cm（约一臂远）。

2 眼保健操认真做，户外运动很重要

户外阳光可以刺激眼睛的视网膜产生较多的活性物质多巴胺。保证每天进行2小时以上白天户外活动对于预防近视和防止近视加重有重要意义。

3 控制使用电子产品的时间

课余时间使用电子产品学习30-40分钟后，应休息远眺放松10分钟。非学习目的的使用电子产品单次不宜超过15分钟，每天累计不宜超过1小时。



指导单位：上海市教育委员会
监制单位：上海市学生活动管理中心 上海市眼病防治中心