“守护明眸”低年级小学生
近视干预试点

工 作 手 册

广东省疾病预防控制中心环境与学校卫生所

二〇二四年八月

目录

第一部分　实施方案 3

一、项目目的 3
二、调查范围 4
三、干预内容 4
四、筛查性近视定义及测量 7
五、质量控制 8
六、项目分工 9
七、结果报送 9

第二部分　问卷 10

问卷一 守护明眸健康影响因素调查问卷 10
问卷二 家长知信行问卷 15
问卷三 家长依从性问卷 20

第三部分　强化家庭健康教育干预包 23

一、　“守护明眸”倡议书 23
二、　近视筛查报告单 25
三、　学生视力健康健康教育手册（待设计） 27
四、　家庭视力健康管理行动手册（待设计） 40

第四部分　知情同意书 46

第一部分　实施方案

近视是视力损害的常见原因，已成为全球性的公共卫生问题。当前，我国儿童青少年人群近视流行呈现发生年龄小、近视率居高不下、中重度近视占比增加等特点。近视度数每增加100度，近视性视网膜病变、开角型青光眼和视网膜脱离等致盲性眼病发生风险分别增加57%、20%和21%，相关并发症的诊疗负担也随之增加。因此，预防近视早发和重度化具有重要现实意义。

家庭是社会的基本细胞，父母的配合和参与直接影响近视预防的实施效果，对儿童青少年的近视防控至关重要。为探究强化家庭教育干预对学生近视率的影响，为广东省下一步的儿童青少年近视防控工作提供科学依据，广东省疾病预防控制中心拟结合广东省学生常见病和健康影响因素监测工作，开展针对低年级小学生进行强化家庭教育干预试点项目。为统一规范本次项目工作，保证调查工作质量，特制定本方案。

一、项目目的

通过对低年级小学生家庭开展近视防控强化家庭教育干预及效果评估，评价强化家庭教育对小学生视力和屈光度发育、近视疾病负担的影响，从而为广东省儿童青少年近视防控工作提供科学依据。

二、调查范围

干预城市为东莞、珠海、江门、茂名4个地市。每个地市在参加学生常见病和健康影响因素监测的学校中各随机抽取4所小学,随机抽样使用计算机软件产生随机数字实现。

调查和干预对象为所选小学的一至三年级学生，建立随访队列。本项目采取整班抽样，每个年级至少有80人参与近视筛查；随访班级应保持固定。

(一)纳入标准

1.基线年份为小学一至三年级，年龄6-9周岁的学生；

2.参加学生常见病和健康影响因素监测；

3.学生及家长自愿参加项目且签署知情同意书。

(二)排除标准

1.学生及家长不愿意参与该项目；

2.患有严重眼部疾病（如斜视、视网膜疾病）或眼外伤者；

3.因精神疾病、文化程度等客观因素无法理解及配合试验者；

4.患重大疾病或正在接受重大治疗(如血液透析、化疗)者。

三、干预内容

抽取学校按1：1随机分配到干预组和对照组，随机化分组使用计算机软件产生随机数字实现。干预组进行强化家庭

健康教育干预+常规防控，对照组仅进行常规防控。

（一）干预组

1.实施内容

在学校常规防控之外，对干预组进行强化家庭健康教育，形式为向学生及家长发放强化家庭健康教育干预包（包括健康报告、《“守护明眸”倡议书》、《学生视力健康健康教育手册》及《家庭视力健康管理行动手册》）。

健康报告包括：视力、屈光度、等效球镜度数、身高和体重，是否为筛查性近视、风险等级和相关建议。

《“守护明眸”倡议书》包括：强调近视的健康影响，提倡“3 个 1/2”：相比原来的生活习惯，每日减少 1/2 的电子产品使用时长，每日增加 1/2 的户外运动时长，每学期减少学科类培训班 1/2 课时。

《学生视力健康健康教育手册》包括：近视防控的认知误区、相关致盲性眼病对儿童青少年眼健康的近期和远期影响、近视的基本知识，以及增加阳光户外活动、减少电子产品使用时间、减少持续近距离用眼、提供良好视觉环境、养成良好用眼习惯、定期自测视力等措施。

《家庭视力健康管理行动手册》包括：“守护明眸”倡议及相关工具，行动打卡记录表；发放户外活动个体化监测设备（电子徽章），监测和评估日间户外活动时长。

2.干预时间

于 2024 年秋季学期，依托广东省学生常见病和健康影响因素监测工作，启动基线调查。针对干预组，在基线筛查后 1 个月内，由属地疾病预防控制中心统一发放强化家庭健康教育干预包，并向家长发放视觉健康问卷、知信行问卷（见**第二部分问卷一，“广东疾控”公众号提供在线问卷**）；在基线调查后**每季度**各发放一次《“守护明眸”倡议书》和《家庭视力健康管理行动手册》对家长进行强化提醒，并向家长发放知信行问卷和依从性问卷，通过“广东疾控”公众号链接完成线上填写（见**第二部分问卷二，“广东疾控”公众号提供在线问卷和行动记录表**）；第 12、24 个月时依托广东省学生常见病和健康影响因素监测项目进行学生健康状况及影响因素调查，并向家长发放视觉健康问卷、知信行问卷和依从性问卷。

干预起止时间为：2024 年 9 月—2026 年 9 月，总干预时长约为 24 个月，合计干预 8 次。分别于基线调查、随访一年和两年时收集相关数据，开展效果评价。

（二）对照组

1.实施内容

针对对照组的个体仅按照学校常规方案进行防控。

2.实施时间

于 2024 年秋季学期，依托广东省学生常见病和健康影响因素监测工作，收集基线数据。针对对照学校调查学生，

在基线调查、第12和24个月时依托学生常见病项目进行学生健康状况及影响因素调查，并向家长发放视觉健康问卷、知信行问卷。

四、筛查性近视定义及测量

（一）儿童青少年筛查性近视及风险分级

筛查性近视：单眼或双眼裸眼视力＜5.0且非睫状肌麻痹下电脑验光等效球镜度数SE＜-0.50D。

近视前驱期（前驱状态）：远视储备已低于正常年龄范围的下限，正常年龄范围屈光度参考《儿童青少年裸眼视力和屈光度评价规范》（DB31/T 1481-2024）。

近视发展期：每年近视进展速度超过50度，但还未发展至高度近视的阶段。

高度近视期：近视度数超过600度。

（二）儿童青少年视力健康测量指标和方法

按照《中小学生屈光不正筛查规范》（WS/T 663-2020）《儿童青少年裸眼视力和屈光度评价规范》（DB31/T 1481-2024)标准开展屈光发育检查,基线及随访两年共3次测量，项目包括裸眼视力、戴镜视力、屈光度等屈光参数。

1.远视力检查。远视力检查采用5m标准对数视力表，由检测队眼科专业人员进行裸眼视力和戴镜视力检查。远视力检查时，受检者距视力表5米处站立，用遮眼板将一侧眼轻轻遮上，先查右眼，后查左眼，测出被检眼所能辨认的最小

行视标（辨认正确的视标数应超过该行视标总数的一半），分别记录受检者的双眼裸眼视力和戴镜视力。

2.屈光度检查。每年一次，屈光检测采用客观检查法，在非睫状肌麻痹条件下，使用台式自动电脑验光仪（符合ISO10342 眼科仪器—验光仪）进行检测。每日筛查开始前，应采用标准模拟眼进行仪器矫正，并将柱镜值调至负值状态，每只眼应测量 3 次，取平均值；如其中任意 2 次的球镜度数测量值相差大于等于 0.50D，则应进行额外的测量，再取平均值。平均值应保留两位小数。

