宝坻区关于进一步加强

中小学生睡眠管理工作的实施意见

**各街镇教委，局直中小学，宝坻北大附属实验学校：**

为贯彻落实教育部相关要求，按照《市教委关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》（津教政办〔2021〕45号）精神，保证中小学生享有充足睡眠时间，促进学生身心健康发展，现就进一步加强我区中小学生睡眠管理提出如下意见，请结合实际严格贯彻执行。

一、提高科学睡眠认识

各单位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，结合实际将科学睡眠宣传教育纳入健康教育相关课程和教师培训指导工作，通过心理健康教育、班团队活动、科普讲座以及学校广播、宣传栏等普及科学睡眠知识，广泛宣传充足睡眠对于中小学生健康成长的极端重要性，教育学生养成良好睡眠卫生习惯，切实保障学生睡眠质量，促进学生身心健康。

二、合理安排学校作息时间

各单位要按照教育部文件要求，合理确定作息时间，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；同时，合理安排课间休息和下午上课时间，有条件的学校应保障学生必要的午休时间；寄宿制学校要根据实际情况，确保学生达到规定睡眠时间要求。

三、积极做好家校协同

各单位要将科学睡眠宣传教育作为家庭教育指导服务的重要内容，通过家长学校、家长会等多种途径加强与家长沟通，形成家校合力，告知并督促家长保证学生按时就寝，确保中小学生充足睡眠时间，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。

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，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。

教师要关注学生上课精神状态，对睡眠不足的，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。

四、防止挤占学生睡眠时间

各单位要提升课堂教学实效，加强作业统筹管理，实施总量控制，严禁布置重复性和惩罚性作业，确保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。教师要对个别不能按时完成作业的学生加强针对性分析和帮助辅导，并结合实际，适时调整作业内容和作业量。

各街镇教委要持续加强校外培训机构常态化治理，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，把不得以课前预习、课后巩固等任何形式布置作业和规范培训结束时间作为校外培训机构目常监管的重要内容，切实减轻中小学生校外负担。要会同有关部门加强对辖区内注册登记或备案的网络游戏规范管理，采取技术手段进行监管，每日22:00到次日8:00不得为未成年人提供游戏服务。

五、加强睡眠管理工作落实和监督

各单位要切实履行属地管理责任，严格落实教育部通知要求，认真做好工作部署，指导辖区内中小学校结合学生学习生活实际，做好学生睡眠管理工作。将学生睡眠状况纳入教育质量监测。督导室要将学生睡眠管理工作作为区责任督学常态督导的工作内容，纳入区政府履行教育职责评价方案和指标体系，加强日常监督。

宝坻区教育局

二〇二一年五月二十五日