

# 上海市宝山区教育局文件

宝教基〔2021〕2号

---

## 宝山区教育局关于进一步加强本区中小學生睡眠管理工作的通知

各中小学：

为全面贯彻落实《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》（教基厅函〔2021〕11号），市教委《关于进一步加强本市中小學生睡眠管理工作的通知》等文件精神，保证本区中小學生充足睡眠时间，促进学生身心健康发展，树立“健康睡眠，健康未来”的思想观念，现结合本区实际，就有关具体要求通知如下：

### 一、做好科普宣传，形成教育氛围

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。各中小学校单位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。科学睡眠的宣传教育要做到三个“人人”知晓：学生人人知晓；教师人人知晓；家长人人知晓。

## 二、明确工作要求，做好校内管理

### 1.明确学生睡眠时间要求

学校要积极发挥睡眠管理的主导作用，要让广大师生与家长明确中小学生的睡眠时间要求：**小学生**就寝时间一般不晚于21:20，每天睡眠时间应达到10小时；**初中生**一般不晚于22:00，每天睡眠时间应达到9小时；**高中生**一般不晚于23:00，每天睡眠时间应达到8小时。学校、家庭及有关方面应共同努力，确保中小学生充足睡眠时间。

### 2.严格落实上午上课时间规定

各学校须严格执行本市中小学课程实施方案、课程计划，明确作息时间。**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教育教学活动**，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；学校要合理安排课间休息和下午上课时间，午休时间要排

进课表并不少于 30 分钟，严禁在午休时间上课，希望各校结合实际积极探索符合学生需求的午休形式。

### **3.加强作业管理保证睡眠时间**

小学书面作业基本不出校，可以利用自习课或课后服务时间完成；初中作业难题基本不回家，学校要加强个性化辅导，难题尽量在学校完成；高中作业控制总量。全学段严格落实 20: 30 后学生作业、学习不接触电子屏幕。各校要积极参与教考关系背景下的学校作业体系建构与实施研究，提升课堂教学实效，努力实现教考一致。探索建立中小学生学习作业动态调整机制，引导家长督促学生按时就寝、不熬夜，对超过就寝时间仍未能完成的作业，允许学生隔天补交，任课教师要对学生的作业情况进行及时分析，对长期不能按时完成作业的学生，要进行针对性帮助和辅导，必要时可以调整作业内容和作业量，避免学生回家后作业时间过长挤占正常睡眠时间。

## **三、加强科学指导，形成协同共管**

### **1.家校合作，开展作息指导**

各校要积极开展睡眠科普宣传，家校携手破解中小学生学习睡眠问题。如针对家庭睡眠方式、屏幕管理等内容开设专题课程，通过家长学校等形式加强宣传指导，引导家长提升帮助孩子养成良好睡眠习惯、确保充足睡眠时间和及时调适睡眠问题的意识和能力，指导家长做好学生手机管理和上网管理，赋能家长学会处理孩子电子产品和网络使用等问题，引导家长形成科学健康的生活

方式，为学生健康睡眠提供良好的家庭环境。

## **2.医教结合，关注特殊需求**

深化医教结合，充分发挥医学专业优势，提高中小学生学习睡眠质量，科学干预睡眠问题。一是结合学校睡眠监测结果，针对长期失眠、睡眠质量不良、存在睡眠障碍的学生，提供个性化诊断评估和睡眠指导。对于个别存在严重睡眠障碍的学生，在征得学生和家长同意的前提下，可以转介至相关医疗机构接受进一步治疗。二是构建市、区、校三级中小学生学习睡眠管理指导专家库，组建专家队伍，覆盖到每所学校，让每个学校都有健康学习与生活方式指导专家团队，并对责任督学同步开展指导。

## **3.协同治理，构建协同体系**

区教育局将协同区文明办、妇联、区网信办、区市场监管局等部门共同关注本区未成年人的睡眠管理工作。一**要**发挥社区街道在中小学生学习健康睡眠宣传普及中的重要作用，在社区街道广泛开展“关注学生睡眠，促进健康成长”的宣传活动，提高社区街道对学生健康睡眠宣传标语的张贴率。二**要**加强对校外培训机构的线上、线下活动监察监管，采用专项检查、双随机检查、纳入信用评价等方式，进一步落实培训机构晚间授课、作业布置等专项检查工作。确保培训机构线下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，且不得以课前预习、课后巩固、作业练习或微信群打卡等任何形式布置作业。三**要**加强对网络游戏的规范管理，网络游戏运营企业每日 22:00 到次日

8:00 不得为未成年人提供游戏服务。**四要**有效发挥区域各大媒体和新媒体平台的舆论引导功能，通过报刊专栏、广播电视专题节目等形式，全方位开展健康睡眠宣传，营造中小学生健康睡眠的社会氛围。

#### **四、实施监测督导，落实管理要求**

##### **1.建立监测制度，提高睡眠管理科学性**

建立本区中小学生睡眠情况追踪监测制度，综合本区中小学生学习学业负担状况调查、义务教育“绿色指标评价”、普通高中教学质量综合评价以及区域教育环境质量评价中的相关数据进行全面分析，提高学生睡眠管理的科学性、针对性和实效性。并将通过聘请第三方专业力量，围绕作业管理、睡眠管理、体质管理等管理内容，对全区各学校进行相关数据监测。

##### **2.发挥“导师”功能，关心每一个学生的睡眠**

各校要积极建立健全“全员导师”制，把“关心每一个学生的睡眠”的要求纳入到导师的工作职责中。导师要定期主动了解结对学生的睡眠情况，开展相关家庭教育指导，并积极与任课老师做好沟通协调，对有特殊需求的学生学校要建立好“多对一”导师制，每一位导师要在每学期的考试前后更多关心关注学生的睡眠，了解需求，做好指导，给予关爱。

##### **3.完善监督管理，保障工作有效落实**

一是加强监督检查。严格按照教育局《关于组织责任督学进行“睡眠管理”督导的通知》，区政府教育督导室把学校“睡眠管

理”工作推进落实情况纳入到区政府教育督导指标体系，作为优质均衡督导的重要内容，加强专门督导。

二是加强专业指导。教研室、德育室等职能部门要将“睡眠管理”工作与教育教学视导工作相结合，切实加强对学校推进落实“睡眠管理”工作的指导。

三是加强考核评价。组织人事科要将校长、书记推进落实“睡眠管理”工作作为年度绩效考核的指标内容。考核结果与校长、书记的评先评优等挂钩。

四是畅通监管渠道。设立监督举报电话及网络平台，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。