3.生长发育指标监测。监测学生身高、体重、腰围，观察个体生长发育与眼屈光发育间的一致性。

（三）儿童青少年视力健康影响因素调查

按照学生常见病和健康影响因素监测工作要求，针对全体对象监护人每年调查一次视力健康影响因素调查，调查问卷通过“广东疾控”公众号链接在线完成。

五、质量控制

各地要科学抽取项目学校，确定监测对象，严格按照干预方案开展干预活动；规范数据采集、管理、应用，适时进行干预评估，确保项目质量和干预的有效实施。各地要组织有资质的调查队伍开展调查工作，项目开始前对所有调查员进行培训，统一强化家庭健康教育干预的内容、实施标准及流程。各地在项目实施过程中，要加强现场质量控制，调查

员在问卷填写前进行统一说明，并确保问卷填写的完整性，调查结束后调查员对每一份问卷进行核实。

六、项目分工

（一）广东省疾病预防控制中心

负责制定干预项目实施方案，设计调查问卷、家庭健康教育干预包，指导筛查后营养状况提醒和强化家庭教育干预，开展项目培训，指导项目实施。进行数据整理和清洗、数据库构建、统计分析评估干预效果等。

（二）地市及监测点疾病预防控制中心

负责对学校及班级进行抽样，与属地教育部门和学校沟通联系，取得学生家长知情同意，印制健康教育纸质材料，安排专人组织并落实定期监测和各项干预活动、开展问卷调查、信息收集和审核，设置质控员负责调查评估、组织培训、健康干预过程和数据收集中的质量控制工作。

七、结果报送

地市级疾控中心负责牵头组织辖区各监测点完成数据收集、初审与汇总，按季度指导和督促调查和干预对象完成线上问卷和打卡记录表。

省疾控中心联系人：曲亚斌、李梦，联系电话：020-31051081，政务邮箱 sjkzx_hxs@gd.gov.cn。

第二部分　问卷

问卷一 守护明眸健康影响因素调查问卷

儿童青少年视力健康影响因素调查问卷

尊敬的家长：

您好！我们非常关心您的孩子视力健康的影响因素，并希望与您和您的孩子共同努力，确保孩子们能够拥有一双明亮的眼睛。为进一步了解相关影响因素，请您和您的孩子根据实际情况共同填写以下问题，非常感谢您的支持与配合！

广东省疾病预防控制中心

一、基本信息

1. 编号：_____
2. 您的孩子所在的年级：_____
3. 您的孩子性别： 1) 男 2) 女
4. 您与孩子的关系：1）父亲 2）母亲 3）祖父母 4）其他_____
5. 您的年龄：_____岁
6. 您的学历：1）初中及以下 2）高中 3）本科 4）硕士及以上
7. 您的职业：1）公务员 2）医护人员 3）工人 4）教师 5）公司职员 6）经商 7）自由职业 8）务农 9）离退休 10）无业 11）其他_____
8. 您家庭的年收入（万元）: 1）＜5 万 2）5-10 万 3）10-20 万 4）20-30 万 5）30-40 万 6）40-50 万 7）＞50 万

二、校内用眼情况

9. 您孩子的班级座位定时调换吗？
   1）从不（或仅个别人轮换）
   2）一学期一次
   3）一个月一次
   4）两周一次
   5）每周一次
10. 课桌椅高度会根据您孩子的身高进行调整吗？
   1）从不或课桌椅不可调
   2）一学年一次
   3）一学期一次
   4）两至三个月一次

11. 在学校，您的孩子每天做几次眼保健操？
1）1 次
2）2 次
3）3 次及以上
4）在校不做

12. 在课间休息时，你一般在哪里活动？
1）教室
2）教室外教学楼内
3）户外（如操场等）

三、校外用眼情况

13. 在过去一周里，您的孩子平均每天放学后做作业/读书写字多长时间？
1）不到 1 小时
2）1-2（不含 2）小时
3）2-3（不含 3）小时
4）3 小时及以上
5）不知道
6）没有作业

14. 在过去一周里，您的孩子参加英语、数学、写作等文化类补习班共多长时间？
1）不到 1 小时
2）1-2（不含 2）小时
3）2-3（不含 3）小时
4）3 小时及以上
5）不知道
6）无补习班

15. 您的孩子从几岁开始参加课外学习班？
1）3 岁以前
2）3 岁
3）4 岁
4）5 岁
5）6 岁及以后
6）从来没参加过（跳至 17）

16. 您的孩子上小学前参加过哪类课外学习班？（可多选）
1）乐器类（钢琴、古筝等）
2）文化课类（英语、数学、语文等）
3）体美类（武术、跆拳道、游泳、戏曲、舞蹈、画画、书法等）
4）棋类（围棋、象棋、国际象棋等）
5）小学前从来没有上过

17. 为让孩子有更多时间做作业或上补习班，您会减少孩子的运动时间吗？
1）经常
2）有时
3）没有

18. 您是否会限制孩子看电视、玩电脑或电子游戏时间？

1）是，每天不超过_____分钟

2）否

三、读写姿势

19. 您的孩子在读写时，胸口离桌子边沿超过一拳？？

1）从不　2）偶尔　3）经常　4）总是

20. 您的孩子在读写时，眼睛距离书本超过一尺（33 厘米，约 2 个小号矿泉水瓶长）？

1）从不　2）偶尔　3）经常　4）总是

21. 您的孩子在读写时，手指距离笔尖一寸左右（3.3 厘米）左右？

1）从不　2）偶尔　3）经常　4）总是

22. 老师是否提醒您孩子注意读写姿势？

1）从不　2）偶尔　3）经常　4）总是

23. 父母是否提醒孩子注意读写姿势？

1）从不　2）偶尔　3）经常　4）总是

四、电子屏幕使用情况

24. 在过去一周里，您孩子平均每天看多长时间电视（包括电视游戏如 X-BOX）？

1）没有看过

2）不到 1 小时

3）1-2（不含 2）小时

4）2-3（不含 3）小时

5）3-4（不含 4）小时

6）4 小时及以上

25. 在过去一周里，您孩子平均每天用电脑多长时间？

1）没有用过

2）不到 1 小时

3）1-2（不含 2）小时

4）2-3（不含 3）小时

5）3-4（不含 4）小时

6）4 小时及以上

26. 在过去一周里，您孩子平均每天使用移动电子设备（包括手机、掌上游戏机、平板电脑等）多长时间？

1）没有用过

2）用过，平均每天____小时

27. 在过去一周里，您孩子平均每天看电视、使用电脑、手机、游戏机、以及看（玩）其他电子屏幕多长时间？

1）没有看（玩）过

2）用过，平均每天___小时；其中，非学习目的使用时间，平均每天___小时

五、近距离用眼习惯

28. 您孩子在阳光直射下看书或电子屏幕吗？

1）从不　2）偶尔　3）经常　4）总是

29. 您孩子在天黑后看电子屏幕时关灯吗？

1）从不　2）偶尔　3）经常　4）总是

30. 您孩子会躺着或趴着看书或电子屏幕吗？

1）从不　2）偶尔　3）经常　4）总是

31. 您孩子在走路或乘车时看书或电子屏幕吗？

1）从不　2）偶尔　3）经常　4）总是

32. 您孩子天黑后在家读书写字用什么灯光？

1) 同时使用台灯和屋顶灯
2) 仅使用台灯
3) 仅使用屋顶灯
4) 其他

33. 您孩子在用电脑时，眼睛距离电脑显示屏的距离超过 66 厘米（约 3 个普通矿泉水瓶长）吗？

1）从不　2）偶尔　3）经常　4）总是　5）从不用电脑

34. 你孩子看电视/玩电视游戏时，眼睛距离电视显示屏的距离超过 3 米吗？

1）从不　2）偶尔　3）经常　4）总是　5）从不看电视

35. 您孩子在近距离用眼时，多长时间休息一次眼睛（远眺、闭目或户外活动等）？

1) 15 分钟及以内
2) 超过 15 分钟，但不到 0.5 小时
3) 0.5-1（不含 1）小时
4) 1-2（不含 2）小时
5) 2-3（不含 3）小时
6) 3 小时及以上

