

最新预防近视班会活动方案 学校预防近视活动方案(大全8篇)

方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

预防近视班会活动方案篇一

为贯彻落实《中共中央国务院关于全面加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，按市教育局文件要求，为全面实现素质教育，促进中小学生身心健康发展，有效降低近视率，阻止不良视力在青少年中的发展趋势，提高广大青少年科学用眼意识，形成良好的自我保健习惯，增强青少年眼睛保护能力，特制此方案。

一、指导思想：

通过开展第十六个全国“爱眼日”活动，普及科学用眼知识，降低青少年近视率，提高青少年健康水平，树立“学校教育，健康第一”的指导思想，达倡导预防近视从今天开始，从一点一滴做起，真正体会到明亮眼睛带来的幸福和快乐。

二、活动目的：

通过丰富多彩、形式多样的宣传活动，创设各种教育活动，介绍近视的危害，近视的预防，教育广大青少年在学习、生活中正确用眼、爱眼、护眼，掌握眼保健的基本知识和方法，达到保护视力，减少眼疾，普及康复知识，增强青少年真假性近视的科学防治方法，提高爱眼护眼意识。促进科教兴国战略的实施以提高全民素质的目的。

三、具体措施：

1、学校近视防控工作重中之重

按照《市中小学生近视眼防控方案》和《关于中小学生近视防控工作目标管理实施意见》要求，做好防近宣传教育工作，每学期初为防近宣传月，将其列入学校工作计划；保证每天两次眼保健操；学生读写姿势正确率应到90%以上。市教育局将根据文件中的防控指标，对我县进行检查，并将检查结果与年终考核评比挂钩，并树立防近典型，优秀的学校将被评为市级典型，并发放证书。

2、做好宣传、管理工作

(1)各学校利用广播，进行有关保护视力以及预防近视的保健知识讲座，开展丰富多彩的宣传活动，如板报、知识竞赛等，从而使学生懂得护眼常识，用眼卫生，自觉预防近视，提高视力水平。

(2)建立健全眼保健操制度。将每天两次眼保健操时间纳入课表，组织学生认真做好眼保健操，以达到其预期的效果。

(3)根据教室采光照明情况和学生视力变化情况，每月可调整一次学生座位，根据学生身高变化，及时调整课桌椅高度。

(4)让学生坚持每天一小时的体育锻炼，保证体育课的质量，切实保证每位学生都能得到真正的体育锻炼。

(5)保证教室内所有学生合理的用眼距离，黑板应与第一排课桌保持2米以上的距离，后排课桌后缘与黑板的水平距离：小学不超过8米，中学不超过8.5米。

3、做好普查工作

三月份各校对学生进行视力普查工作，要求详细记录、及时统计，并将普查结果及时反馈给学校及家长，做好学生视力不良检测率、新发病率等各类指标的统计分析，对有视力下降趋势和轻度近视的学生进行分档分析与管理，通过爱眼活动，有针对性地实施相关“防近”措施。建立教师全员参与，学校、家长联动的机制，形成共同做好学生“防近”工作的合力。

4、将学生“防近”工作提上议事日程，严格规范“防近”工作

(1)将学生视力保护工作纳入学校管理、教师管理和班级管理内容，落实各有关人员的职责，以此形成学校领导、教师、学生人人重视，齐抓共管的“防近”工作机制。各学校一定要高度重视，认真组织、周密安排，把“防近”工作作为提高我国人口素质，推动健康事业发展的重要工作列入议事日程，与本单位的各项工作同研究、同部署、同实施。主要领导亲自抓，分管领导具体抓，责任落实到人，确保“防近”工作的顺利开展。

(2)制定科学合理的学生在校作息制度。严格按照规定的课程计划，安排每周的课程和作息时间表。根据学生学习习惯和生活规律，安排每天的课程与活动。保证小学生每天睡眠10小时，初中学生9小时，高中学生8小时。

(3)教师应将培养学生良好用眼卫生习惯，并把“防近”工作贯穿于整个课堂教学中，随时纠正学生不良读书写字姿势，帮助学生建立良好的用眼卫生习惯和行为。同时做好减轻学生课业负担工作。改进教学方法，提高教学的质量和效率，切实做到不拖堂。严格控制考试的科目与次数，限制课外作业量。不随意增加学科教学学时，不占用节假日、双休日和寒暑假组织学生上课。学校要统筹学生的家庭作业时间。小学一、二年级不留书面家庭作业，小学其他年级书面家庭作业控制在60分钟以内，中学各年级不超过90分钟。

(4)可以通过家长会的形式向家长宣传保护视力、预防近视的知识和方法，指导和建议家长为学生提供有利保护视力的学习环境，控制学生近距离用眼时间，例如看书、写字、看电视、用计算机等，及时纠正不良的用眼卫生习惯。

各学校要通过丰富多彩、形式多样的活动，介绍眼疾的危害，近视的防治，眼外伤的预防，教育广大青少年在学习、生活中正确用眼、爱眼、护眼，掌握眼保健的基本知识和方法，达到保护视力，减少眼疾的效果。

