上海市教育委员会文件

沪教委基〔2021〕29号

上海市教育委员会关于进一步加强本市中小学生睡眠管理工作的通知

各区教育局、各有关直属事业单位:

为全面贯彻落实《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)文件精神，保证本市中小学生充足睡眠时间，促进学生身心健康发展，现结合本市实际，就有关具体要求通知如下:

一、总体目标

树立“健康睡眠，健康未来”的思想观念，把中小学生的睡眠习惯培养和睡眠质量提升作为立德树人的基础工作，围绕校内、校外两大领域，以重点任务推进为主要抓手，努力破解中小学生睡眠不足的难题，实现小学生平均每天睡眠时间达到10小时，初中生平

均每天睡眠时间达到 9 小时，高中生平均每天睡眠时间达到 8 小时，养成良好健康睡眠习惯，倡导形成中小学生科学的学习与生活方式。

二、 基本原则

一是强调系统性、统整性。以促进学生身心健康发展为中心，从学校管理、医教结合、家庭指导、社会协同等方面入手，系统推进本市中小学生睡眠管理工作。

二是体现科学性、专业性。遵循学生成长发展规律，充分结合睡眠健康的专业性和教育的专业性，科学指导学生、家长、学校做好睡眠管理相关工作。

三是凸显协同性、操作性。强调各相关部门齐抓共管，明确各责任主体的工作职责和重点任务，协同合作做好中小学生睡眠管理工作。

三、 重点任务

（一）校内落实“五项举措”

1. 规范课时管理。结合不同年龄段学生身心发展特点，根据教育部对中小学生作息时间的基本要求，统一调整本市中小学课程实施方案、课程计划，明确作息时间。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教育教学活动，对于个别因家庭特殊情况提前到校的学生，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，倡导中小学校将午休时间排进课表，午休时间不少于 30 分钟，具体形式可以由学校结合实际探索实施。

2. 加强作业管理。小学书面作业基本不出校，可以利用自习课

或课后服务时间完成；初中作业难题基本不回家，学校要加强个性化辅导，难题尽量在学校完成；高中作业控制总量。全学段严格落实21：00后学生作业、学习不接触电子屏幕。开展教考关系背景下的学校作业体系建构与实施研究，逐步扩大参与学校范围，坚持“教什么、练什么、考什么”，努力实现教考一致。探索建立中小学生作业动态调整机制，引导家长督促学生按时就寝、不熬夜，任课教师要对学生作业情况进行及时分析，对长期不能按时完成作业的学生，要进行针对性帮助和辅导，必要时可以调整作业内容和作业量，避免学生回家后作业时间过长挤占正常睡眠时间。

3.优化课程管理。确保学生在校“每天锻炼一小时”，不得挤占体育、艺术类课程，鼓励大课间学生能够走出教室、文明休息、适度运动。结合思政、语文、生命科学、体育与健康、心理健康教育等课程，结合主题式综合活动、项目化学习、研究性学习，结合党团队活动、睡眠日活动、场馆学习、专题教育、主题讲座等活动，将中小学生的睡眠教育与学习体验有机融合，促进学生对健康睡眠的深度理解和自我把控。

4.实施监测管理。学校每月至少开展一次学生睡眠监测，主要通过调查问卷的方式进行，鼓励有条件的学校探索借助信息技术手段开展睡眠监测。监测量表由市级相关部门统一研制，按照统一框架进行分析，各中小学负责具体实施。建立市区校三级监测机制，对监测发现的问题形成针对性举措，发挥睡眠监测的决策咨询作用和政策转化功能。

5.开展作息指导。通过中小学家长学校、全员导师制试点等工

作开展学生指导和家庭教育指导，倡导健康的家庭生活方式，指导家长和学生制订家庭作息时间表，在保证学生睡眠时间要求的前提下，结合学生个体睡眠状况、午休时间等实际，合理确定晚上的就寝时间。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。寄宿制学校要合理安排学生寝室作息时间，确保学生达到规定的睡眠时间要求。

（二）校外推进“三项任务”

1.抓好科普宣传，家校携手破解中小学生睡眠问题。一是加大中小学生睡眠管理专业资源供给力度。组织教育、卫生等方面的专家力量，梳理国内外儿童和青少年睡眠研究最新成果，编制《中小学生健康睡眠倡议书》《中小学生睡眠指导手册》等科普读物，录制健康睡眠系列视频微课程，不断丰富中小学生睡眠管理和睡眠教育专业资源。二是举办中小学生睡眠科普宣传进家庭、进社区活动。针对家庭睡眠方式、屏幕管理等内容开设专题课程，通过家长学校等形式加强宣传指导，引导家长提升帮助孩子养成良好睡眠习惯、确保充足睡眠时间和及时调适睡眠问题的意识和能力，指导家长做好学生手机管理和上网管理，赋能家长学会处理孩子电子产品和网络使用等问题，引导家长形成科学健康的生活方式，为学生健康睡眠提供良好的家庭环境；切实发挥社区街道在中小学生健康睡眠宣传普及中的重要作用，在社区街道广泛开展“关注学生睡眠，促进健康成长”的宣传活动，提高社区街道对学生健康睡眠宣传标语的张贴率。