六、户外活动及睡眠情况

36. 过去一周里，您孩子平均每天白天户外活动多长时间（可累计）？

1) 不到 1 小时
2) 1-2（不含 2）小时
3) 2-3（不含 3）小时
4) 3 小时及以上
5) 不知道

37. 您孩子平均每天的睡眠时间为？_____小时_____分钟

38. 在过去一周，您孩子平均每天在室内久坐的时间是多少？_____小时____分钟

七、近视检查及矫治情况

39. 孩子的爸爸、妈妈是否近视？

1) 只有父亲近视

2）只有母亲近视
3）父母都近视
4）父母都不近视

40. 您孩子过去一年内做过几次视力检查?
1）0 次
2）1 次
3）2 次
4）3 次
5）4 次及以上

41. 您孩子不戴眼镜的情况下，是否有一只或两只眼睛的视力低于 5.0?
1）是
2）否（结束问卷）

42. 有医生告诉您，您孩子的眼睛有以下问题吗？（可多选）
1）近视
2）远视
3）斜视
4）弱视
5）其他，请填写_____
6）没看过医生

43. 您孩子曾为提高视力接受过下列哪些治疗/矫正？ （可多选）
1）眼部手术
2）药物治疗（如阿托品滴眼液等）
3）角膜塑形镜
4）框架眼镜
5）隐形眼镜
6）其他治疗措施，请填写_____
7）都没有（结束问卷）

44. 您孩子平时配戴眼镜/隐形眼镜吗？
1）一直配戴，从_____岁开始配戴
2）有时配戴，从_____岁开始配戴
3）不配戴

45. 您孩子在配制现在的眼镜前，曾接受过以下哪些检查？
1）验光
2）散瞳（散瞳后，你在太亮的地方会睁不开眼）
3）散瞳和验光
4）都没有

46. 您孩子在配制第一副眼镜时，曾接受过以下哪些检查？
1）验光
2）散瞳
3）散瞳和验光
4）都没有

问卷二 家长知信行问卷

家长知信行调查问卷

尊敬的家长：

您好！我们非常关心您的孩子在学校的健康状况，并希望与您共同努力，确保他们能够拥有一个健康快乐的童年。为进一步了解您对儿童青少年近视的认识，请您根据您的实际情况填写以下问题，非常感谢您的支持与配合！

广东省疾病预防控制中心

一、基本信息

1. 学生编号：□□ □□ □□ □ □□ □□ □□□□

2. 条形码：_____

二、知识（Knowledge）：以下观点您认为是否正确？

3. 真性近视一旦发生，不可逆转。
   1）是
   2）否
   3）不知道

4. 户外活动时间对儿童青少年视力发育有影响。
   1）是
   2）否
   3）不知道

5. 电子产品使用时间对儿童视力发育有影响。
   1）是
   2）否
   3）不知道

6. 学科类培训班对儿童视力发育有影响。
   1）是
   2）否
   3）不知道

7. 睡眠时长对儿童视力发育有影响。
   1）是
   2）否
   3）不知道

8. 孩子出现眼红 / 畏光 / 无原因流泪 / 分泌物多时，需要去医院检查。
   1）是
   2）否
   3）不知道

9. 孩子视物时歪头 / 距离过近 / 眯眼 / 在暗处行走困难时，需要去医院检查。
   1）是
   2）否

3）不知道

10. 孩子真性近视后应及时科学干预，可采取佩戴眼镜等方式。
    1）是
    2）否
    3）不知道
11. 孩子真性近视后不戴眼镜的话可能度数上涨得更快。
    1）是
    2）否
    3）不知道
12. 科学佩戴眼镜，可减缓近视进展速度
    1）是
    2）否
    3）不知道
13. 孩子眼睛看上去很明亮，不代表视力就没问题
    1）是
    2）否
    3）不知道

三、信念（Attitude/Belief）：您是否赞同以下观点？

14. 我相信如果家长掌握并运用视力保健知识，可以在很大程度上保护孩子视力。
    1）完全赞同
    2）比较赞同
    3）一般赞同
    4）不太赞同
    5）完全不赞同
15. 我相信如果孩子持续使用手机或 ipad（平板电脑）一定时间后，让其休息或远眺，可有效保护视力。
    1）完全赞同
    2）比较赞同
    3）一般赞同
    4）不太赞同
    5）完全不赞同
16. 为保护视力健康，我希望学校为孩子提供更多的户外活动机会与时间。
    1）完全赞同
    2）比较赞同
    3）一般赞同
    4）不太赞同
    5）完全不赞同
17. 为保护视力健康， 我愿意给孩子增加户外活动时间。
    1）完全赞同
    2）比较赞同
    3）一般赞同

4）不太赞同
5）完全不赞同

18. 为保护视力健康， 我愿意减少孩子学科类培训班的课时。
1）完全赞同
2）比较赞同
3）一般赞同
4）不太赞同
5）完全不赞同

19. 为保护视力健康，我愿意调整孩子的不良饮食习惯。
1）完全赞同
2）比较赞同
3）一般赞同
4）不太赞同
5）完全不赞同

20. 我愿意了解更多视力保健方面的相关知识。
1）完全赞同
2）比较赞同
3）一般赞同
4）不太赞同
5）完全不赞同

21. 了解视力保健方面的知识后，我愿意按照这些方法去做。
1）完全赞同
2）比较赞同
3）一般赞同
4）不太赞同
5）完全不赞同

22. 如果发现孩子视力低常迹象，我愿意带他去医院检查。
1）完全赞同
2）比较赞同
3）一般赞同
4）不太赞同
5）完全不赞同

23. 我在意孩子眼睛是否疲劳。
1）完全赞同
2）比较赞同
3）一般赞同
4）不太赞同
5）完全不赞同

24. 我认为我平时的用眼习惯会影响孩子的用眼习惯。
1）完全赞同
2）比较赞同
3）一般赞同

4）不太赞同
5）完全不赞同

四、行为（Practice）：请根据近一年实际情况回答以下问题：

25. 关心孩子的视力检查结果。
1）从来没有
2）偶尔
3）有时
4）经常
5）总是

26. 孩子读写姿势不正确时，纠正孩子的读写姿势。
1）从来没有
2）偶尔
3）有时
4）经常
5）总是

27. 控制孩子看电子产品时间。
1）从来没有
2）偶尔
3）有时
4）经常
5）总是

28. 帮助孩子调节近距离用眼时的灯光明暗。
1）从来没有
2）偶尔
3）有时
4）经常
5）总是

29. 提醒孩子均衡饮食，不挑食，不偏食。
1）从来没有
2）偶尔
3）有时
4）经常
5）总是

30. 主动学习视力保健和防近视知识。
1）从来没有
2）偶尔
3）有时
4）经常
5）总是

31. 休假时带孩子参加户外活动或体育锻炼。
1）从来没有
2）偶尔

3）有时
4）经常
5）总是

32. 购买台灯时，关注有护眼功能。
1）从来没有
2）偶尔
3）有时
4）经常
5）总是

33. 减少了孩子学科类培训班的课时。
1）从来没有
2）偶尔
3）有时
4）经常
5）总是

34. 坚持给孩子每半年进行 1 次视力检查。
1）从来没有
2）偶尔
3）有时
4）经常
5）总是

参考文献：侯月云,牛贺,胡月,等.北京市通州区学龄前儿童家长视力保健知信行现状及影响因素分析[J].中国健康教育,2024,40(05):451-454+466.

