

小学阶段（6—12 周岁）近视防控指引

关键词：习惯养成，积极预防



小学低年级阶段，孩子需要适应环境和角色的转变，近视防控应以养成良好习惯为主，要定期密切关注视力与屈光发育情况，预防近视发生。小学高年级阶段，要注意用眼卫生，把近视防控与素质

教育结合，科学防控近视发生发展。

1. 户外活动要保障，体育爱好宜广泛

学校和家长应共同营造良好的体育运动氛围，创造条件让孩子多参加户外活动，鼓励课间休息时间和体育课到室外活动。家长应多带孩子到户外活动，每日户外活动时间累计应达到两小时以上。低年级小学生应注重锻炼习惯的养成，把体育运动作为兴趣爱好。高年级小学生可适当增加有氧体育运动。注意在户外活动中预防晒伤和其他意外伤害的发生。

2. 正确姿势不能忘，用眼环境要敞亮

学习时，阅读和书写的环境非常重要。环境的采光照明要科学，学习场所要保证充足的光照亮度。光线不足时，应通过台灯辅助进行双光源照明，台灯应摆放在写字手的对侧前方，避免眩光。桌椅高度要与孩子的身高和坐高匹配并及时调整。小学低年级阶段是培养阅读和书写姿势的关键时期，注意标准读写姿势与习惯，做到书本离眼睛一尺、胸口离桌一拳、握笔手指离笔尖一寸。学校和家长应严格姿势训练，及时纠正错误姿势。教导孩子不要躺在床上或沙发上看书，不要在摇晃的车厢内看书。

3. 视屏时间不要长，课外不要增负担

小学生应严格控制视屏类电子产品使用时长。学校应谨慎开展线上课程学习，尽量不布置线上作业。家长应配合学校切实减轻孩子作业负担，减少校外培训尤其是线上校外培训，切勿忽视孩子兴趣和视力健康盲目报班。

4. 阅读材料要优选，纸质读物不反光

阅读材料的图画和字体不宜过小，选择哑光纸质读物。小学低年级段的阅读材料应以大字体图文为主，小学高年级段的阅读材料字体不宜过小。

5. 读写间隔多休息，劳逸结合眼舒适

小学生应控制持续阅读和书写的时间。低年级段小学生每次连续读写不超过 20 分钟，高年级段小学生每次连续读写不超过 30 分钟。休息时应走出教室进行户外活动或远眺。

6. 均衡膳食有营养，规律作息更健康

家长要督促孩子保持规律、健康的生活方式。每天保证充足睡眠时间 10 小时。注意营养均衡，强调食物多样性，多吃水果蔬菜，少吃甜食和油炸食品。

7. 积极定期查视力，及时干预降风险

小学生每年应进行 2—4 次视力检查。学校和家长应重视定期开展视力检查，及时查阅检查结果。学校若发现视力出现异常现象的学生，应及时提醒家长带孩子前往正规的医疗机构进一步检查确认。

8. 近视不可乱投医，正规机构去就诊

学生近视后，不可病急乱投医，不要迷信近视可治愈等虚假广告，应到正规的医疗机构就诊，并遵从医嘱进行科学干预和矫正。