

# 江西省教育厅办公室

赣教基办函〔2021〕11号

## 关于转发《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》的通知

各设区市、省直管县（市）教育局，赣江新区社会发展局：

现将《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）转发给你们，并就做好贯彻落实工作提出如下意见，请一并贯彻执行。

**一、深化思想认识。**睡眠对儿童青少年的健康成长有着极其重要的影响，中小学生正处在青少年时期，是身体成长的关键时期，长期睡眠不足可导致精力、抽象思维减弱，造成记忆力减退，甚至影响身高、智力，诱发各种疾病，严重影响正常的学习、生活和身心健康。各地教育行政主管部门要高度重视中小学生睡眠管理与指导工作，充分提高对睡眠健康重要性的认识。各地各校要坚持以学生发展为根本，遵循学生身心发展规律，切实加强学生睡眠管理，促进学生身心健康成长。

**二、细化管理措施。**各地教育行政主管部门要严格执行教育部的要求，指导学校结合作业、手机、读物、体质等管理工

作，科学制定睡眠管理实施方案。从保证学生充足睡眠需要出发，明确三个“时间”，即保障必要的睡眠时间、科学安排学校作息時間、合理确定晚上就寝时间；针对外在因素影响学生睡眠问题，采取针对性措施，做到三个“中断”，即作业完成时间、校外培训时间、游戏服务时间服从学生睡眠时间，按照小学、初中、高中分别不晚于 21:20、22:00、23:00 睡眠时间，实行“中断”。各校要让睡眠管理落到实处，保证中小學生享有充足睡眠时间。

**三、强化宣传引导。**各地各校要通过多种形式做好教育引导工作，在课堂教学、教师培训、家校协同工作中加强科学睡眠宣传教育，大力普及科学睡眠知识，引导家长要从孩子健康成长的角度出发，加强对孩子睡眠的督促管理，履行好教育职责，合理安排孩子作息时间，帮助学生养成良好睡眠生活习惯，切实提高学生的身体健康和睡眠质量。同时，以家校合作为突破口，争取社会和有关部门的支持，形成家校社协同育人的合力，促进全社会形成共同关注和改善中小學生睡眠状况的良好氛围。

**四、加强监测督导。**各地教育行政部门要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。督导部门要将学生睡眠管理工作作为规范办学行为督导检查和责任督学日常监管的重要内容，纳入政府履行教育职责督导评价。学校要把学生睡眠的管理与监督纳入对教师专业素养和教学实绩的考

核评价。各市、县（区）要设立监督电话和举报平台，畅通反映问题和意见渠道，切实落实各项工作要求，确保学生睡眠管理工作取得实效。

请各设区市教育局于2021年6月30日前将本地落实情况报省教育厅基础教育处。联系人：徐忠辉，联系电话：0791-86765128，邮箱：531088766@qq.com。

附件：教育部办公厅关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知



（此文件主动公开）

附件

# 教 育 部 办 公 厅

---

---

教基厅函〔2021〕11号

## 教育部办公厅关于进一步加强中小學生 睡眠管理工作的通知

各省、自治区、直辖市教育厅（教委），新疆生产建设兵团教育局：

为保证中小學生享有充足睡眠时间，促进學生身心健康发展，现就进一步加强中小學生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，对促进中小學生大脑发育、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。各地各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學生健康成长的极端重要性，提高教师思想认识，教育學生养成良好睡眠卫生习惯

---

---

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。**省级教育行政部门要从保证学生充足睡眠需要出发，结合实际情况合理确定中小学作息时间。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，使小学生在校內基本完成书面作业、中学生在校內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 21:20；初中生一般不晚于 22:00；高中生一般不晚于 23:00。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。各地教育部门要会同相关部门切实加强对学生注册或备案的线上培训网课平台、网络游戏的规范管理，采取技术手段进行监管，确保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。

**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。**各地教育行政部门要高度重视做好中小学生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。各地教育督导部门要把学生睡眠管理工作纳入日常监督范围和

政府履行教育职责督导评价。各地要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。

教育部办公厅

2021年3月30日

（此件主动公开）

---

部内发送：有关部领导，办公厅、督导局、体卫艺司

---

教育部办公厅

2021年3月31日印发

---