问卷三 家长依从性问卷

家长依从性评估问卷

尊敬的家长：

您好！非常感谢您积极参与“守护明眸”倡议活动。为进一步了解您的参与情况，请您根据我们发放《“守护明眸”倡议书》和健康教育小册子后的实际情况填写以下问题，非常感谢您的支持与配合！

广东省疾病预防控制中心

一、基本信息

1. 学生编号：□□ □□ □□ □ □□ □□ □□□□

2. 条形码：_____

二、健康教育材料和报告的阅读情况

3. 您是否收到了孩子的健康报告？
   1) 是
   2) 否

4. 您是否阅读了《“守护明眸”倡议书》？
   1) 是
   2) 否

5. 您是否阅读了《学生视力健康健康教育手册》？
   1) 是
   2) 否

6. 您是否阅读了《家庭视力健康管理行动手册》？
   1）是
   2）否

三、家长态度

7. 您认为健康报告对您了解孩子的健康状况有帮助吗？
   1) 很有帮助
   2) 有些帮助
   3) 没有帮助

8. 您认为《“守护明眸”倡议书》对改善孩子的健康状况有帮助吗？
   1) 很有帮助
   2) 有些帮助
   3) 没有帮助

9. 您认为《学生视力健康健康教育手册》对改善孩子的健康状况有帮助吗？
   1) 很有帮助
   2) 有些帮助
   3) 没有帮助

10. 您认为《家庭视力健康管理行动手册》对改善孩子的健康状况有帮助吗？

1）很有帮助
2）有些帮助
3）没有帮助

11. 您是否愿意继续收到类似的健康教育资料？
1) 是
2) 否

四、执行情况

12. 在过去的三个月里，您能做到每天督促孩子按照健康教育材料的建议减少电子产品使用和增加户外活动吗？
1) 每天都能
2) 大部分时间能
3) 偶尔能
4) 几乎不能

13. 自从收到健康教育材料后，您是否增加了孩子每日日间户外活动的时间？
1) 是，增加了 1/2 及以上
2) 是，增加了不到 1/2
3) 否，没有变化
4) 否，减少了

14. 自从收到健康教育材料后，您是否增加了孩子学习、阅读、看电视等长时间用眼过程中增加的眼睛休息时间（例如远眺、非接触眼保健操等）？
1）是，增加了 1/2 及以上
2）是，增加了不到 1/2
3）否，没有变化
4）否，减少了

15. 自从收到健康教育材料后，您是否减少了孩子每日电子产品使用时长？
1) 是，减少了 1/2 及以上
2) 是，减少了不到 1/2
3) 否，没有变化
4) 否，增加了

16. 自从收到健康教育材料后，您是否减少了孩子每学期学科类培训班的课时？
1) 是，减少了 1/2 及以上
2) 是，减少了不到 1/2
3) 否，没有变化
4) 否，减少了

17. 您认为执行这些倡议有无困难？
1) 无（跳转至 19 题）
2) 有

18. 您认为执行这些建议最大的困难是什么？（可多选）
1) 没时间
2) 孩子不配合
3) 不认可这些倡议可以带来的好处

4) 不知道如何执行这些倡议
5) 其他：_____

五、反馈

19. 您对本次“守护明眸”健康教育有何建议或意见？

20. 您在执行“守护明眸”倡议中有何您认为很好的坚持方法分享吗？

第三部分　强化家庭健康教育干预包

一、“守护明眸”倡议书

“守护明眸”倡议书

尊敬的家长：

您好！

我们非常关心您的孩子的视力健康状况，并希望与您共同努力，确保他们能够拥有一个健康快乐的童年。我们近期对孩子进行了身体健康评估，**结果以视力筛查报告的形式告知您**。近视是视力损害的常见原因，已成为全球性的公共卫生问题。近视除了给生活带来不便，还会影响孩子的职业选择，近视度数越高，出现眼底视网膜病变、青光眼等严重致盲眼病的风险就越高。

基于广东全省范围的近视调查项目，儿童青少年近视发病年龄提前至7-9岁，9岁近视检出率较6岁近视检出率增幅超过10个百分点，提示该年龄阶段是近视发生的快速增长期。近视发病年龄越小，进展速度越快、持续时间越长，成年后患高度近视及其致盲性并发症的风险将更高。因此，预防和延缓近视早发应作为防控的重点。

为了帮助您的孩子更好地保护视力，我们推出了**“守护明眸”**倡议，旨在通过养成良好的用眼行为习惯、减少视力健康影响因素以帮助孩子们更好地防控近视，助其健康成长。我们倡导的“3个1/2”健康生活方式包括：

1.每日尽量减少1/2的电子产品使用时长：提倡控制观看电子屏幕的时间，睡前不玩手机及其他电子产品。非学习目的的使用电子产品15分钟/次，每天累计不超过1小时，鼓励每天减少至少一半的电子产品（包括但不限于手机、平板和电脑）的使用时间。

2.每日努力增加1/2的日间户外活动时间：每天平均户外活动时间累计最好达到2小时，建议校内体育活动1小时/天，放学后户外活动1-2小时/天，每周累计不少于14小时。父母以身作则，鼓励增加“目”浴阳光的亲子活动，平均每天增加日50%的户外活动时长。

3.每学期尽量减少学科类培训班1/2课时：长时间近距离用眼不仅影响视力，

还可能对眼表组织造成一定损害，容易引起干眼疾病。减少长时间近距离用眼，尽可能减少参加英语、数学、写作等学科类补习班，以及需要近距离精细化用眼的兴趣班课时。

预防儿童青少年近视健康教育小册子中包括了近视防控的认知误区、近视对儿童青少年眼健康的近期和远期影响、近视的基本知识，以及增加阳光户外活动、减少电子产品使用时间、减少持续近距离用眼、提供良好视觉环境、养成良好用眼习惯、定期自测视力等措施，希望您与孩子一起阅读，帮助他们养成良好的用眼习惯，为他们的健康成长保驾护航。如果您有任何疑问或需要更多的信息，请随时与我们联系。让我们携手努力，共同关注孩子的健康未来。

祝您和家人身体健康，生活愉快！

广东省疾病预防控制中心

2024 年 9 月 1 日

二、近视筛查报告单

近视筛查报告单

_____学校_____班级_____家长：您好！

您的孩子参加“守护明眸”近视干预项目，现将近视筛查结果、发现的问题及相关建议告知如下：

1.筛查结果

裸眼视力：右眼（***） 左眼（***）

屈光筛查：右眼：球镜（）、柱镜（）、轴位（）、等效球镜（）

左眼：球镜（）、柱镜（）、轴位（）、等效球镜（）

2.发现的问题

右眼：（1）视力正常 （2）视力不良 （3）筛查性近视***度

左眼：（1）视力正常 （2）视力不良 （3）筛查性近视***度

初步判断您的孩子：（1）视力正常 （2）视力不良 （3）筛查性近视

3.相关建议

（1）建议帮助孩子保持良好的用眼习惯、注意用眼卫生，坚持每天日间户外活动时间不少于 2 小时，连续读写每 40 分钟左右要休息 10 分钟，避免长时间近距离使用电子产品，保持均衡营养和充足的睡眠。

（2）存在近视风险。建议带您的孩子尽快到正规的医疗机构进行复查以明确诊断。同时帮助您的孩子养成良好用眼习惯，坚持每天日间户外活动时间

不少于 2 小时，连续读写每 40 分钟左右要休息 10 分钟，避免长时间近距离使用电子产品，保持均衡营养和充足的睡眠。

（3）初步检查发现筛查性近视。建议带您的孩子尽快到正规的医疗机构进行复查以明确诊断。同时帮助您的孩子养成良好用眼习惯，坚持每天日间户外活动时间不少于 2 小时，连续读写每 40 分钟左右要休息 10 分钟，避免长时间近距离使用电子产品，保持均衡营养和充足的睡眠。