预防近视班会活动方案篇二

一、了解近视的影响和不便。

过程：

一、谜语导入

上边毛，下边毛，中间一颗葡萄。

二、了解眼睛

1、眼睛是心灵的窗户，生活离不开眼睛。

2、通过数据，感受近视已是非常严重的问题。

三、了解近视带来不便和影响

1、戴上眼镜，出入温差较大的环境(如空调房或冬天从室外进入温度湿度较高的房间)，镜片上会立即蒙上一层雾气，严重阻挡了视线。

2、戴上眼镜做各种运动极为不方便，摘下眼镜又看不清楚，不知如何是好。而这些都是伴随一辈子，到时肯定会后悔。

3、配戴隐形眼镜，天天得清洗。如果忘了买清洗药水，第二天再戴上，很可能让眼睛红彤彤的，又是一件让人心烦的事。

4、今后的前途受到限制：高考升学受到限制。

5、权威机构统计：老年性眼底疾病，有很大一部分是由高度近视演化而来的，另外还有近三分之一致盲的病人，也是由高度近视演化而来的。

四、造成近视的原因

1、遗传因素。

2、作业负担过重或采光照明不足。

3、不良的用眼习惯。

4、营养因素。

预防近视做到“三要”、“四不看”。

一要：读写姿势要正确，眼与书的距离要在33厘米左右。

二要：看书、看电视或使用电脑1小时后要休息一下，要远眺几分钟。

三要：要定期检查视力，认真做眼保健操。

一不看：不在直射的强光下看书。

二不看：不躺卧看书。

三不看：不在光线暗的地方看书 四不看：不走路看书。

六、小结

为了让我们的生活永远美好多姿，我们少年儿童要从小做起——爱眼护眼。

预防近视班会活动方案篇三

儿童青少年是祖国的未来和民族的希望。近年来，由于手机、电脑等带电子屏幕产品（以下简称电子产品）的普及，中小学生课内外负担加重等因素，我国儿童青少年近视率居高不下、不断攀升，近视低龄化、重度化日益严重，已成为一个关系国家和民族未来的大问题。防控近视需要政府、学校、医疗卫生机构、家庭、学生等各方面共同努力，需要全社会行动起来，共同呵护好孩子的眼睛。根据党中央、国务院部署，为综合防控儿童青少年近视，现提出以下实施方案。

一、目标

到20xx年，力争实现全国儿童青少年总体近视率在20xx年的基础上每年降低0.5个百分点以上，近视高发省份每年降低1个百分点以上。

到2030年，实现全国儿童青少年新发近视率明显下降，儿童青少年视力健康整体水平显著提升，6岁儿童近视率控制在3%左右，小学生近视率下降到38%以下，初中生近视率下降到60%以下，高中生近视率下降到70%以下，国家学生体质健康标准达标优秀率达25%以上。

二、各相关方面的行动

（一）家庭

家庭对孩子的成长至关重要。家长应当了解科学用眼护眼知识，以身作则，带动和帮助孩子养成良好用眼习惯。0—6岁

是孩子视觉发育的关键期，家长应当重视孩子早期视力保护。

增加户外活动和锻炼。让孩子到户外阳光下度过更多时间，能够有效预防和控制近视。要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，使其每天接触自然光的时间达60分钟以上，已患近视的孩子应进一步增加户外活动时间，延缓近视发展。鼓励支持孩子参加体育冬夏令营等各种形式的体育活动，掌握1—2项体育运动技能，引导孩子养成终身锻炼习惯。督促孩子认真完成寒暑假体育家庭作业。

控制电子产品使用。家长陪伴孩子时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，单次不宜超过15分钟，每天累计不宜超过1小时，避免孩子学习和娱乐活动过多使用电子产品。

减轻课外学习负担。配合学校切实减轻孩子负担，根据孩子兴趣爱好合理选择课外培训，杜绝盲目参加培训。坚决避免学校减负、家庭增负，不问兴趣、跟风报班。

避免不良用眼行为。不让孩子在走路时、吃饭时、床上、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射下看书或电子产品。监督并随时纠正孩子不良读写姿势，应保持“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，读写连续用眼时间不宜超过40分钟。

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。

做到早发现早干预。注意关注孩子视力异常的迹象，了解到孩子出现需要坐到课堂前排才能看清黑板、看电视时凑近屏幕、抱怨头痛或眼睛疲劳、经常揉眼睛等迹象时，及时带其

到眼科医疗机构检查。遵从医嘱进行科学的干预和近视矫治，尽量到眼科医疗机构验光或采取其他矫治措施，避免因不正确的验光配镜导致近视加重。经常关注家庭室内照明状况，根据相应标准选购和使用照明产品。

（二）学校

减轻学生学业负担。严格落实国家课程方案和课程标准，严格按照“零起点”正常教学，注重提高课堂教学效益，不得随意增减课时、改变难度、调整进度。强化年级组和学科组对作业数量、时间和内容的统筹管理。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。提高作业设计质量，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，不得使学生作业演变为家长作业。

加强考试管理。全面推进义务教育学校免试就近入学全覆盖。严格控制义务教育阶段校内考试次数，小学一二年级每学期不得超过1次，其他年级每学期不得超过2次。严禁以各种形式公布学生考试成绩和排名；严禁以各类竞赛获奖证书、学科竞赛成绩或考级证明等作为招生入学依据；严禁以各种名义组织考试选拔学生。

改善视觉环境。改善教学设施和条件，为学生提供符合用眼卫生要求的学习环境，严格按照普通中小学校建设标准，落实教室、宿舍、图书馆（阅览室）等采光和照明要求，使用利于视力健康的照明设备。学校教室照明卫生标准达标率100%。根据教室采光照度状况和学生视力变化情况，每月调整一次学生座位，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。加快消除“大班额”现象。

坚持眼保健操等护眼措施。中小学校要严格组织全体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。教师要督促学生读书写字时身体坐正，监督并随时纠正学生不良读

写姿势，提醒学生遵守“一尺、一拳、一寸”要求。

强化户外体育锻炼。强化体育课和课外锻炼，确保中小學生每天1小时以上体育活动时间。严格落实国家体育与健康课程标准，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，高中每周2课时。中小學校每天安排30分钟大课间体育活动。学校和教师要按照动静结合、视近与视远交替的原则，有序组织和督促学生在课间时到室外活动或远眺，防止学生持续疲劳用眼。全面实施寒暑假学生体育家庭作业制度，督促检查学生完成情况。

合理使用电子产品。指导学生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。控制使用电子产品开展教学时长，原则上不得超过教学总时长的30%。

