

达州市达川区教育和科学技术局

达川教科函〔2021〕275号

达州市达川区教育和科学技术局 关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的意见

各中小学：

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，根据《教育部办公厅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）和《达州市教育局关于进一步加强中小学生睡眠管理工作实施方案》（达市教〔2021〕62号）精神，结合我区实际，现就进一步加强中小学生睡眠管理工作提出如下意见。

一、提高思想认识，高度重视睡眠管理

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能力与效率至关重要。保障学生睡眠时间是提高课堂教学质量的基础保障，也是学校五育并举的重要体现。各校要充分认识高质量睡眠对学生健康成长、有效学习的重要作用，要引导教师及家长提高思想认识，教育学生养成良好的睡眠习惯，建立家校协同育人机制，做好学生睡眠管理工作。

二、合理安排作息，保障学生睡眠时间

学校要从保证学生充足睡眠需要出发，结合实际情况，合理

制定学生作息时间表，统筹安排学生上课时间、午休时间、就寝时间，保障小学生、初中生、高中生每天睡眠时间分别达到 10 小时、9 小时、8 小时。**上课时间**：小学上午上课时间一般不早于 8:20，中学一般不早于 8:00；**就寝时间**：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。

学校原则上不得要求学生提前到校参加统一的教育教学活动，对个别因家庭特殊情况需提前到校的学生，学校应提前开门、妥善安置。要合理安排课间休息和午间休息时间，不得利用课间休息时间和午休时间开展任何教学活动，不得占用学生课间休息时间和午休时间，确保学生在校内能够劳逸结合，有效学习与休息。

三、控制作业总量，减轻学生学业负担

各校要严格执行《达川区义务教育阶段作业管理正面清单和负面清单》要求，加强作业统筹管理，合理调控学生书面作业总量，要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。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。教师应有针对性地帮助学生分析不能按时完成作业的原因，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。

严格控制校外培训机构培训时间。校外培训机构线下培训结束时间不得晚于 20:30，线上直播类培训活动结束时间不得晚于 21:00，每日 22:00 到次日 8:00 不得为未成年人提供游戏服务。各培训机构不得以课前预习、课后巩固、作业练习、微信群打卡等任何形式布置课外作业。

四、加强家校协作，宣传科学睡眠管理

学校和家庭应共同努力、团结协作，确保中小學生充足睡眠時間。學校要把科學睡眠宣傳教育納入課程教學體系、教師培訓內容和家校協同育人機制，通過體育與健康課程、心理健康教育、班團隊活動、科普講座以及家長學校、家長會等多種途徑，大力普及科學睡眠知識，廣泛宣傳充足睡眠對於中小學生健康成長的極端重要性，提高教師思想認識，教育學生養成良好睡眠衛生習慣，引導家長重視並做好孩子睡眠管理。

學校要指導家長和學生制訂學生作息時間表，促進學生自主管理、規律作息、按時就寢。教師要關注學生上課精神狀態，對睡眠不足的，要及時提醒學生並與家長溝通。指導學生統籌用好離校後的時間，指導家長營造溫馨舒適的生活就寢環境，確保學生身心放鬆、按時安靜就寢。

五、加強監測督導，確保工作落實到位

各中小學要高度重視並做好學生睡眠管理與指導工作，將學生睡眠狀況納入班級管理工作考核。區教科局將定期或不定期對各中小學和校外培訓機構開展專項督查，並將包括學生睡眠管理在內的“五項管理”納入學校年度目標績效考核，全面落實各項工作要求，切實保障學生良好睡眠，促進學生身心健康。區教科局設立監督電話（0818-2661325、0818-2675166），暢通反映問題和意見渠道，及時改進相關工作，確保要求落實到位。

附件：達川區中小學生作息時間一覽表

達州市達州區教育和科學技術局

2021年6月21日



附件

达川区中小学生学习作息时间一览表

学段	到校时间	午休时间	课后服务时间	就寝时间	睡眠时长	培训机构
小学	上午到校不 早于 8:20	不少于 1 小时	一二年级结束 时间不早于 17:00，三至六 年级结束时间 不晚于 18:00。	不晚于 21:20	10 小时	线下培训结束 时间不晚于 20:00，线上培 训结束时间不 晚于 20:30。
初中	上午到校不 早于 8:00	不少于 1 小时	结束时间不晚 于 18:00。	不晚于 22:00	9 小时	线下培训结束 时间不晚于 20:30，线上培 训结束时间不 晚于 21:00。
高中	上午到校不 早于 8:00	不少于 1 小时	\	不晚于 23:00	8 小时	线下培训结束 时间不晚于 20:30，线上培 训结束时间不 晚于 21:00。