×××疾病预防控制中心

×年×月

三、学生视力健康健康教育手册（待设计）

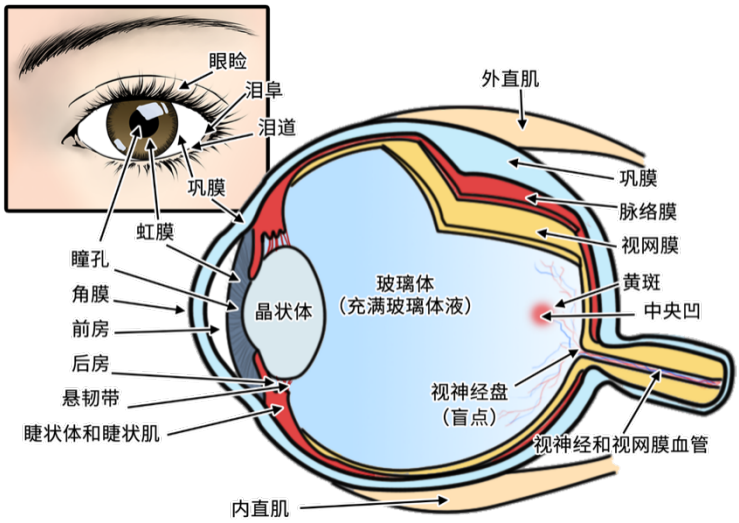
学生近视健康教育手册

目录

近视的基本知识 28
预防控制近视的健康生活方式 30
核心理念：提倡“3 个 1/2”的健康生活方式 30
电子产品使用建议：每日尽量减少 1/2 的电子产品使用时长 . 30
身体活动与运动建议：每日努力增加 1/2 的日间户外活动时间 31
学科培训建议：每学期尽量减少学科类培训班 1/2 课时 32
儿童青少年近视问题的误区 34
“六问六答”话近视 37

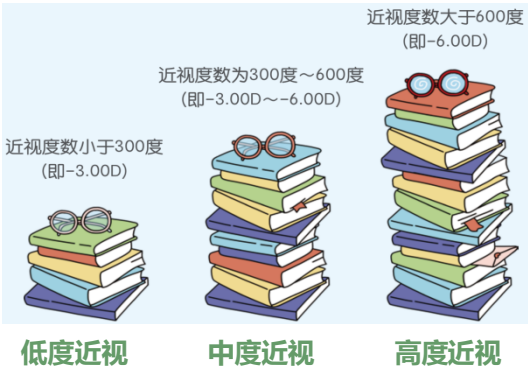
近视的基本知识

- 眼睛的结构



- 什么是近视？

近视是指当眼处于调节静止状态时，外界平行光线(距离大于 5 m) 进入眼内经眼球屈光系统后，聚焦于视网膜之前的屈光状态。



- 按近视的度数可以分成：

低度近视：小于 300 度；
中度近视：300～600 度；
高度近视：600 度以上。

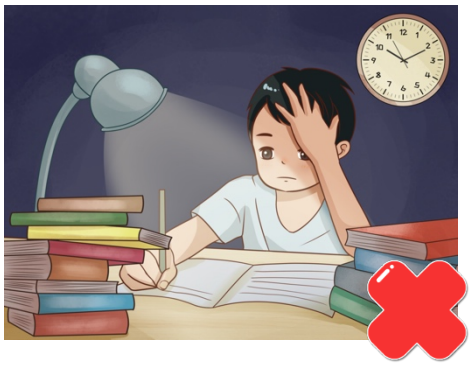
- 近视发生的影响因素
  - ❖ 遗传因素。父母双方或一方近视，孩子发生近视的可能性会增大。

❖ **后天因素**。长时间使用电子产品；户外活动时间不够；长时间的近距离学习、看书；不良的用眼习惯；不良的用眼环境等。后天因素为**可控因素**。









预防控制近视的健康生活方式

核心理念：提倡“3 个 1/2”的健康生活方式

✓ 每日尽量减少 1/2 的电子产品使用时长；

✓ 每日努力增加 1/2 的日间户外活动时间；

✓ 每学期尽量减少学科类培训班 1/2 课时；

电子产品使用建议：每日尽量减少 1/2 的电子产品使用时长



（1）非学习目的的使用：15 分钟/次，每天累计≤1 小时

算一算　每天的电子产品使用时间

（看手机_____分钟）+（看电视_____分钟）+（看电脑_____分钟）+（看平板_____分钟）+（看大屏幕投影仪_____分钟）= _____分钟

（2）学习目的的使用：

尽量选择大屏幕投影仪＞电视＞电脑＞平板＞手机，每 30 分钟休息 10 分钟，年龄越小使用时间要越短。

（3）注意使用距离

眼睛应距离电视屏幕 3 米以上或 6 倍于电视屏幕对角线的长度。使用电脑时，眼睛离电脑屏幕的距离应大于 50 厘米，视线微微向下，电脑屏幕的中心位置应在眼睛视线下方 10 厘米左右。

（4）家长可以通过什么方式帮助孩子减少使用电子产品？

- **让孩子正确了解近视的危害；**
- **设定榜样：**家长自身也要减少在孩子面前使用电子产品的时间，以身

作则；

- **增加陪伴和互动**：家长应该增加与孩子的互动时间，通过陪伴孩子进行户外活动、亲子游戏或室内运动来满足孩子的情感需求，减少孩子对电子产品的依赖；
- **制定合理的上网规则**：与孩子共同制定上网规则，明确规定使用电子产品的行为规范，如限定使用时间、禁止在特定时间段内使用；
- **提供替代活动**：鼓励孩子参与其他兴趣爱好，如阅读、运动、音乐等，这些活动可以填满孩子的时间，转移他们对电子产品的注意力；
- **教育孩子识别和选择健康的网络内容**：教育孩子如何辨别网络上的健康信息，避免接触不良内容，同时教育孩子合理安排上网时间；
- **使用专业软件工具**：一些手机监管软件、电脑使用时间限制软件等工具，这些软件提供了丰富的功能，如时间管理、应用限制、网站过滤、儿童模式锁定等，能帮助家长控制孩子的电子产品使用行为，如 Kidslox；
- **明确电子产品的所有权**：让孩子明白电子产品是父母的，使用前需要经过同意，这有助于孩子更加珍惜使用电子产品的机会。





身体活动与运动建议：每日努力增加 1/2 的日间户外活动时间

（1） 运动量有讲究

- **每天**平均户外活动时间累计**最好达到 2 小时**，建议校内体育活动 1 小时/天，放学后户外活动 1-2 小时/天，**每周累计不少于 14 小时**。
- 算一算 每天的户外活动

（上学和放学____分钟）＋（体育课____分钟）＋（课间和午间____分钟）+（广播操、大课间____分钟）+（放学后户外课程或小区玩耍____分钟）=____分钟。

（2） 充分利用各种时间碎片

在校时，积极参加各种户外的体育课、大课间等运动；课间时间离开课室的座位，多到走廊或课室外活动等。

（3） 运动量可累计

可以适当**增加周末的户外活动时间**，补充学习日户外活动时间不足。

（4） **家长参与**

家长可以**陪伴孩子步行上学放学**。

（5） **球类运动优势突出**

各种**球类运动**都是很好的户外活动方式。在打球时，双眼追踪球类远近运动轨迹，可以有效锻炼睫状肌，**促进眼部血液循环**。





学科培训建议：每学期尽量减少学科类培训班 1/2 课时

（1） **学科类培训**具体指对道德与法治、语文、历史、地理、数学、英语等学科国家课程标准规定的学习内容进行的校外培训。

（2） **非学科类校外培训机构**包括乐器类（钢琴、古筝等）、体美类（武术、跆拳道、游泳、戏曲、舞蹈、画画、书法等）、棋类（围棋、象棋、国际象棋等）。

（3） **尽可能减少乐器、绘画、乐高、编程、围棋等兴趣班课时**。这些教学都需要近距离精细化用眼，长时间近距离用眼不仅影响视力，还可能对眼表组织造成一定损害，容易引起干眼疾病。

（4） **避免长时间近距离用眼**

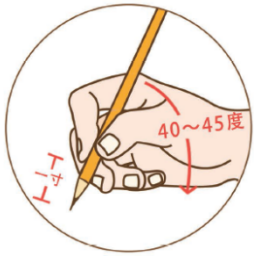
- **20-20-20 原则**：近距离用眼 20 分钟，向 20 英尺外（6m）远眺 20 秒钟
- 读写姿势保持**“一拳、一尺、一寸”**

