

临海市教育局文件

临教发〔2021〕42号

关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知

全市各中小学：

为保证中小学生学习享有充足睡眠时间，促进学生身心健康发展，现就进一步加强中小学生学习睡眠管理工作通知如下。

一、加强科学睡眠宣传教育。睡眠是机体复原整合和巩固记忆的重要环节，对促进中小学生学习大脑发育、骨骼生长、视力保护、身心健康和提高学习能力与效率至关重要。学校要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、明确学生睡眠时间要求。根据不同年龄段学生身心发展特点，小学生每天睡眠时间应达到 10 小时，初中生应达到 9 小时，高中生应达到 8 小时。学校、家庭及有关方面应共同努力，确保中小學生充足睡眠时间。

三、统筹安排学校作息時間。从保证学生充足睡眠需要出发，结合实际情况合理确定学校作息时间。小学上午上课时间一般不早于 8:20，中学一般不早于 8:00；学校不得要求学生提前到校参加统一的教育教学活动，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；合理安排课间休息和下午上课时间，有条件的地方和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，确保学生达到规定睡眠时间要求。

四、防止学业过重挤占睡眠时间。中小学校要提升课堂教学实效，加强作业统筹管理，严格按照减负有关要求，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，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。

五、合理安排学生就寝时间。中小学校要指导家长和学生，制订学生作息时间表，在保证学生睡眠时间要求前提下，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。小学生就寝时间一般不晚于21:00;初中生一般不晚于21:30;高中生一般不晚于22:00。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,确保充足睡眠;教师应有针对性帮助学生分析原因,加强学业辅导,提出改进策略,如有必要可调整作业内容和作业量。

六、指导提高学生睡眠质量。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、加强学生睡眠监测督导。高度重视做好中小学生学习睡眠管理与指导工作,将学生睡眠状况纳入学生体质健康监测和教育质量评价监测体系,充分利用现代信息技术手段,提高学生睡眠管理的科学性、针对性和实效性。设立监督举报电话或网络平台,畅通家长反映问题和意见渠道,及时改进相关工作,确保要求落实到位,切实保障学生良好睡眠,促进学生身心健康。



临海市教育局办公室

2021年4月23日印发