定期开展视力监测。小学要接收医疗卫生机构转来的儿童青少年视力健康电子档案，确保一人一档，并随学籍变化实时转移。严格落实学生健康体检制度和每学期2次视力监测制度，对视力异常的学生进行警示教育，为其开具个人运动处方和保健处方，及时告知家长带学生到眼科医疗机构检查，做好学生视力不良检出率、新发率等报告和统计分析，配合医疗卫生机构开展视力筛查。学校和医疗卫生机构要及时把视力监测和筛查结果记入儿童青少年视力健康电子档案。教师发现学生出现看不清黑板、经常揉眼睛等迹象时，要了解其视力情况。

加强视力健康管理。建立校领导、班主任、校医（保健教师）、学生视力保护委员和志愿者等学生代表为一体的视力健康管理队伍，明确和细化职责。将近视防控知识融入课堂教学、学生日常行为规范和校园文化。加强医务室（卫生室、校医院、保健室等）力量，按标准配备校医和必要的药械设备。积极利用学校闭路电视、广播、宣传栏、家长会等形式对学生和家长开展科学用眼护眼健康教育。

禁止幼儿园“小学化”。严格落实3—6岁儿童学习与发展指南，重视生活和游戏对3—6岁儿童成长的价值，严禁“小学化”教学。要保证儿童每天2小时以上户外活动，寄宿制幼儿园不得少于3小时，结合地区、季节、学龄阶段特点，为儿童提供有益于视力健康的营养膳食，促进视力保护。

（三）医疗卫生机构

建立视力档案。严格落实国家基本公共卫生服务中关于0—6岁儿童眼保健和视力检查工作要求，做到早发现、早干预。20xx年起，0—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，依托现有资源建立并及时更新儿童青少年视力健康电子档案，并随儿童青少年入学实时转移。在学校配合下，认真开展中小学生视力筛查，筛查出视力异常或可疑眼病后，及时更新视力健康电子档案。

规范诊断治疗。县级及以上综合医院普遍开展眼科医疗服务，认真落实《近视防治指南》等诊疗规范，不断提高眼健康服务能力。根据儿童青少年视觉症状，进行科学验光及相关检查，明确诊断，按照诊疗规范进行规范矫治。叮嘱儿童青少年近视患者应遵从医嘱进行随诊，以便及时调整采用适宜的预防和治疗措施。对于儿童青少年高度近视或病理性近视患者，应充分告知疾病的危害，提醒其采取预防措施避免并发症的发生或降低并发症的危害。制定跟踪干预措施，检查和矫治情况及时记入儿童青少年视力健康电子档案。积极开展近视防治相关研究，加强防治近视科研成果与技术的应用。充分发挥中医药在儿童青少年近视防治中的作用，制定实施中西医一体化综合治疗方案，推广应用中医药特色技术和方法。

加强健康教育。针对人们缺乏近视防治知识、对近视危害健康严重性认识不足的问题，发挥眼科、视光学、疾病防控、中医药相关领域专家的指导作用，主动进学校、进社区、进家庭，积极宣传推广预防儿童青少年近视的视力健康科普知

识。加强营养健康宣传教育，因地制宜开展营养健康指导和服务。推进健康城市建设。

（四）学生

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。

养成健康习惯。自觉遵守学校近视防控的各项要求，认真规范做眼保健操，保持正确读写姿势，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，培养良好生活方式，不熬夜、少吃糖、不挑食，减少电子产品使用。

（五）有关部门

教育部。加快修订《学校卫生工作条例》。成立全国中小学和高校健康教育指导委员会，指导地方教育行政部门和学校科学开展儿童青少年近视防控和视力健康管理等学校卫生与健康教育工作，开展儿童青少年近视综合防控试点工作，强化示范引领。进一步健全学校体育发展制度和体系，不断完善学校体育场地设施，加快体育师资队伍建设，聚焦“教”（教会健康知识和运动技能）“练”（经常性课余训练和常规性体育作业）“赛”（广泛开展班级、年级和跨校体育竞赛活动），深化学校体育教学改革，积极推进校园体育项目建设。推动地方教育行政部门加强中小学卫生保健所等机构建设，按照标准和要求强化人员和设备配备。鼓励高校特别是医学高校开设眼视光、健康管理等相关专业，培养近视防治和视力健康管理专门人才，积极开展儿童青少年视力健康管理相关研究。会同有关部门开展全国学校校医等专职卫生技术人员配备情况专项督导检查。会同有关部门坚决治理规范校外培训机构，每年对校外培训机构教室、采光照明、课

桌椅配备、电子产品等达标情况开展全覆盖专项检查。

国家卫生健康委员会。全面加强全国儿童青少年视力健康及其相关危险因素监测网络、数据收集与信息化建设。会同教育部组建全国儿童青少年近视防治和视力健康专家队伍，充分发挥卫生健康、教育、体育等部门和群团组织、社会组织作用，科学指导儿童青少年近视防治和视力健康管理工作。20xx年年底，会同有关部门出台相关强制性标准，适用对象为儿童青少年的教材、教辅、报刊及其他印刷品、出版物等的字体、纸张要有利于保护视力。卫生健康部门会同相关部门按照采光和照明国家有关标准要求对学校、托幼机构和校外培训机构教室（教学场所）以“双随机”（随机抽取卫生监督人员，随机抽取学校、托幼机构和校外培训机构）方式进行抽检、记录并公布。

体育总局。积极引导支持社会力量开展各类儿童青少年体育活动，有针对性地开展各类冬夏令营、训练营和体育赛事等，吸引儿童青少年广泛参加体育运动，动员各级社会体育指导员为广大儿童青少年参与体育锻炼提供指导。持续推动各类公共体育设施向儿童青少年开放。