  一拳：胸前与课桌距离应为一拳

  一尺：眼睛与书本距离不小于一尺

  一寸：握笔的手指与笔尖距离应约为一寸





（5） 改善视觉环境

- 家庭可采用**双光源照明（房间顶灯和台灯）**；
- 台灯应摆放在**写字手的对侧前方**；
- 个性化调整课桌椅高度，适应生长发育变化，判断桌椅高度是否合适：身体坐直时，大腿和小腿**自然垂直**，手臂自然下垂时，肘部在桌面以下**3-4 厘米**。



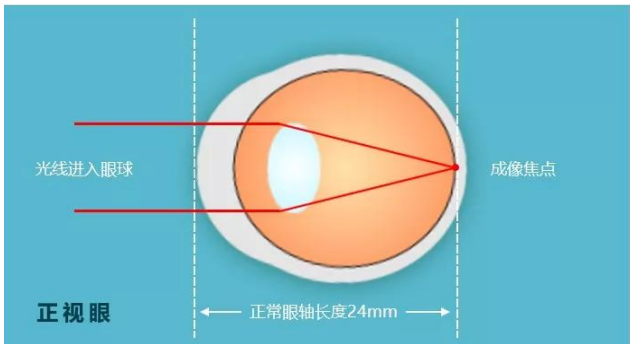


儿童青少年近视问题的误区

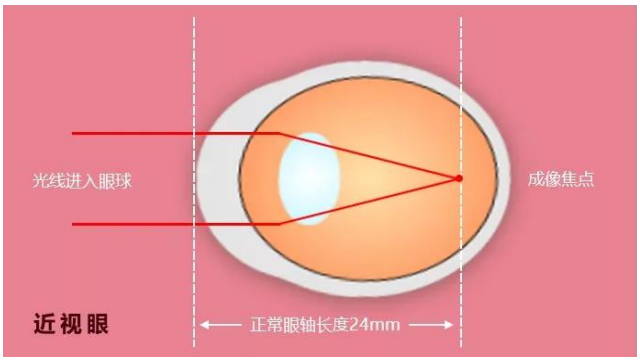
- **误区一：近视可以治愈吗？**

正确认知：近视可防可控，但不能治愈。当近距离用眼强度进一步增加时，眼轴进一步延长，超过角膜曲率和晶体的代偿能力，进入眼球的光线不能聚焦在视网膜上，而是落在视网膜前，从而发展为近视。由于眼轴变长是不可逆的生长过程，所以近视是不可治愈的。

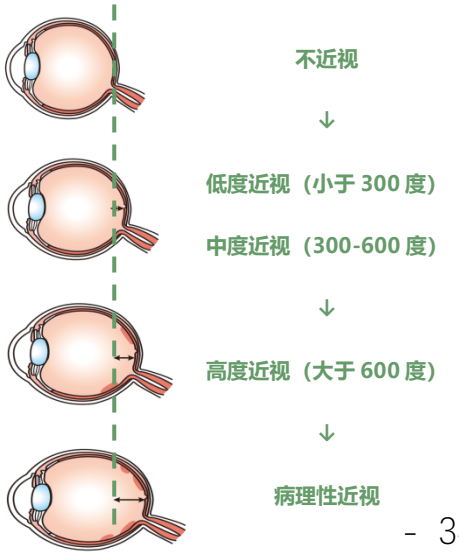
视力正常时，外界光线聚焦在视网膜上



近视后，外界光线聚焦在视网膜前



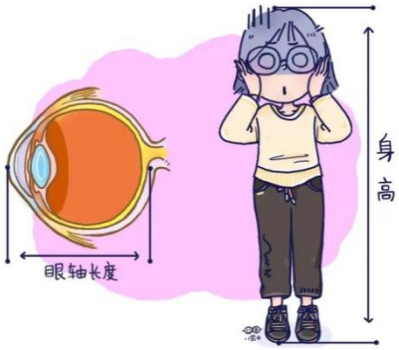
不同近视程度的眼轴



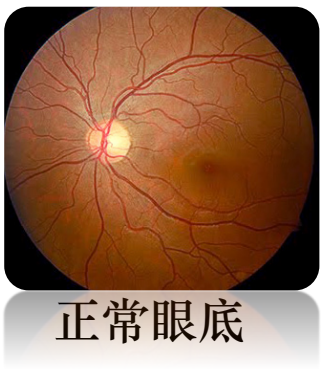
- **误区二：戴近视眼镜会使度数越来越深？**
  正确认知：眼镜对已经近视的眼睛并没有任何伤害，它只是帮助近视的眼球让物体聚焦在视网膜上，使眼睛看得清晰。配戴合适度数的眼镜视物清晰，眼睛更放松更舒服，反而能控制近视度数加深。如果学龄儿童近视不戴眼镜，不仅会视物不清，下意识眯着眼睛看东西，眼睛会更疲劳，才会容易加深近视度数，而且看不清黑板，还会影响学习。



- **误区三：孩子年龄小，近视了不戴眼镜就能恢复？**
  正确认知：近视的本质就是眼球长个了，近视眼就是眼球中的高个子，如同小朋友的身高一样，不可能从 120cm 回到 110cm。**近视发生的年龄越小发展的空间越大，将来近视的度数越高。**



- **误区四：近视只是佩戴一副眼镜那么简单吗？**
  正确认知：戴眼镜除了**影响美观、生活不方便**外，还会**影响职业选择**，如军人、飞行员、特警、精密仪器技术人员和潜水员等。最可怕的是**高度近视的相关并发症**。近视度数越高，出现眼底视网膜病变、青光眼等严重致盲眼病的风险就越高。有研究指出，高度近视是青光眼的危险因素之一，近视球镜度每增加 1.00D，青光眼的风险增加 20%[1]。相比于未近视人群，近视患者患近视性黄斑病变的风险高 100 倍，患视网膜脱离的风险高 3 倍，患后囊下白内障的风险高 3 倍，患开角型青光眼的风险几乎高 1 倍[2]。



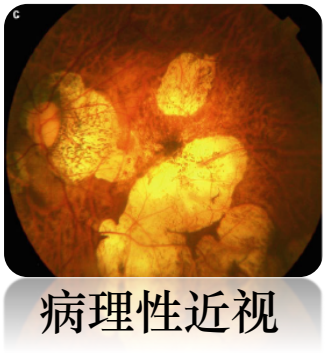
正常眼底



学龄期近视

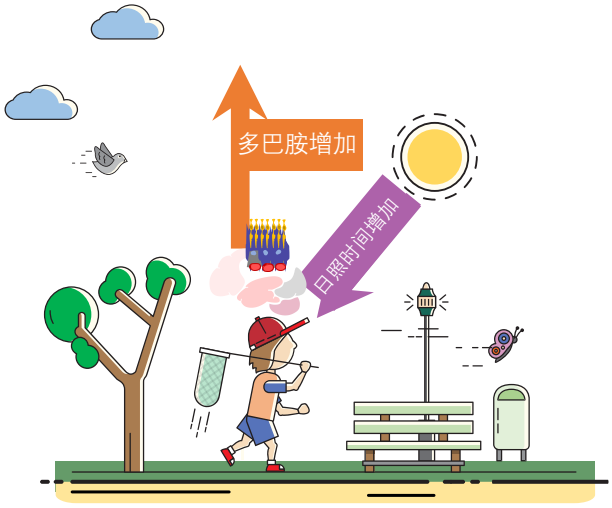


高度近视



病理性近视

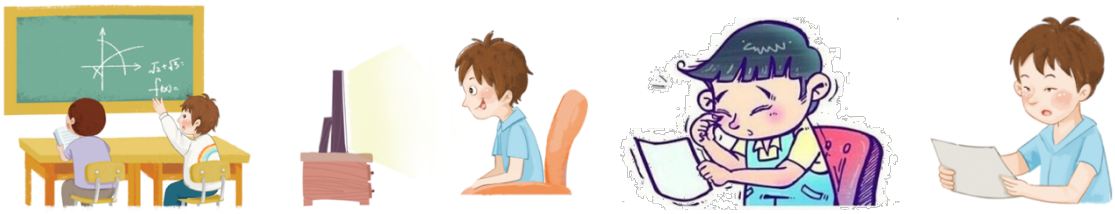
- **误区五：在预防近视方面，室内活动和户外活动效果是一样的。**
  正确认知：室内活动和户外活动效果是不一样的。阳光可以使视网膜中多巴胺含量增加，从而延缓眼轴增长，控制近视进展。有研究表明，户外时间少、近距离工作时间长的孩子近视发生率，是户外时间多、近距离工作时间短的孩子的 2.3 倍。



