

序号：4255

滑县政协十三届四次会议第 158 号提案

提案时间：2025 年 02 月 20 日

案由 (提案标题)：	关于青少年用眼健康，呵护心灵之窗的提案			是否同 意公开：	是
个人 提案	姓名：张琳	界别：农林界		手机： 固话：	
	联名入：				
集体 提案	提案单位负责人：				
	单位名称：_____（集体提案网上提交后提交纸质件盖章处）				
	联 系 方 式	手机： 固话：		邮箱	
通信 地址					
建议承 办单位	主办单位： 协办单位：				

注：此页为提案首页，必须填写，提案正文从第 2 页起，要一事一案，用仿宋 3 号字体，不超过 1500 字。

提案内容：青少年是国家的未来和民族的希望，然而，当前我国青少年近视率居高不下，根据相关数据显示，我国儿童青少年总体近视率为 51.9%(其中，小学 36.7%，初中 71.4%，高中 81.2%)。滑县作为人口大县，青少年近视问题同样严峻，根据相关部门的调查统计情况，我县青少年学生近视率高达 58.3%，远高于国家平均水平，这反映出滑县青少年近视问题的严重性和紧迫性。近视不仅影响青少年身心健康，还可能限制未来职业选择，亟需从多维度构建防控体系。从发展趋势来看，滑县青少年近视呈现出随年级升高近视率不断上升的态势。同时滑县青少年近视还呈现出低龄化的特点，以往近视问题多集中在小学高年级及中学阶段，但如今，越来越多的低年级小学生甚至幼儿园儿童也出现近视情况。此外近视程度逐渐加深，以往中小學生近视以轻度中度近视较多，现在高度近视人数逐渐增多，甚至低年级小学生也已有高度近视情况发生。

青少年近视问题的成因是多方面的，学校成因如下：一是学习压力与用眼强度大。从小学到高中，随着年级的升高，课程难度不断加大，学业负担越来越重，作业时间越来越长，高中生每天用眼时间长达 10 小时以上。长时间的读写和近距离用眼，使得学生的眼睛长时间处于紧张疲劳状态，这种长时间的紧张状态会导致睫状肌痉挛，调节能力下降，进而引发近视。二是不良的用眼习惯。许多学生在读写时姿势不正确，眼睛离书本距离过近，弯腰驼背、趴在桌子上写字的现象屡见不鲜。不正确的姿势会使

眼睛的调节系统承受过大的压力，导致眼睛疲劳，增加近视的风险。学校在教学过程中，部分教师对学生的读写姿势关注不够，没有及时纠正学生的不良用眼习惯。三是户外活动缺乏。青少年户外活动时间普遍不足。由于学习任务繁重，学生们大部分时间都在教室里度过，在课间休息时，许多学生也只是在教室里短暂休息，没有充分利用课间时间到室外活动。缺乏户外活动，无法充分接受阳光照射，会影响多巴胺的分泌，进而增加近视的风险。

具体建议：一是优化课程与作息。课程交替设计，将语文、数学、英语等需要集中精力读写的课程与体育、音乐、美术等课程交替安排。确保课间休息，避免拖堂现象，由老师督促学生离开教室，让学生到户外放松眼睛，活动身体。

二是硬件与环境升级。确保教室采光照明达标，配备符合标准的照明灯具，定期检查和维护照明设备，对出现故障、损坏的灯具及时维修更换，确保其正常运行。每学期按身高调整可升降课桌椅，确保一拳一尺一寸坐姿。有条件的话，在班级内布置适量绿植（如绿萝），缓解用眼疲劳。

三是教育与监督强化。落实眼保健操，由班主任、体育委员或卫生委员担任监督员，并对表现优秀的班级和个人进行奖励，提高学生做眼保健操的积极性。定期邀请眼科专家、医生到学校开展爱眼护眼讲座，向学生普及用眼健康知识。定期为学生进行视力检测，建立学生视力健康档案，记录学生的视力变化，并及

时将检测结果反馈给家长和学生，对于视力下降的学生，学校应与家长沟通，及时制定个性化的防控措施。