

教育部办公厅关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知

教基厅函〔2021〕11号

各省、自治区、直辖市教育厅（教委），新疆生产建设兵团教育局：

为保证中小学生学习享有充足睡眠时间，促进学生身心健康发展，现就进一步加强中小学生学习睡眠管理工作通知如下。

一、加强科学睡眠宣传教育。睡眠是机体复原整合和巩固记忆的重要环节，对促进中小学生学习大脑发育、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，教育学生养成良好的睡眠卫生习惯，引导家长重视做好孩子睡眠管理。

二、明确学生睡眠时间要求。根据不同年龄段学生身心发展特点，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。学校、家庭及有关方面应共同努力，确保中小学生学习充足睡眠时间。

三、统筹安排学校作息時間。省级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 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；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；寄宿制学校要合理安排作息时间，确保学生达到规定睡眠时间要求。

四、防止学业过重挤占睡眠时间。中小学校要提升课堂教学实效，加强作业统筹管理，严格按照有关规定要求，合理调控学生书面作业总量，指导学生充分利用自习课或课后服务时间，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，避免学生回家后作业时间过长，挤占正常睡眠时间。校外培训机构培训结束时间不得晚于 20:30，不得以课前预习、课后巩固、作业练习、微信群打卡等任何形式布置作业。

五、合理安排学生就寝时间。中小学校要指导家长和学生，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，促进学生自主管理、规律作息、按时就寝。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。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；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，如有必要可调整作业内容和作业量。各地教育部门要会同相关部门切实加强对辖区内注册登记或备案的线上培训网课平台、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得晚于 21:00，每日 22:00 到次日 8:00 不得为未成年人提供游戏服务。

六、指导提高学生睡眠质量。教师要关注学生上课精神状态，对睡眠不足的，要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。

七、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睡眠管理与指导工作，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。各地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。

教育部办公厅

2021 年 3 月 30 日