

长治市上党区教育局

长上教函〔2021〕14号

长治市上党区教育局 关于进一步规范中小學生作息时间的 通 知

为认真贯彻落实习近平总书记关于儿童青少年近视问题的重要指示批示精神，保证中小學生享有充足睡眠时间，促进學生身心健康发展，现就进一步规范中小學生作息时间通知如下：

一、明确學生睡眠时间要求。

根据不同年龄段學生身心发展特点，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。各中小學校要按照要求，确保中小學生充足睡眠时间。

二、统筹安排學校作息时间。

小学上午上课时间一般不早于8:20，中学一般不早于8:00；學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，學校应提前开门、妥善安置；合理安排课间休息和下午上课时间，有条件的學校应保障學生必要的午休时间。寄宿制學校要按照要求，并结合本校实际对寄宿生的用餐、休息和作业时间等活动做出合理安排，在不得加重學生课业负担、保证學生有充足的睡眠时间的的前提下，丰富學生文化娱乐活动，创设温馨如家的环境，保证學生寄宿生

活的安全，全面保障学生的身心健康。

三、及时调整冬夏作息时间。

夏季作息時間自每年清明节之后第一周开始到次年九月底止。冬季作息時間自每年十月开始到次年四月清明节当周止。

四、合理安排学生就寝时间。

各中小學校要指導家長和學生，制訂科學合理的學生作息時間表，在保證學生睡眠時間要求前提下，結合學生個體睡眠狀況、午休時間等實際，合理確定學生晚上就寢時間，促進學生自主管理、規律作息、按時就寢。小學生就寢時間一般不晚於 21:20；初中生一般不晚於 22:00；高中生一般不晚於 23:00。個別學生經努力到就寢時間仍未完成作業的，家長應督促按時就寢不熬夜，確保充足睡眠；教師應有針對性幫助學生分析原因，加強學業輔導，提出改進策略，如有必要可調整作業內容和作業量。

五、防止學業過重擠占睡眠時間。

各中小學校要提升課堂教學實效，加強作業統籌管理。嚴格按照有關規定要求，合理調控學生書面作業總量，指導學生充分利用自習課或課後服務時間，使小學生在校內基本完成書面作業、中學生在校內完成大部分書面作業，避免學生回家後作業時間過長，擠占正常睡眠時間。校外培訓機構培訓結束時間不得晚於 20:30，不得以課前預習、課後鞏固、作業練習、微信群打卡等任何形式布置作業。

六、指導提高學生睡眠質量。

教師要關注學生上課精神狀態，對睡眠不足的，要及時提醒學生並與家長溝通。指導學生統籌用好回家後時間，堅持勞

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。

七、加强科学睡眠宣传教育。

各中小学校要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学习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。

八、自觉接受社会各界监督。区教育局设立的举报电话为：0355-8095133 0355-8095611，各中小学校要结合本校实际情况合理安排具体作息时间表。各校将作息时间安排表（夏季、冬季）于6月9日前交基教股（民生大厦611室）审核备案。区教育局将对全区中小学校作息时间的执行情况进行定期检查和不定期抽查，对违反本文件规定的学校或个人，将严肃处理。

