

这8所学校“零近视”，做对了什么

——云南学校近视防控一线观察



云南红河哈尼族彝族自治州屏边苗族自治县湾塘小学一直以近视率趋“零”增长远近知名，楚雄彝族自治州南华县、普洱市孟连傣族拉祜族佤族自治县等又出现一些“零近视”学校。从一枝独秀，到遍地开花，云南省有关学校以“零近视”撬动“健康第一”理念落地。

目前，云南已建成8所“零近视”学校。“‘零近视’与其说是一个结果，不如说是一项日常工作。”云南省教育厅体卫艺处处长龙微解释，“‘零近视’并不是要求所有学生都不近视，而是学校通过科学举措有效降低或者控制学生近视新发人数，在一个学年内实现学生总体近视率趋‘零’增长。”记者调查发现，“防近视”其实没有捷径，但有路径；差别不是措施，而是落实——精心预防、精准筛查、精细干预，做实一件件小事，一定能干好“防近视”这件大事。

精心预防：“只要置身户外，就是在养眼”

“我们学校，已经连续5年‘零近视’。”曲靖市马龙区大庄乡石河小学校长杨永培说这话时，不无自豪。

记者问杨永培“零近视”有啥诀窍，他介绍，石河小学没多少贵设备，但有大山当“视力表”，孩子眼睛跟着绿苗和远山来回切换。“即便上学放学路上，因为家长几乎都是步行接送，孩子也都是沐浴着阳光而不是隔着车窗。”杨永培说。

“城里的孩子可能抬头就是楼，但村里的孩子眼中都是山。只要置身户外，就是在养眼。”马龙区教体局总督学何秋丽说。

用眼习惯尤为重要。一进校，孩子先背口诀：“胸离课桌一拳、笔头离指尖一寸、眼离书本一尺。”石河小学都是小班额，因为孩子少，老师能盯紧每个孩子的用眼习惯。

大庄乡中心学校校长高加林总结：“长期坚持不懈保持良好用眼习惯，是‘零近视’的基础。”

更关键的是家庭端。村里不少是留守儿童，但老师和村民都熟，老师说“别给孩子玩手机”，家长就真不给了。记者走访一年级学生许欣怡时，她妈妈坦言，平时农活不少，自己不太刷手机，更不会给孩子玩手机。偶尔允许看电视，但往往没看多久，许欣怡就被小伙伴喊到村里广场玩。

何秋丽说：“相对城里的家长，村里家长、老人刷手机的少一些，特别是当着孩子面不玩，孩子沉迷手机的也就相对少一些。”记者调查发现，没有“小眼镜”的学校除了班额小，乡村学校居多，走出教室看到的是远山如黛，而非钢筋

水泥。

大理白族自治州弥渡县西庄完全小学2022年春季学期近视率曾高达27.4%，如今近视率降到4.1%，校长最深的体会是“户外活动是最好的护眼药”。大理州鹤庆县新窝小学晚上9点熄灯，保证每天10.5小时睡眠，一天室外活动至少3小时。孟连县戈的小学完成护眼照明改造，设置“卡通远眺点”，落实“课间15分钟阳光小游戏”，全校持续保持“零近视”。这些学校做法各异，但逻辑一样：精心预防近视，把工作做到前面。

“近视可防可控，关键是把工作落实。”何秋丽说，云南省教育厅印发云南省中小学校近视防控规范指引：每班一张标准对数视力表、每天上下午各一次眼保健操、每月一次班级视力自测、每季度一次近视防控宣教、每学期一次专题部署、每年两次专业机构入校检测。同时明确学校（不含当年新生年级）全年近视新发率不超过5%、班级不超过2%的，可以创建为“零近视”学校和“零近视”班级，引导学校、班级有效降低近视新发率。

精准筛查：“筛查不是简单填表，是把孩子从‘要近视’的边缘拽回来”

南华县城的北城小学，1200多名学生、26个班级，平均班额40多人。校长周国臣算过账：省里明确新增近视率



孟连县戈的小学学生在进行视力筛查。
田静莎摄

不超过5%，摊到班里，一年每个班新增“小眼镜”不能超过3个。“养成良好用眼习惯，充足睡眠、多去户外，预防近视难的不是采取哪些措施，而是真正让措施落地。”周国臣说。

北城小学的班主任手里都有“两个重点名单”——一份是视力快速下降学生名单，一份是用眼习惯差的学生名单。教师朱晓慧带五年级（2）班，40个孩子的视力她盯不过来，但“两个重点名单”里的孩子可以集中精力盯防。