财政部。合理安排投入，积极支持相关部门开展儿童青少年近视综合防控工作。

人力资源社会保障部。会同教育部、国家卫生健康委员会完善中小学和高校校医、保健教师和健康教育教师职称评审政策。

广播电视总局等部门。利用广播电视、报刊、网络、新媒体等作用，多层次、多角度宣传推广近视防治知识。

防控儿童青少年近视是一项系统工程，各相关部门都要关心、支持、参与儿童青少年视力保护，在全社会营造政府主导、部门配合、专家指导、学校教育、家庭关注的良好氛围，让

每个孩子都有一双明亮的眼睛和光明的未来。

三、加强考核

各省（区、市）人民政府负责本地区儿童青少年近视防控措施的落实，主要领导要亲自抓、负总责，国务院与各省级人民政府签订全面加强儿童青少年近视防控工作责任书，地方各级人民政府逐级签订责任书。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政府绩效考核指标，严禁地方各级人民政府单纯以学生考试成绩和学校升学率考核教育行政部门和学校。将视力健康纳入素质教育，将儿童青少年身心健康、课业负担等纳入国家义务教育质量监测评估体系，对儿童青少年体质健康水平连续三年下降的地方政府和学校依法依规予以问责。

建立全国儿童青少年近视防控工作评议考核制度，评议考核办法由教育部、国家卫生健康委员会、体育总局制订，在国家卫生健康委员会、教育部核实各地20xx年儿童青少年近视率的基础上，从20xx年起，每年开展各省（区、市）人民政府儿童青少年近视防控工作评议考核，结果向社会公布。

预防近视班会活动方案篇四

1、按照《中小学学生近视眼防控工作方案》《中小学学生近视眼防控工作岗位职责》和《中小学学生预防近视眼基本知识与要求》的要求，结合学校实际情况，成立以校长为组长的防近领导小组，组织全体教师学习方案及相关内容，预防近视眼工作计划。利用学校的德育沙龙、家长讲坛、主题班会、校园广播、黑板报、宣传栏、家长会、家教通等各种形式向师生和家长进行保护视力的宣传教育。学校还将近视防控工作中学校领导、各职能部门、班主任及科任教师的职责要求下发到每个相关责任人手中，形成人人参与、齐抓共管的近视防控氛围。

2、班主任、任课教师时刻对学生开展“防近”教育。教育学生保持正确读写姿势和合适的执笔角度；教育学生养成良好的用眼卫生习惯；教育学生从读书写字视觉环境、看电视视觉环境、操作电脑视觉环境等几个方面，注重选择良好的用眼视觉环境；本学期，学校购置新的眼保健操图解，悬挂于各教室，班主任和体育教师严格督促学生每天上下午做一次眼保健操；切实执行《中小学办学行为规范》相关要求，督促学生保证作息、睡眠时间、均衡营养，开展阳光体育运动，加强锻炼。

1、学校后勤部门及时检查、修理及更换老化的灯管，确保教室采光照度符合国家标准，照明度分布均匀。同时配合班主任及时根据学生身高，调节课桌椅高度。

2、定期检查视力，配戴合适的眼镜。每学期定期对学生进行视力检查。发现下降，动员学生尽快到医院眼科做进一步检查和纠正。

3、课桌椅符合卫生标准，桌凳高度与学生身高的比例相称，每两周调换学生座位一次。

4、认真做好眼保健操，力求按揉穴位要准确，手法要适当，用力不要过轻过重，以穴位感到酸胀为宜。任课教师在课堂上能随时纠正学生不良用眼习惯。

5、要求教师做到“三不”：(1)上课板书工整、字迹不要过小；(2)充分发挥课堂教学效率，不拖堂；(3)严格执行课表，不变相占用学生的活动课时间。

6、培养学生良好的用眼卫生习惯：读写时保持正确体位和姿势，做到三个“一”（眼书距离一尺，胸与桌后缘一拳，手距笔尖一寸），坚持“二要，二不要”，“二要”是：(1)读写姿势要端正，眼离书本距离一尺；(2)连续读书1小时应休息或远眺10分钟。“二不要”是：(1)不要在光线暗或直射阳光下看书、写字，不要边吃饭边看书；(2)不要在走路、躺卧和晃

动的车上看书，看电视要有节制。

7、保证体育活动的时间和质量。强健的体魄不仅可以避免全身性疾病，而且也有利于眼球的正常发育。另外，要加强营养，防止过劳，生活要有规律。

8、做好家长与社会宣传工作，向家长宣传保护视力的重要性和方法，使家长能为学生创造良好的学习条件，督促学生合理安排时间。

(1)全体学生都做眼保健操，一人不做扣1分。

(2)安静、整齐，有讲话、做作业者扣1—2分。

(3)注意力集中，两眼轻闭，全身肌肉放松，有开小差者扣1—2分。

(4)穴位要正确，手法要轻缓，有5人以上不规范的扣1—2分。

(5)两手清洁，剪短指甲，有5人以上手不清洁或留长指甲扣1—2分。每周一汇总眼操的情况，所得分数跟班级的量化管理挂钩。

预防近视班会活动方案篇五

儿童青少年是祖国的未来和民族的希望。近年来，由于手机、电脑等带电子屏幕产品(以下简称电子产品)的普及，中小学生课内外负担加重等因素，我国儿童青少年近视率居高不下、不断攀升，近视低龄化、重度化日益严重，已成为一个关系国家和民族未来的大问题。防控近视需要政府、学校、医疗卫生机构、家庭、学生等各方面共同努力，需要全社会行动起来，共同呵护好孩子的眼睛。根据党中央、国务院部署，为综合防控儿童青少年近视，现提出以下实施方案。

到20xx年，力争实现全国儿童青少年总体近视率在20xx年的基础上每年降低0.5个百分点以上，近视高发省份每年降低1个百分点以上。

到2030年，实现全国儿童青少年新发近视率明显下降，儿童青少年视力健康整体水平显著提升，6岁儿童近视率控制在3%左右，小学生近视率下降到38%以下，初中生近视率下降到60%以下，高中生近视率下降到70%以下，国家学生体质健康标准达标优秀率达25%以上。

