

## 中小學生睡眠管理工作檢查標準

**依據：**教育部辦公廳《關於進一步加強中小學生睡眠管理工作的通知》（教基廳函〔2021〕11號），有關要求如下：

一、明確學生睡眠時間要求。根據不同年齡段學生身心發展特點，小學生每天睡眠時間應達到10小時，初中生應達到9小時，高中生應達到8小時。學校、家庭及有關方面應共同努力，確保中小學生充足睡眠時間。

二、統籌安排學校作息時間。小學上午上課時間一般不早於8:20，中學一般不早於8:00；學校不得要求學生提前到校參加統一的教育教學活動，對於個別因家庭特殊情況提前到校學生，學校應提前開門、妥善安置；合理安排課間休息和下午上課時間，有條件的地方和學校應保障學生必要的午休時間；寄宿制學校要合理安排作息時間，確保學生達到規定睡眠時間要求。

三、防止學業過重擠占睡眠時間。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。

四、合理安排學生就寢時間。中小學校要指導家長和學生，制訂學生作息時間表，在保证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。

### 检查标准:

1. 是否规定并严格执行上午小学上课不早于 8:20, 中学不  
早于 8:00
2. 是否要求学生提前到校参加统一的教育教学活动
3. 每天睡眠时间小学生是否达到 10 小时, 初中生是否达到  
9 小时, 高中生是否达到 8 小时
4. 是否对不能按时完成作业的学生进行针对性帮助和辅导  
并调整作业量

### 该制度范本(样例):

## XXXX 学生睡眠管理实施方案

为进一步贯彻落实教育部 2021 年全国教育工作会议精神, 抓好学生作业、睡眠、手机、读物、体质管理等工作要求, 落实落细立德树人根本任务, 加强并优化学生睡眠管理, 探索科学有效的睡眠管理方法, 促进学生身心健康全面发展, 现就进一步加强我校学生睡眠管理做具体方案如下:

#### 一、加强领导, 明确睡眠管理的重要意义

……。

学校成立睡眠管理小组:

组长:

副组长:

成员:

#### 二、睡眠的布置与实施

1. 立足学校作息时问, 整体考虑学生居家的作息时问, 确保学生每天睡眠时间在 10 小时。……。

2. 学校、教师要进一步加强家校联系，发挥家校合力，及时了解学生睡眠动态。

3. 通过开展……活动。

三、睡眠的管理与监督

……。

四、加强监督，优化睡眠管理保障措施。

……。