

# 甘肃省教育厅

## 甘肃省教育厅关于进一步加强中小學生睡眠管理工作的通知

各市（州）教育局，兰州新区教育体育局，厅属中小学：

睡眠是肌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力至关重要。小學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，有效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學生睡眠管理工作的通知》（教基厅〔2021〕11 号），现就进一步加强中小學生睡眠管理工作通知如下。

### 一、加强学校作息和學生就寝时间管理

1. 统筹安排学校作息時間。小學生早晨到校時間一般不早于 8:00，上午上课時間一般不早于 8:20，中學生到校時間一般不早于 7:40，上课時間一般不早于 8:00；学校不得要求學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學生，学校应提前开门、妥善安置；合理安排课间休息和下午上课時間，有条件的地方和学校应保障學生必要的午休時間；寄宿制学校要合理安排作息時間，确保

学生达到规定睡眠时间要求。

**2. 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。

## **二、规范校外培训机构管理**

**3. 严格监管校外培训机构。**校外培训机构必须严格按照审批机关核定的业务范围开展培训活动,培训时间不得和当地中小学校教学时间相冲突，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。

**4. 严格监管线上网课平台。**市（州）、县（市、区）教育局要会同相关部门切实加强对辖区内注册登记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。

## **三、加强学生睡眠工作宣传督导**

**5. 强化科学睡眠宣传教育。**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学生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。

6. 提高学生睡眠质量。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。

7. 加强学生睡眠监测督导。各地、各校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。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。

各市（州）教育局、有关学校对中小学生睡眠管理工作情

况进行总结，并于 2021 年 5 月底前报省教育厅，省教育厅做好指导督促工作。

联系电话：0931-8822367 电子邮箱：57467632@qq.com

