

天津市教育委员会

津教体美劳函〔2021〕3号

市教委关于做好中小学生在寒假期间 近视防控工作的通知

各区教育局：

为贯彻落实《市教委等八部门关于印发天津市综合防控儿童青少年近视工作方案的通知》（津教委规范〔2019〕5号）精神，推动家、校全面落实《综合防控儿童青少年近视实施方案》，做好寒假期间我市青少年近视防控工作，现提出如下要求：

一、规范读写姿势。寒假期间，应倡导学生自觉规范读写姿势，严格按照“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）的原则完成读写工作。

二、适时休息双眼。读书写字时应注意休息双眼，遵循“三个20”原则，每近距离用眼20分钟后应眺望远方20英尺（6米远）处至少20秒，从而帮助双眼休息放松；并且阅读时有意识的增加眨眼频率，帮助分泌泪液润滑眼睛；坚持每日上下午各规范完成一次眼保健操更加有助于学生缓解视疲劳。

三、控制电子产品使用。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，

可大大降低患上近视的风险。建议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，年龄越小，连续使用电子产品的时间应越短。

四、增加户外活动。鼓励假期内让孩子到户外阳光下度过更多时间，这是目前最简单、有效预防和控制近视的方法。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。当前仍处于疫情防控阶段，如需出门不要忘记戴好口罩，在外期间双手勿触口鼻，回到家后立刻清洗双手。

五、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。

六、完成寒假作业。面向全体中小學生布置近视防控寒假作业，每日记录自己的用眼行为，引导我市青少年培养良好用眼习惯，家校联动，共同守护孩子的视力健康。

附件：天津市中小學生近视防控寒假作业记录表



2021年1月18日

附件

天津市中小学生近视防控寒假作业记录表

学校：_____ 班级：_____ 姓名：_____ 月_____日至_____月_____日

项目	内容	记录						
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
新的一天	早睡早起身体好	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗
读书写字	“一尺、一拳、一寸”要牢记	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗
注意休息	读书用眼遵循“三个20”	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗
眼保健操	坚持每日上下午各完成一次	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗
营养均衡	多吃鱼类、水果、蔬菜	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗
润滑双眼	有意识的增加眨眼频率	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗
远离视屏	每日使用时长不超过1小时，每次不超过15分钟	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗
户外活动	走出门外，“目”浴阳光	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗
科学防疫	出门时戴好口罩、勿触口鼻	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗
保障睡眠	充足睡眠，切勿熬夜	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗

学生签字：_____

家长签字：_____