**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时间,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。