

重庆市铜梁区教育委员会

铜教办〔2021〕34号

重庆市铜梁区教育委员会 转发《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的 通知》

全区各中小学校：

根据市教委《关于转发教育部办公厅<关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知>》（渝教基函〔2021〕19号）要求，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》（教基厅函〔2021〕11号）转发给你们，并提出如下意见，请认真贯彻执行。

一、高度重视，落实中小学生睡眠管理责任

各学校要高度重视中小学生学习睡眠管理，从保证学生充足睡眠需要出发，将学生睡眠管理工作纳入学校管理、教师管理和班级管理内容。学校制定科学规范的学生在校作息制度，确保学生达到规定睡眠时间要求。学校要严格按照规定的课程计划，执行课程和作息时间，切实减轻学生课业负担。教师要改进教学方法，提高课堂教学的质量和效率，统筹学生的家庭作业时间，防止学业过重挤占睡眠时间。

二、家校共育，形成中小学生学习睡眠管理合力

各学校要把加强中小学睡眠管理摆在家校共育工作中更加突出的位置，开拓创新的协同育人新机制。教师要充分认识充足睡眠对于中小学生学习健康成长的重要意义，教育学生养成良好睡眠卫生习惯，通过告家长信、媒体宣传、家长会等多种形式引导家长重视学生睡眠管理。指导家长结合学生的精神状态、睡眠状况、认知感受等方面制订适合学生个体的作息时间计划安排，齐心协力，确保学生睡好睡足。注重引导家长树立科学的睡眠观，加强以身作则，自觉维护良好作息，帮助学生养成自主维持规律作息的良好习惯，避免不合理使用电子产品，防止网络沉迷。

三、广泛宣传，凝结中小学生学习睡眠管理共识

各学校要积极配合上级相关单位和部门，大力普及科学睡眠知识，广泛呼吁全社会更加重视中小学生学习睡眠健康，广泛凝聚社会共识，为中小学生学习睡眠管理营造良好社会氛围。对作业、校外培训、游戏等影响中小学生学习睡眠的突出问题，及时向主管部门举

报。树立正确的舆论导向，坚决纠正中小學生以牺牲睡眠时间换取学习的不健康观念。

四、强化监督，开展中小學生睡眠管理督查

区教委相关科室要加强对中小學校學生睡眠管理实施情况的监督和指导，将學生睡眠状况纳入体质健康监测、教育质量评价监测、日常监督范围和政府履行教育职责督导评价，坚决制止违反规定擅自提早开展集体教育教学活动的行为，严肃查处不执行课程计划和违反作息时间的违规行为。要强化对校外培训机构执行规定情况的工作指导和日常巡查监管，充分运用多种技术手段规范管理辖区内注册登记或备案的线上培训网课平台、网络游戏，从严处理违规行为。

附件：《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》

重庆市铜梁区教育委员会

2021年4月28日

（此件主动公开）

(此页无正文)