- **误区六：戴眼镜会使眼睛变形？**
  正确认知：近视眼一般不会变凸，随着近视度数增加，眼球会向眼睛的后极部生长，除非度数特别大（比如一千度以上），眼睛后极部空间不够，才有可能变凸，与戴眼镜无关。

“六问六答”话近视

- **问：如何发现近视的苗头？**
  答：有以下症状应引起注意：看不清黑板上的字，看电视时凑近屏幕，喜欢眯眼或歪头看东西，眼睛容易感到疲劳经常揉眼睛。



- **问：怀疑近视了怎么办？**
  答：应该到正规的眼科医院做详细检查。

  查一下裸眼视力，如低于正常，应进行医学验光，并行散瞳，查出孩子真正的屈光状态，及早给予干预、治疗，就可以避免或者延缓近视的发生。儿童首次验光需要**散瞳验光**（通过使用眼药水充分放松眼肌从而得到眼睛真正的屈光状态）。当用药前屈光度数符合近视标准，而散瞳后近视消失，成为正视或远视，即“假性近视”。

  需到正规医院眼科检查，及时发现斜视、弱视及其他眼部疾病，尽早治疗。

  度数过高或过低的眼镜均可能导致近视加深，建议**每 3-6 月复查视力**。



- **问：如果发现近视或近视进展过快，怎么办？**
  答：要到正规眼科医疗机构检查。

  根据医生的建议可散瞳验光，遵医嘱科学矫治，不要相信近视可治愈等虚假宣传。目前可用于近视防控的科学手段有**佩戴功能性眼镜、角膜塑形镜（OK 镜）、使用低浓度阿托品滴眼液**等。这些方法在控制近视进展方面有一定的效果，但需要**在医生指导下选择和使用，定期复查**。



- **问：为什么要控制近视进展、防止发展成为高度近视？**
  答：高度近视危害大。

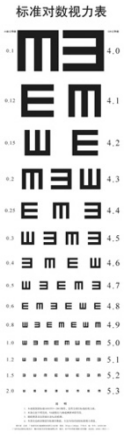
  高度近视不仅容易**眼球凸出影响眼睛外观**，还会发生眼球壁变薄，导致**眼球结构发生病变**。高度近视常伴随发生眼底并发症，即**病理性近视**，是导致低视力和致盲的主要疾病之一，应高度重视高度近视，定期做眼底检查。高度近视人群运动时要注意避免剧烈撞击，不宜参加蹦极、跳水、潜水等运动。

- **问：近视屈光手术能治愈近视吗？**
  答：屈光手术≠近视治愈。

  屈光手术是使用被电脑精确控制的激光束在角膜里切削出一个合适的凹透镜，使得外界光线能够准确地会聚在视网膜上，达到矫正近视的目的。屈光手术虽然解决了近视带来的视力问题，但**无法改变近视导致的眼球结构改变尤其是眼底改变**。即使做了屈光手术，**仍然有出现眼底视网膜病变、青光眼等严重致盲眼病的风险**。

- **问：如何自测视力？**
  答：应掌握视力表选择标准、自测方法和结果解读。

  （1）视力表选择：远视力检查使用符合《标准对数视力表》（GB/T 11533-2011）标准的 5 米对数视力表。



  （2） **自测方法：**视力表应放置于距被检眼 **5 米距离**处，如空间不足，可于 2.6 米处放置垂直放置一面镜子，确保经反射后总距离为 5 米；视力表(纸质)表面照度达到 300Lx，照明力求均匀、恒定、无反射、不炫目，周围无强烈直射光；**被检眼与视力表 5.0 行视标处于水平位置**；检查前不要揉眼，检查时不要伸头、眯眼、斜视、偷看；**从第一行的最大视标(4.0 行视标)开始**，自上而下逐行检查每行辨认正确的视标数**超过一半**；被检眼所能辨认的**最小行标值**即为该眼的视力。

  （3） **结果分析：**6 岁以上儿童青少年和成人如裸眼视力低于 5.0 均为视力不良。其中，**视力 4.9 为轻度视力不良，4.6≤视力≤4.8 为中度视**

力不良，视力≤4.5 为重度视力不良。如果低于这个标准，建议到专业医院进行详细检查与矫治。

（4） 但是，使用视力表检查只能作为一种参考，有很多因素都可能影响到检查结果，如视力表的光照度、房间亮度、心理和精神因素等。视力检查其实是一项很复杂的工作，我们平时用的视力表只是第一步，一般还会做外眼部、眼底、眼压、色觉、屈光度、散光等等一系列的检查。若想获得最准确的结果，**建议还是要去医院或者专业机构来检查最放心**。

四、家庭视力健康管理行动手册（待设计）

家庭近视管理行动手册

目录

核心理念：“3 个 1/2”健康生活方式 41

每日尽量减少 1/2 的电子产品使用时长 41

每日努力增加 1/2 的日间户外活动时间 42

每学期尽量减少学科培训班 1/2 课时 42

避免长时间近距离用眼，改善视觉环境 42

每月完成情况打卡 43

核心理念：“3 个 1/2”健康生活方式

- 每日尽量减少 1/2 的电子产品使用时长；
- 每日努力增加 1/2 的日间户外活动时间；
- 每学期尽量减少学科类培训班 1/2 课时；

每日尽量减少 1/2 的电子产品使用时长

- **非学习目的的使用**：每次控制在15分钟内，每天累计小于等于1小时，每周累计不超过7小时。
- **学习目的的使用**：尽量选择大屏幕投影仪，每30分钟休息10分钟，年龄越小使用时间要越短。
- **注意用眼距离**：眼睛应距离电视屏幕3米以上或6倍于电视屏幕对角线的长度。使用电脑时，眼睛离电脑屏幕的距离应大于50厘米，视线微微向下，电脑屏幕的中心位置应在眼睛视线下方10厘米左右。
- **家长怎么帮助孩子减少使用电子产品？**
  - 让孩子正确了解近视的危害。
  - 提供其他活动：如户外运动、阅读、手工制作等，以吸引孩子的注意力，减少他们对电子产品的依赖。
  - 设定明确的时间限制：家长可以设定每天孩子使用电子产品的时间，并尽量坚持。例如，可以规定在完成某项任务（如作业、阅读等）后才能使用电子产品。
  - 制定规则并坚持执行：家长可以与孩子一起制定使用电子产品的规则，如吃饭时不使用电子产品、睡觉前不使用电子产品等。
  - 设定榜样：家长自身也要减少在孩子面前使用电子产品的时间，以身作则。
  - 使用教育类应用：可以选择一些教育类应用，如绘本、儿歌、早教应用等，以帮助孩子学习新知识，同时也能控制使用时间和内容。
  - 鼓励孩子参与其他社交活动：家长可以鼓励孩子与同龄伙伴进行面对面的社交活动，如一起玩耍、参加兴趣班等，以减少孩子对电子产品的需求。
  - 使用专业软件工具：一些手机监管软件、电脑使用时间限制软件等工具，这些软件提供了丰富的功能，如时间管理、应用限制、网站过滤、儿童模式锁定等，能帮助家长控制孩子的电子产品使用行为，如Kidslox。
  - 明确电子产品的所有权：让孩子明白电子产品是父母的，使用前需要经过同意，这有助于孩子更加珍惜使用电子产品的机会。