(一) 家庭

家庭对孩子的成长至关重要。家长应当了解科学用眼护眼知识，以身作则，带动和帮助孩子养成良好用眼习惯。0—6岁是孩子视觉发育的关键期，家长应当重视孩子早期视力保护。

增加户外活动和锻炼。让孩子到户外阳光下度过更多时间，能够有效预防和控制近视。要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，使其每天接触自然光的时间达60分钟以上，已患近视的孩子应进一步增加户外活动时间，延缓近视发展。鼓励支持孩子参加体育冬夏令营等各种形式的体育活动，掌握1—2项体育运动技能，引导孩子养成终身锻炼习惯。督促孩子认真完成寒暑假体育家庭作业。

控制电子产品使用。家长陪伴孩子时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，单次不宜超过15分钟，每天累计不宜超过1小时，避免孩子学习和娱乐活动过多使用电子产品。

减轻课外学习负担。配合学校切实减轻孩子负担，根据孩子兴趣爱好合理选择课外培训，杜绝盲目参加培训。坚决避免学校减负、家庭增负，不问兴趣、跟风报班。

避免不良用眼行为。不让孩子在走路时、吃饭时、床上、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射下看书或电子产品。监督并随时纠正孩子不良读写姿势，应保持“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，读写连续用眼时间不宜超过40分钟。

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。

做到早发现早干预。注意关注孩子视力异常的迹象，了解到孩子出现需要坐到课堂前排才能看清黑板、看电视时凑近屏幕、抱怨头痛或眼睛疲劳、经常揉眼睛等迹象时，及时带其到眼科医疗机构检查。遵从医嘱进行科学的干预和近视矫治，尽量到眼科医疗机构验光或采取其他矫治措施，避免因不正确的验光配镜导致近视加重。经常关注家庭室内照明状况，根据相应标准选购和使用照明产品。

(二) 学校

减轻学生学业负担。严格落实国家课程方案和课程标准，严格按照“零起点”正常教学，注重提高课堂教学效益，不得随意增减课时、改变难度、调整进度。强化年级组和学科组对作业数量、时间和内容的统筹管理。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。提高作业设计质量，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，不得使学生作业演变为家长作业。

加强考试管理。全面推进义务教育学校免试就近入学全覆盖。严格控制义务教育阶段校内考试次数，小学一二年级每学期不得超过1次，其他年级每学期不得超过2次。严禁以各种形式公布学生考试成绩和排名；严禁以各类竞赛获奖证书、学科

竞赛成绩或考级证明等作为招生入学依据;严禁以各种名义组织考试选拔学生。

改善视觉环境。改善教学设施和条件，为学生提供符合用眼卫生要求的学习环境，严格按照普通中小学校建设标准，落实教室、宿舍、图书馆(阅览室)等采光和照明要求，使用利于视力健康的照明设备。学校教室照明卫生标准达标率100%。根据教室采光照明状况和学生视力变化情况，每月调整一次学生座位，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。加快消除“大班额”现象。

坚持眼保健操等护眼措施。中小学校要严格组织全体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。教师要督促学生读书写字时身体坐正，监督并随时纠正学生不良读写姿势，提醒学生遵守“一尺、一拳、一寸”要求。

强化户外体育锻炼。强化体育课和课外锻炼，确保中小学生学习每天1小时以上体育活动时间。严格落实国家体育与健康课程标准，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，高中每周2课时。中小学校每天安排30分钟大课间体育活动。学校和教师要按照动静结合、视近与视远交替的原则，有序组织和督促学生在课间时到室外活动或远眺，防止学生持续疲劳用眼。全面实施寒暑假学生体育家庭作业制度，督促检查学生完成情况。

合理使用电子产品。指导学生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。控制使用电子产品开展教学时长，原则上不得超过教学总时长的30%。

定期开展视力监测。小学要接收医疗卫生机构转来的儿童青少年视力健康电子档案，确保一人一档，并随学籍变化实时转移。严格落实学生健康体检制度和每学期2次视力监测制度，对视力异常的学生进行警示教育，为其开具个人运动处方和保健处方，及时告知家长带学生到眼科医疗机构检查，做好

学生视力不良检出率、新发率等报告和统计分析，配合医疗卫生机构开展视力筛查。学校和医疗卫生机构要及时把视力监测和筛查结果记入儿童青少年视力健康电子档案。教师发现学生出现看不清黑板、经常揉眼睛等迹象时，要了解其视力情况。

加强视力健康管理。建立校领导、班主任、校医(保健教师)、学生视力保护委员和志愿者等学生代表为一体的视力健康管理队伍，明确和细化职责。将近视防控知识融入课堂教学、学生日常行为规范和校园文化。加强医务室(卫生室、校医院、保健室等)力量，按标准配备校医和必要的药械设备。积极利用学校闭路电视、广播、宣传栏、家长会等形式对学生和家长开展科学用眼护眼健康教育。

禁止幼儿园“小学化”。严格落实3—6岁儿童学习与发展指南，重视生活和游戏对3—6岁儿童成长的价值，严禁“小学化”教学。要保证儿童每天2小时以上户外活动，寄宿制幼儿园不得少于3小时，结合地区、季节、学龄阶段特点，为儿童提供有益于视力健康的营养膳食，促进视力保护。

(三) 医疗卫生机构

建立视力档案。严格落实国家基本公共卫生服务中关于0—6岁儿童眼保健和视力检查工作要求，做到早发现、早干预。20xx年起，0—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，依托现有资源建立并及时更新儿童青少年视力健康电子档案，并随儿童青少年入学实时转移。在学校配合下，认真开展中小學生视力筛查，筛查出视力异常或可疑眼病后，及时更新视力健康电子档案。

