

新疆维吾尔自治区教育厅 新疆生产建设兵团教育局 文件

新教厅〔2021〕23号

关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知

伊犁哈萨克自治州教育局，各地、州、市教育局，兵团各师市教育局，各直属中小学校：

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》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通知如下。

一、确保学生充足睡眠时间。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中小学生健康成长的重要性，提高教师思想认识，教育学生养成良好睡眠习惯，引导家长重视孩子睡眠管理，指导和监督孩子规律作息，开展适当强度的锻炼，合理饮食，合理使用电子产品，远离网络游戏和手机娱乐，确保小学生每天睡眠时间达到 10 小时、初中生达到 9 小时、高中生达到 8 小时。

二、统筹安排学校作息時間。各地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 10:00，中学一般不早于 09:40，学校不得要求学生提前到校参加统一的教育教学活动。特殊情况，县（市、区）、地（州、市）、各师市教育部门在充分征求学校和家长意见的基础上，报请教育厅、兵团教育局同意后可适当调整。对于个别因家庭特殊情况提前到校的学生，学校应提前开门、妥善安置，不得让学生在校门口长时间等待。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。寄宿制学校也要合理安排作息时间，确保学生达到规定的睡眠时间。

三、合理安排学生就寝時間。学校要指导家长和学生制订家庭作息时间表，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，合理确定晚上就寝时间，小学生一

般不晚于 23:00，初中生一般不晚于 23:30，高中生一般不晚于 00:30。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；对于长期不能按时完成作业，严重影响睡眠时间的学生，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，必要时可调整作业内容和作业量。

四、防止挤占学生睡眠时间。中小学校要提高课堂教学实效，严格控制学生书面作业总量，指导学生充分利用自习课和课后服务时间，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。严禁以任何形式占用学生午休时间；严禁教师拖堂；严禁学校占用国家法定节假日、休息日及寒暑假假期，组织义务教育段学生集体补课，保证学生正常休息时间。

五、规范校外线上培训管理。各地教育行政部门要会同相关部门切实加强辖区内注册登记或备案的线上培训网课平台和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晚于 22:30，每日 00:00 到 10:00 不得为未成年人提供游戏服务。

六、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学习睡眠管理与指导工作，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，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。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

反映问题和意见的渠道，及时改进相关工作，切实保障学生良好睡眠，促进学生身心健康发展。要不定期深入学校进行实地调研，明察暗访，对随意提前到校时间和睡眠管理投诉较多的学校，予以通报批评。



(此件主动公开)

新疆维吾尔自治区教育厅办公室

2021年5月28日印发

印数：一五〇份

校对：姜玉梅