朱晓慧手中的视力快速下降名单，

来自健康副校长。学校和南华县中医院合作，引入专业机构入校筛查，谁远视储备剩多少、谁眼轴长得快、哪个班户外时间不够，都摆到桌面上。北城小学由此形成“专业医疗支持+教育教学落实+家校协同配合”的体系。

除了定期筛查，日常预警也很重要。“要是哪个孩子一早就哈欠连天，我们会给家里致电，了解孩子睡眠是否充足。”朱晓慧说。北城小学规定，每晚9点要让孩子上床，学校要求老师100%参与家访、100%覆盖全部学生家庭，尽可能保证孩子睡眠。

北城小学如今总体近视率控制在18.66%，较医校合作前下降5.3个百分点，远低于全国小学阶段约35%的平均水平。低年级最明显，从8.2%降到4.1%。2025—2026学年，全校近视新发率3.1%，低于省定5%；试点班级新发率1.2%，达到“零近视”班级要求。朱晓慧说：“筛查不是简单填表，是把孩子从‘要近视’的边缘拽回来。”

云南省教育厅的指引写得很细：要做个体纵向追踪——比对每名学生今年和去年视力变化，视力下降大于等于0.2的学生，列为重点预警对象；小学一、二年级重点看“远视储备量”消耗速度，储备过早消耗要分析视力下降的原因。大理州祥云县实验小学一年级（4）班每学期校园检测，全班43人双眼视力均达标5.0及以上。曲靖市陆良县活水乡鲁依小学二年级（2）班落实“课间15分钟清空教室”制度，在2025年秋季普测中，全班34人无一近视。楚雄州大姚县金龙明德小学一年级（3）班49名学生裸眼视力全在5.0及以上。这些数字背后，是一次次筛查把问题揪出来、把干预做在前头。

精细干预：“零近视”不仅是结果，也是需要持续抓实的工作

屏边县湾塘小学，是最典型的“动态守护”样本。2022年，全校500多名学生视力全在5.0以上，让人看到了“零近视”的希望。不过，学校依然面临新挑战：有孩子假期玩电子产品难管控，有的转学生本来就戴着眼镜。

有些孩子先天就容易近视。“‘零近视’不仅是结果，也是需要持续抓实的工作。眼保健操是否规范、课间是否拖堂、教室灯光是否达标，老师每周登记、每月汇总。”关键就是把这些小事一件件盯住。”该校校长蔡丽纲说。

今年湾塘小学图书室旁添了三台设备：两台护眼仪缓解眼疲劳，一台知识互动仪，学生课间围在那儿自测视力、看护眼知识。课程也重排：按年级开设护眼课，一年级讲正确握笔，六年



屏边县湾塘小学学生在做眼保健操。
屏边县委宣传部供图

级侧重讲青少年近视高风险因素。

户外这门“主课”也没落下。扎染、蜡染从屋里搬到了树荫下，孩子抬头就是远山；体育课、课间、眼保健操，每天3小时户外活动雷打不动。二年级（2）班学生李运杰排查时被发现视力偏弱，校医给方案，课堂上老师多关注坐姿，课间同学拉他打球，回家家长管手机。几方合力，视力逐渐恢复。如今全校567名学生中，565名孩子视力保持在5.0以上。

湾塘小学的经验没留在围墙里。屏边县教体局梳理出《屏边县儿童青少年近视防控操作指南》，湾塘小学和玉屏小学结对，互派教师跟岗；2025年底，屏边县儿童青少年近视率降至34.81%，同比降0.84个百分点，全县涌现5所“零近视”学校。

孟连县腊福小学把民族舞蹈跳进课间，每周开展劳动实践，家校协同管控电子产品，实现“零近视”。昭通市威信县逸夫小学落实“周三无作业日”制度，从严管控电子白板，打造出两个“零近视”示范班级。祥云县实验小学通过家长会统一家庭防控标准，控制电子产品使用时长，睡前半小时禁止看书和屏幕。这些做法各有侧重，但都指向同一个方向：与电子产品争夺孩子的眼睛，既通过严管避免孩子无节制玩电子产品，也通过引导孩子参加户外运动，放松孩子的双眼。

多晒一点太阳，多跑一段山路，多睡半个小时。云南不少学校对视力异常或临界近视学生，及时向家长发预警，纳入重点干预对象，推广“强校带弱校”，设立卫生健康副校长、医教结合等手段，让干预从学校围墙里延伸到家庭和医院。

“‘零近视’争的不是数字，是每个孩子长大以后，还能清清楚楚看见远山、看见黑板、看见春天。”何秋丽说。

“减少了‘小眼镜’，往往‘小胖墩’‘小豆芽’‘小焦虑’也跟着下降。”在龙微看来，更多人关注“零近视”现象，就会让更多人参与守护孩子身心健康。

（人民日报）