规范诊断治疗。县级及以上综合医院普遍开展眼科医疗服务，认真落实《近视防治指南》等诊疗规范，不断提高眼健康服务能力。根据儿童青少年视觉症状，进行科学验光及相关检查，明确诊断，按照诊疗规范进行规范矫治。叮嘱儿童青少

年近视患者应遵从医嘱进行随诊，以便及时调整采用适宜的预防和治疗措施。对于儿童青少年高度近视或病理性近视患者，应充分告知疾病的危害，提醒其采取预防措施避免并发症的发生或降低并发症的危害。制定跟踪干预措施，检查和矫治情况及时记入儿童青少年视力健康电子档案。积极开展近视防治相关研究，加强防治近视科研成果与技术的应用。充分发挥中医药在儿童青少年近视防治中的作用，制定实施中西医一体化综合治疗方案，推广应用中医药特色技术和方法。

加强健康教育。针对人们缺乏近视防治知识、对近视危害健康严重性认识不足的问题，发挥眼科、视光学、疾病防控、中医药相关领域专家的指导作用，主动进学校、进社区、进家庭，积极宣传推广预防儿童青少年近视的视力健康科普知识。加强营养健康宣传教育，因地制宜开展营养健康指导和服务。推进健康城市建设。

(四) 学生

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。

养成健康习惯。自觉遵守学校近视防控的各项要求，认真规范做眼保健操，保持正确读写姿势，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，培养良好生活方式，不熬夜、少吃糖、不挑食，减少电子产品使用。

(五) 有关部门

教育部。加快修订《学校卫生工作条例》。成立全国中小学校和高校健康教育指导委员会，指导地方教育行政部门和学校

科学开展儿童青少年近视防控和视力健康管理等学校卫生与健康教育工作，开展儿童青少年近视综合防控试点工作，强化示范引领。进一步健全学校体育发展制度和体系，不断完善学校体育场地设施，加快体育师资队伍建设，聚焦“教”（教会健康知识和运动技能）“练”（经常性课余训练和常规性体育作业）“赛”（广泛开展班级、年级和跨校体育竞赛活动），深化学校体育教学改革，积极推进校园体育项目建设。推动地方教育行政部门加强中小学卫生保健所等机构建设，按照标准和要求强化人员和设备配备。鼓励高校特别是医学高校开设眼视光、健康管理等相关专业，培养近视防治和视力健康管理专门人才，积极开展儿童青少年视力健康管理相关研究。会同有关部门开展全国学校校医等专职卫生技术人员配备情况专项督导检查。会同有关部门坚决治理规范校外培训机构，每年对校外培训机构教室、采光照明、课桌椅配备、电子产品等达标情况开展全覆盖专项检查。

国家卫生健康委员会。全面加强全国儿童青少年视力健康及其相关危险因素监测网络、数据收集与信息化建设。会同教育部组建全国儿童青少年近视防治和视力健康专家队伍，充分发挥卫生健康、教育、体育等部门和群团组织、社会组织作用，科学指导儿童青少年近视防治和视力健康管理工
作□20xx年年底前，会同有关部门出台相关强制性标准，适用对象为儿童青少年的教材、教辅、报刊及其他印刷品、出版物等的字体、纸张要有利于保护视力。卫生健康部门会同相关部门按照采光和照明国家有关标准要求对学校、托幼机构和校外培训机构教室（教学场所）以“双随机”（随机抽取卫生监督人员，随机抽取学校、托幼机构和校外培训机构）方式进行抽检、记录并公布。

体育总局。积极引导支持社会力量开展各类儿童青少年体育活动，有针对性地开展各类冬夏令营、训练营和体育赛事等，吸引儿童青少年广泛参加体育运动，动员各级社会体育指导员为广大儿童青少年参与体育锻炼提供指导。持续推动各类公共体育设施向儿童青少年开放。

财政部。合理安排投入，积极支持相关部门开展儿童青少年近视综合防控工作。

人力资源社会保障部。会同教育部、国家卫生健康委员会完善中小学和高校校医、保健教师和健康教育教师职称评审政策。

广播电视总局等部门。利用广播电视、报刊、网络、新媒体等作用，多层次、多角度宣传推广近视防治知识。

防控儿童青少年近视是一项系统工程，各相关部门都要关心、支持、参与儿童青少年视力保护，在全社会营造政府主导、部门配合、专家指导、学校教育、家庭关注的良好氛围，让每个孩子都有一双明亮的眼睛和光明的未来。

各省(区、市)人民政府负责本地区儿童青少年近视防控措施的落实，主要领导要亲自抓、负总责，国务院与各省级人民政府签订全面加强儿童青少年近视防控工作责任书，地方各级人民政府逐级签订责任书。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政府绩效考核指标，严禁地方各级人民政府单纯以学生考试成绩和学校升学率考核教育行政部门和学校。将视力健康纳入素质教育，将儿童青少年身心健康、课业负担等纳入国家义务教育质量监测评估体系，对儿童青少年体质健康水平连续三年下降的地方政府和学校依法依规予以问责。

建立全国儿童青少年近视防控工作评议考核制度，评议考核办法由教育部、国家卫生健康委员会、体育总局制订，在国家卫生健康委员会、教育部核实各地20xx年儿童青少年近视率的基础上，从20xx年起，每年开展各省(区、市)人民政府儿童青少年近视防控工作评议考核，结果向社会公布。

预防近视班会活动方案篇六

1. 使学生了解近视的成因和危害，激发学生保护眼睛的意识。
2. 培养学生保护眼睛的好习惯，从我做起，从现在做起。
3. 知道眼睛独特的作用和功能，感受眼睛的重要性。

活动前互动:请小朋友们和我一起玩个游戏,好不好?” 儿歌:
拍手拍手拍拍手,手举高,手放下;手打开,转个圈。这是我的小脑袋,摇一摇;这是我的小眼睛,眨一眨;这是我的小腰,扭一扭;这是我的小小脚,踏一踏。

