

高平市教育局文件

高教字〔2021〕29号

高平市教育局 关于加强中小学生睡眠管理工作的通知

各乡（镇、办事处）中心校、市直中小学：

教育部办公厅最新颁布《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》（教基厅函〔2021〕11号）文件，根据省、市相关要求，为保证中小学生享有充足睡眠时间，促进学生身心健康发展，现就我市加强中小学生睡眠管理工作通知如下：

一、高度重视学生睡眠。睡眠是机体复原整合和巩固记忆的重要环节，对促进中小学生大脑发育、骨骼生长、视力保护、身心健康和提高学习与效率至关重要。各校要树立“身心健康优于学业成绩”育人理念，把科学睡眠宣传教育纳入课程教学体系、教师培训内容和家校协同育人机制，通过体育与健康课程、心理健康教育、班团队活动、科普讲座以及家长学校、家长会等多种途径，大

力普及科学睡眠知识，广泛宣传充足睡眠对于中小学生学习健康成长的极端重要性，提高教师思想认识，教育学生养成良好睡眠卫生习惯，引导家长重视做好孩子睡眠管理。

二、合理制定学校作息时间表。小学上午上课时间一般不早于 8:20，初中一般不早于 8:00；小学生就寝时间一般不晚于 21:20，初中生一般不晚于 22:00，高中生一般不晚于 23:00。

中小学校要合理安排课间休息和下午上课时间，各学校应保障学生必要的午休时间，寄宿制学校要合理安排作息时间表，确保学生达到规定睡眠时间要求。任何学校不得要求学生提前到校参加统一的教育教学活动，禁止以组织晨读等形式变相要求学生提前到校，对于个别班主任要求学生提前到校的现象，各学校要采取切实措施，坚决予以纠正。

三、保障学生充足睡眠时间。保证小学生每天睡眠时间不少于 10 小时，初中生不少于 9 小时，高中生不少于 8 小时。各学校要通过家长会、家长学校等途径指导家长和学生，制订学生作息时间表，在保证学生睡眠时间前提下，结合学生个体睡眠状况、午休时间等实际，合理确定学生晚上就寝时间，促进学生自主管理、规律作息、按时就寝。个别学生经努力到就寝时间仍未完成作业的，家长应督促按时就寝不熬夜。学校、家庭及有关方面应共同努力，教育引导小学生养成良好的学习习惯，家长要督促孩子每天晚上按时就寝，确保中小学生学习充足睡眠时间。

四、多样化满足学生家庭需求。各学校要优化门岗管理制度和校内管理制度，原则上各中小学校早上开校门时间保持不变，对于个别因家庭特殊情况提前到校学生，学校应提前开门、妥善安置，学校可引导安排其进行早读、早操等活动。

五、切实减轻学生过重课业负担。各学校要提升课堂教学实效，

加强作业统筹管理，严格按照有关规定要求，合理调控学生书面作业总量，指导学生充分利用自习课或课后服务时间，使小学生在校内基本完成书面作业，中学生在校内完成大部分书面作业。教师应针对性帮助学生分析原因，加强学业辅导，提出改进策略，根据学生实际情况调整作业内容和作业量，避免学生回家后作业时间过长，挤占正常睡眠时间。校外培训机构培训结束时间不得晚于20:30，不得以课前预习、课后巩固、作业练习、微信群打卡等任何形式布置作业。

六、不断提高学生睡眠质量。教师要关注学生上课精神状态，对睡眠不足的，要及时提醒学生并与家长沟通。指导学生统筹用好回家后时间，坚持劳逸结合、适度锻炼。指导家长营造温馨舒适的生活就寝环境，确保学生身心放松、按时安静就寝。

七、加强监测督导。各学校要畅通家校沟通渠道，紧密家校联系，加强对学生睡眠时间的监测，及时征集家长的意见与建议，积极整改，切实把工作做实做好。市教育局将把中小学校落实课程计划和作息时间表情况纳入开学检查、学校考核和责任督学督导内容，对不执行课程计划和违反作息时间的学校及教师，依照规定坚决制止。

高平市教育局

2021年5月12日

（此件公开发布）

抄送：晋城市教育局，高平市人民政府。

高平市教育局

2021年5月11日印发