右玉县教育局文件

右教发〔2021〕77号

关于印发《右玉县教育局关于加强中小学生

睡眠管理实施办法（试行）》的通知

义务教育阶段各学校：

近期，教育部密集发文，推进加强中小学生作业、睡眠、手机、读物、体质管理工作（简称“五项管理”）。省教育厅和市教育局在多次会议上对加强“五项管理”工作进行部署。为认真贯彻落实上级教育部门工作要求，结合我县实际，县教育局制定了《右玉县教育局关于加强中小学生睡眠管理实施办法（试行）》，现印发给你们，请认真抓好落实。

附：右玉县教育局关于加强中小学生睡眠管理的实施办法（试行）

右玉县教育局

 2021年11月26日

右玉县教育局关于加强中小学生

睡眠管理的实施办法（试行）

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〔2021〕11号）要求，结合我县实际，特制订本实施办法。

第一条切实提高政治站位，深化思想认识，充分认识到中小学校睡眠管理工作的重大意义。全面落实立德树人根本任务，努力培养德智体美劳全面发展的社会主义事业建设者和接班人。

第二条贯彻执行国家、省、市关于进一步加强中小学睡眠管理的相关要求。从校园睡眠管理延伸到家庭睡眠管理。

第三条密切联系家长、社会，广泛宣传睡眠管理对中小学生健康成长的重要性。引导家长重视孩子的睡眠管理，营造良好的家庭睡眠环境，学校、家庭、社会联合关注和改善学生的睡眠状况。

第四条各中小学校制定睡眠管理的实施方案，实行“一校一案”。

第五条规范学生睡眠时间，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。

第六条规范作息时间，小学上午上课时间一般不早于8:20,中学一般不早于8:00。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，经家长申请，学校应提前开门、妥善安置。小学生就寝时间一般不晚于21:00，初中生一般不晚于22:00。

第七条住校生要严格按照作息时间管理规定执行睡眠管理，走读生要督促家长加强学生睡眠管理。积极探索执行午睡时间，使学生保持精神饱满，轻松学习。

第八条加强教学研究，不断提高课堂效益和教学质量。各校要立足保证学生睡眠时间、锻炼时间。深化教育改革，聚焦教法学法、习惯养成、作业设计、教学评价等核心环节加强研究，着力提升“减负增效提质”。

第九条加强作业统筹管理，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。

第十条教育局要联合相关部门要加强对校外培训机构的监管，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。

第十一条强化监督检查，要加强督导检查力度，把学生睡眠管理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。把学生睡眠管理工作纳入过程督导和年度考核指标中。

第十二条各学校要相互交流学生睡眠管理工作经验，取长补短，最后形成具有右玉地域特色的学生睡眠管理体系。

第十三条教育局、学校要公开监督举报电话，畅通家长反映问题和意见渠道，及时改进相关工作，切实保障学生良好睡眠。（教育局举报电话：0349-8032467）

第十四条本办法从发布之日开始实施。