每日努力增加 1/2 的日间户外活动时间

- 建议每天户外阳光下活动**不少于 2 小时，每周累计不少于 14 小时**。
- 建议校内体育活动每天 1 小时，放学后户外活动每天 1-2 小时。
- 可以充分利用各种**时间碎片**，比如：在校时，积极参加各种户外的体育课、大课间等运动；课间时间离开课室的座位，多到走廊或课室外活动等。
- 也可以适当增加周末的户外活动时间，补充学习日户外活动时间不足。
- 各种**球类运动**都是很好的户外活动方式。在打球时，双眼追踪球类远近运动轨迹，可以有效锻炼睫状肌，促进眼部血液循环。
- 在孩子放学时，小区的光线通常还比较明亮，可以让他们在阳光下尽情奔跑、玩耍，而学习和课外辅导，可以等到夜幕降临后再进行。
- 如果学校离家比较近，可以试试**步行上下学**。

每学期尽量减少学科培训班 1/2 课时

- 学科类培训具体指对道德与法治、语文、历史、地理、数学、英语等学科国家课程标准规定的学习内容进行的校外培训。
- 非学科类校外培训机构包括乐器类（钢琴、古筝等）、体美类（武术、跆拳道、游泳、戏曲、舞蹈、画画、书法等）、棋类（围棋、象棋、国际象棋等）。
- **尽可能减少乐器、绘画、乐高、编程、围棋等兴趣班课时**。这些教学都需要近距离精细化用眼，长时间近距离用眼不仅影响视力，还可能对眼表组织造成一定损害，容易引起干眼疾病。

避免长时间近距离用眼，改善视觉环境

- 遵循 **20-20-20 原则**：近距离用眼 20 分钟，向 20 英尺外（6m）远眺 20 秒钟。
- 读写姿势保持**“一拳、一尺、一寸”**： 胸前与课桌距离应为一拳，眼睛与书本距离不小于一尺，握笔的手指与笔尖距离应约为一寸。
- 家庭可采用**双光源照明（房间顶灯和台灯）**，台灯应摆放在写字手的**对侧前方**。
- 避免背景光源直接刺激眼睛、直射电子屏幕引起反射，不要在暗弱光线下读书、写字。
- **个性化调整课桌椅高度**，适应生长发育变化。

每月完成情况打卡

_____月　　每周完成情况打卡

	电子产品使用时长	户外活动时长	学科类培训班时长（以40分钟一节课为标准）	自测视力
第一周	（　　）小时	（　　）小时	（　　）节	
第二周	（　　）小时	（　　）小时	（　　）节	
第三周	（　　）小时	（　　）小时	（　　）节	
第四周	（　　）小时	（　　）小时	（　　）节	
说明	• 远视力检查使用符合《标准对数视力表》（GB/T 11533-2011）标准的5米对数视力表。 • 视力表应放置于距被检眼5米距离处，如空间不足，可于2.6米处放置垂直放置一面镜子，确保经反射后总距离为5米；被检眼与视力表5.0行视标处于水平位置；从第一行的最大视标(4.0行视标)开始，自上而下逐行检查每行辨认正确的视标数超过一半；被检眼所能辨认的最小行标值即为该眼的视力。 • 视力4.9为轻度视力不良，4.6≤视力≤4.8为中度视力不良，视力≤4.5为重度视力不良。如视力低于5.0，建议到专业医院进行复查。			

学生签名_____　　**家长签名**_____　　**日期：　　年　　月　　日**



_____月　　每周完成情况打卡

	电子产品使用时长	户外活动时长	学科类培训班时长（以40分钟一节课为标准）	自测视力
第一周	（　　）小时	（　　）小时	（　　）节	
第二周	（　　）小时	（　　）小时	（　　）节	
第三周	（　　）小时	（　　）小时	（　　）节	
第四周	（　　）小时	（　　）小时	（　　）节	
说明	• 远视力检查使用符合《标准对数视力表》（GB/T 11533-2011）标准的5米对数视力表。 • 视力表应放置于距被检眼5米距离处，如空间不足，可于2.6米处放置垂直放置一面镜子，确保经反射后总距离为5米；被检眼与视力表5.0行视标处于水平位置；从第一行的最大视标(4.0行视标)开始，自上而下逐行检查每行辨认正确的视标数超过一半；被检眼所能辨认的最小行标值即为该眼的视力。 • 视力4.9为轻度视力不良，4.6≤视力≤4.8为中度视力不良，视力≤4.5为重度视力不良。如视力低于5.0，建议到专业医院进行复查。			

学生签名_____　　**家长签名**_____　　**日期：　　年　　月　　日**



_____月　　每周完成情况打卡

	电子产品使用时长	户外活动时长	学科类培训班时长（以40分钟一节课为标准）	自测视力
第一周	（　　）小时	（　　）小时	（　　）节	
第二周	（　　）小时	（　　）小时	（　　）节	
第三周	（　　）小时	（　　）小时	（　　）节	
第四周	（　　）小时	（　　）小时	（　　）节	
说明	• 远视力检查使用符合《标准对数视力表》（GB/T 11533-2011）标准的5米对数视力表。 • 视力表应放置于距被检眼5米距离处，如空间不足，可于2.6米处放置垂直放置一面镜子，确保经反射后总距离为5米；被检眼与视力表5.0行视标处于水平位置；从第一行的最大视标(4.0行视标)开始，自上而下逐行检查每行辨认正确的视标数超过一半；被检眼所能辨认的最小行标值即为该眼的视力。 • 视力4.9为轻度视力不良，4.6≤视力≤4.8为中度视力不良，视力≤4.5为重度视力不良。如视力低于5.0，建议到专业医院进行复查。			

学生签名_____　　**家长签名**_____　　**日期：　　年　　月　　日**



第四部分　知情同意书

知情同意书

尊敬的家长/监护人：

您好！

我们正在开展一项名为“守护明眸低年级小学生近视干预项目”的健康促进项目。本项目旨在通过家庭健康教育，帮助儿童青少年预防和控制近视，促进健康成长。现邀请您和您的孩子参与本项目。

项目背景和目的：近年来，儿童青少年的近视问题日益严重。电子产品的普及和不良的用眼习惯是导致近视的重要原因。通过本项目，我们希望了解并改善广东省儿童青少年的视力健康状况，为今后的视力健康促进工作提供科学依据。

项目内容：本项目将对中小学生进行视力健康教育。具体内容包括：

- 向学生及家长发放健康报告和健康教育材料
- 向学生及家长发放户外活动时长个体化监测设备
- 提供关于科学用眼和预防近视指导和建议
- 定期随访并评估教育效果

项目过程

- **基线调查：**对参与学生进行初步视力健康评估。
- **健康教育：**发放视力健康教育材料，提供健康指导。
- **随访评估：**对学生和家庭进行随访，评估教育效果。

您的权利

- **自愿参与：**参与本项目完全是自愿的。您和您的孩子可以随时退出，而不需要承担任何责任。
- **隐私保护：**我们将严格保护您和您孩子的个人隐私，不会公开任何个人信息。

- **知情权**：在项目开展过程中，您有权随时了解项目进展和您的孩子的健康状况。

您的义务

- **积极配合**：请您在项目开展过程中配合完成相关问卷，并按照健康教育材料的指导督促孩子进行科学用眼。
- **及时反馈**：如果在项目开展过程中有任何疑问或不适，请及时联系我们。

联系方式：如有任何问题或需要更多信息，请随时联系项目组织单位。

- **联系电话**：020-31051081
- **电子邮箱**：yabinqu@qq.com

我们非常感谢您的支持与合作！您的参与将为广东省儿童青少年的健康成长做出重要贡献。

知情同意

我已阅读并了解上述内容，愿意自愿参与并同意在开展过程中按照要求配合并提供相关信息。

学生姓名：_____

家长/监护人姓名：_____

日期：_____