一、游戏导入—《贴鼻子》,让幼儿了解眼睛的重要性。

幼儿上台蒙眼尝试贴鼻子三次后,小朋友们说一说:为什么贴了三次还是没有把鼻子贴到合适的位置上呢?(幼儿自由发言)

师:原来是因为眼睛被蒙起来,看不见了。

2、闭上眼睛5秒后再睁开眼睛,谈谈感受。(指名回答)

二、引导幼儿学习保护眼睛的方法。

1、分享交流,提升经验。

师:小朋友和你旁边的小伙伴说一说,你知道哪些保护眼睛的好方法。

2、幼儿汇报。

1)出示第一张ppt:小朋友用脏手揉眼睛

小朋友的手上有很多细菌,如果直接用手揉,眼睛会受到感染生红眼病。

出示第二张ppt:应该用清水洗后,用干净的毛巾或者手绢擦。

2) 出示第三张ppt:小朋友趴在地上画画

引导幼儿说出正确的做法并出示相应的图片:看书或画画时不能距离纸张太近,应该坐端正。

3) 出示第四张ppt:小朋友看电视时距离很近

引导幼儿找出做的不好的地方,并说出正确的做法(出示相应图片)

4) 出示第五张ppt :小朋友们拿着竹竿追逐嬉戏

如果眼睛受到伤害时,应该怎么做?(普及急救常识)师:除了前面说过的这些保护眼睛的方法,我们还可以做眼保健操来保护我们的眼睛。瞧,红袋鼠来教小朋友了,让我们一起给小眼睛做做操吧!

预防近视班会活动方案篇七

一、加强认识,建立健全组织机构及职责。

学校“预防的近视”工作领导小组

组长:徐久涛

职责:统筹防的近总体工作副组长:胡信华职责:

1、制定方案、督促实施

2、监督组员履行防的近职责

组员:田超、冯玉凡、王春艳、杨微、成俊娥、崔莹

职责：

- 1、按照规定的课时计划合理安排课程，作息和活动时间。
- 2、严格控制测验次数，督促任课教师按时上下课
- 3、督促教师认真书写板书

后勤主任：王雷

职责：

- 1、及时检查、维修、更换照明设施
- 2、配备符合要求的黑板、课桌椅
- 3、每个教室配备眼保健操及视力表图片

全体班主任教师职责：

- 2、督促学生课间休息时到户外活动
- 3、合理安排学生座位，定期轮换座位
- 4、督促任课教师按时上下课
- 5、督促、指导学生做眼保健操
- 6、学生的视力变化要及时与家长联系

全体任课教师职责：

- 1、按时上下课
- 2、督促、指导学生做眼保健操

- 3、控制测验次数
- 4、督促学生课间休息时到户外活动
- 5、板书清晰、工整
- 6、纠正不良的用眼习惯

校医：冯玉凡

职责：

- 1、拟定防的近工作计划并上报领导
- 2、利用多种途径向师生宣传保护视力的方法
- 3、每学期组织两次视力检查，并及时统计分析
- 4、定期检查学生的用眼卫生
- 5、定期培训卫生员

二、建立制度

- 1、各职能组要认真落实岗位责任制，定期研究总结工作。
- 2、掌握学生视力变化情况，控制新发病例。
- 3、教师板书书写工整、大方、清晰，合理安排作息时间
- 5、将眼保健操纳入课程表，上、下午各一次。

三、强化宣传

希望在油田教育管理中心的指导下、在我校领导的重视下、

在全体同仁的共同努力下，调动一切积极因素，落实岗位职责。通过多种方法控制近视的发病率，使学生拥有一双健康的眼睛。

预防近视班会活动方案篇八

为贯彻中共中央国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的精神，落实教育部《中小学生近视眼防控工作方案》和《滨城区中小学生近视眼防控工作方案》的要求，努力实现中小学生近视眼防控的各项工作目标，结合我校的实际情况，制定本工作实施方案。

一、提高认识，加强领导

我校牢固树立“以生为本、健康第一”的理念，将学生视力健康问题纳入学校教育的整体规划并统筹安排，动员和引导全体教师以高度的使命感和责任感，积极参与学生近视眼防控工作，要从学生身体健康和终身发展的高度认识近视眼防控工作的重要性，努力提高工作的自觉性和主动性。

组长：

组员：全体班主任和体育老师

二、遵循原则，重视预防

1. 坚持预防为主的原则。把近视眼防控的重点放在预防工作上，要面向全体学生实施预防措施，有效预防近视眼的发生，降低学生近视眼新发病率。
2. 坚持综合防控的原则。针对导致近视眼发生的多种因素，采取综合防控措施。切实减轻学生课业负担，控制学生近距离用眼时间；普及视力保护知识，培养学生科学用眼习惯；落实学生体育活动时间，促进学生积极参加体育锻炼。

3. 坚持常抓不懈的原则。把近视眼防控工作作为学校日常工作，按照不同年龄、学段要求，将其贯穿教育教学各个环节中，坚持常抓不懈，促进近视眼防控工作经常化、制度化。

4. 坚持全员参与的原则。充分发挥全体教师和家长、社区的作用，建立教师全员参与，学校、家长、社区联动的机制，形成共同做好学生近视眼防控工作的合力。

三、具体落实，制定措施

（一）加强规章制度建设，规范管理近视眼防控工作。

1. 将学生视力保护工作纳入学校管理、教师管理和班级管理内容，落实各有关部门和人员的职责，并作为年终考核、班级评优评先的依据，以此形成学校领导、教师、学生人人重视，齐抓共管的近视眼防控工作机制。

2. 建立视力定期监测制度，健全《学生视力健康档案》。每学期在期初、期末两次对学生视力状况进行监测，做好学生视力不良检出率、新发病率等各类指标的统计分析，对有视力下降趋势和轻度近视的学生，有针对性地实施相关近视眼防控措施。

