

安徽省教育厅

皖教秘基〔2021〕40号

安徽省教育厅转发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

各市，广德市、宿松县教育局：

现将《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》转发给你们，并提出如下要求，请一并贯彻执行。

一要加强中小学生睡眠管理工作宣传教育。睡眠对促进中小学生身心健康发展和提高学习能力与效率至关重要。各地教育部门要建立健全中小学生睡眠管理工作机制，通过体育与健康课程、科普讲座、家长学校等多种途径，全面普及科学睡眠知识，广泛宣传充足睡眠对于中小学生健康成长的极端重要性，营造加强睡眠管理工作的良好氛围。

二要切实落实“三个中断”机制。各地教育部门要严格执行国家和我省关于中小学作息時間相关规定。认真落实作业、校外培训时间、游戏“三个中断”机制，指导各中小学校加强作业管

理，严控各校外培训机构授课时间，积极会同相关部门切实加强
对线上培训网课平台、网络游戏的规范管理，为中小學生睡眠提
供保障。同时进一步推动家校社共育工作，充分发挥家庭、学校、
社会在中小學生睡眠管理中的协同作用。

三要加强睡眠管理的监测和督导工作。各地教育部门要将学
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，提
高学生睡眠管理工作针对性和实效性。各级教育督导部门要把中
小学生睡眠管理工作纳入政府履行教育职责评价考核内容。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渠
道，对于涉及学业过重挤占学生睡眠时间的投诉和建议及时查处
并改进相关工作，确保要求落实到位。

（此件主动公开）