3. 切实减轻学生课业负担。教师要改进教学方法，提高课堂教学的质量和效率，切实做到不拖堂。学校不得随意增加学科教学学时，不占用节假日、双休日和寒暑假组织学生上课。学校要统筹学生的家庭作业时间，小学一、二年级不留书面家庭作业，三、四年级书面家庭作业时间不超过40分钟，五、六年级书面家庭作业不超过1小时。

4. 建立健全眼保健操制度。将每天两次眼保健操时间纳入课表，组织学生认真做好眼保健操。各班任课老师必须保证学生每天两次的眼保健操时间，不得私自占为他用。当班教师负责监督和指导学生眼保健操指法。学校成立眼保健操检

查小组，由学生每天上下午对各班学生的眼保健操是否做了进行记录，由组长汇总后，每周一由学生公示一次结果，对表现不好的班级提出批评。

5. 根据教室采光照明情况和学生视力变化情况，每两周可调整一次学生座位，方式为列轮换，以免两边的学生总是处在斜眼视的位置。根据学生身高变化，及时调整其课桌椅高度。班主任还可以根据学生的实际情况进行调换，如按性格、听力、视力、学习互助组等特殊形式进行调换。

6. 坚持学生每天一小时体育锻炼制度。保质保量上好体育课，认真开展大课间体育活动和丰富多彩的户外体育活动，切实保证学生每天参加一小时体育活动。

7. 制定科学规范的学生在校作息制度。严格按照规定的课程计划，安排每周课程和作息时间表。依据学生学习和生活规律，按照静动结合、视近与视远交替的原则安排每天课程与活动。

（二）开展视力保护宣传教育，培养学生良好的用眼卫生习惯。

1. 在全校师生及家长中，广泛、深入开展视力保护宣传教育。每月利用广播、宣传栏等多种形式，经常性宣传科学用眼、预防近视等眼保健知识，培养学生爱眼、护眼意识，养成良好的读写姿势和用眼卫生习惯。每学期要上好一节视力健康教育课，每个学生完成一份保护视力手抄报并组织评比。

2. 培养学生良好的用眼习惯，即：看书、写字姿势要端正，眼睛与书本的距离要有一市尺，胸离桌子一拳，手离笔尖一寸；看书、写字一小时后要休息片刻，并适当远望；不要躺在床上看书；不要歪着头或身子看书；不要在走路或乘车时看书；不要在强光或弱光下看书。

3. 教师应将培养学生良好用眼卫生习惯贯穿于整个课堂教学

中，随时纠正学生不良读书写字姿势，帮助学生建立良好的用眼卫生习惯和行为。课间督促学生到室外活动或远眺。

4. 教师认真备课，向四十分钟要效率，做到心中有数，杜绝拖堂，保证课间休息10分钟，以减轻学生视觉疲劳。上课板书时要有条理，字迹工整，不写连笔字，字体大小要合适，以保证学生能轻松辨认。

5. 每学期开学初和学期结束放假前，通过品德与生活课或体育与健康课、主题班会等，集中对学生进行一次保护视力教育，使之与经常性近视眼防控宣传教育有机结合，促使近视眼防控宣传教育经常化、制度化。

6. 通过家长会、致家长一封信等多种形式向家长宣传保护视力、预防近视的知识和方法，指导和督促家长为学生提供有利于视力保护的学习环境、控制学生近距离用眼时间（看书、写字、看电视、用计算机时间达45分钟，应休息10-15分钟时间）、及时纠正不良的用眼卫生习惯、视力下降时要及时到正规医院就医。

7. 每年6月6日的“全国爱眼日”，开展内容丰富、形式多样的近视眼防控宣传活动，扩大宣传的效果。组织好“爱眼周”（6月1日—7日）专题教育宣传活动，提高学生的爱眼意识。

（三）积极改善教学条件，为学生创造良好的视觉环境。

1. 保证教室内所有学生合理的用眼距离，教室前排课桌前缘与黑板应有2米以上距离，后排课桌后缘与黑板的水平距离不超过8米。

2. 按国家规定的标准要求，提供与学生身高相符合的课桌椅，每间教室内应预置1-3种不同型号的课桌椅（有条件的学校应配置2种以上型号的课桌椅），或配备可调试课桌椅。

3. 教室黑板应完整无破损、无眩光，挂笔性能好，便于擦拭；黑板下缘与讲台地面的垂直距离小学为0.8~0.9米。

4. 教室采光应符合国家相关卫生标准。双侧采光的教室主采光窗应设在左侧；教室墙壁和顶棚为白色或浅色，窗户应采用无色透明玻璃。

5. 教室照明应配备40瓦荧光灯9盏以上，且灯管应垂直于黑板；教室照明应采用配有灯罩的灯具，不宜用裸灯；黑板照明应另设2盏横向40瓦荧光灯，并配有灯罩；自然采光不足时应及时辅以人工照明。

（四）积极宣传用眼知识，提高教师、学生、家长爱眼意识。

1. 利用校内广播、橱窗、卫生知识讲座等宣传形式，对学生进行保护视力，预防近视知识宣传。各班要利用班会、班报或宣传画等方式，经常对学生进行预防近视方面的教育，鼓励学生多吃蔬菜和水果，做到不挑食，在班上营造一个爱眼护眼的良好氛围。

2. 向学生及学生家长下发宣传材料，扩展宣传面。要求家长控制学生看电视和电脑时间，教育孩子看电视距离和时间要适当，根据调查发现由于过度看电视和电脑导致的近视其发展速度和近视程度比学习引发的近视还要严重。

3. 继续做好每年度两次视力检查工作，对已经近视的学生，通知家长及时到正规医院进行检查，做及时治疗或矫正，以减缓下降的速度。对处于边缘视力的学生，及时向家长反馈信息，同该学生进行谈话，共同找出视力下降的原因，针对原因进行纠正。同时，对他们做重点教育和监测，不要再使视力继续下滑。