2.深化医教结合，充分发挥医学专业优势，提高中小学生睡眠

质量，科学干预睡眠问题。一是结合学校睡眠监测结果，针对长期失眠、睡眠质量不良、存在睡眠障碍的学生，提供个性化诊断评估和睡眠指导。对于个别存在严重睡眠障碍的学生，在征得学生和家长同意的前提下，可以转介至相关医疗机构接受进一步治疗。二是构建市、区、校三级中小学生睡眠管理指导专家库，组建专家队伍，覆盖到每所学校，让每个学校都有健康学习与生活方式指导专家团队，并对责任督学同步开展指导。

3.强化协同治理，构建中小学睡眠管理齐抓共管的协同体系。一是加强对校外培训机构的线上、线下活动监察监管，采用专项检查、双随机检查、纳入信用评价等方式，进一步落实培训机构晚间授课、作业布置等专项检查工作。确保培训机构线下培训结束时间不得晚于20:30，线上直播类培训活动结束时间不得晚于21:00，且不得以课前预习、课后巩固、作业练习或微信群打卡等任何形式布置作业。二是加强对网络游戏的规范管理，网络游戏运营企业每日22:00到次日8:00不得为未成年人提供游戏服务。三是策划中小学生睡眠管理系列宣传方案，有效发挥各大媒体和新媒体平台的舆论引导功能，通过报刊专栏、广播电视专题节目等形式，全方位开展健康睡眠宣传，营造中小学生健康睡眠的社会氛围。

四、组织保障

（一）提高政治站位，加强组织领导

中小学生睡眠管理工作关系学生身心健康成长，是一项复杂的系统工程，需要学校、家庭、社会合力共治。各有关单位要统一思想、高度重视、加强协作、综合施策，科学系统地推进睡眠管理工

作。

市级层面。教育部门抓好统筹协调；会同卫健部门深化医教结合工作，积极开展监测诊断、指导服务、专家队伍建设；会同宣传和网信部门做好舆论宣传引导、违规线上培训、违规游戏运营的发现和查处等工作；会同市场监管部门做好市场监管工作，加大执法检查力度，依法严肃查处校外培训机构、游戏企业等违法违规行为。

区级层面。各区教育局是本区睡眠管理工作牵头单位，要对标本市工作要求，建立健全工作机制，联合区卫健委、区委宣传部、区网信办、区市场监管局等部门成立专项工作小组，切实加强对区域推进中小学生睡眠管理工作的组织领导；要牵头研究制定区域工作方案，指导辖区内各中小学研究制定具体实施方案，将各项任务落细落实。

校级层面。学校是中小学生睡眠管理工作校内任务实施主体，各校要因地制宜，编制本校学生睡眠管理工作方案，扎实推进校内“五项管理”工作。此外，学校也是睡眠管理工作校外任务参与者，要积极配合各有关部门落实各项任务。

（二） 加强条件保障，满足睡眠管理需要

一是加强经费支持。市、区、校要制定和完善有关保障措施，加强专项经费投入保障，进一步满足设施设备、科普宣传、监测诊断等需要；完善绩效工资分配，落实教师参与睡眠管理工作的待遇保障。

二是加强师资队伍建设。组织开展睡眠管理、睡眠教育教师专业能力提升培训、专项教研活动和相关交流研讨，将相关工作任务

纳入中小学全员导师制试点工作，进一步依托中小学教师专业（专项）“1+5”能力计划，加强本市全体中小学教师的作业（考试）命题能力培养，重点提升教师对学生开展学情分析、针对性学习辅导和提出改进策略、引导学生提高作业效率的能力，确保中小学作业管理、教考一致在学校有效落实。

三是加强条件保障。优化学校空间布局，结合义务教育“五项标准”修订和高中建设标准颁布，因地制宜推进学校空间改造和设施设备配置。科学利用图书馆、剧场、音乐教室、室内体育馆等公共场所，提供午睡垫、午睡枕等设施，创设学生午休条件。通过学生营养午餐，合理膳食结构，改善学生睡眠。利用午间校园广播播放舒缓音乐，营造校园午休氛围。

（三） 加强监测督导，落实睡眠管理要求

一是建立本市中小学生睡眠情况追踪监测制度，综合本市中小学生学业负担状况调查、义务教育“绿色指标评价”、普通高中教学质量综合评价以及区域教育环境质量评价中的相关数据进行全面分析，提高学生睡眠管理的科学性、针对性和实效性。

二是将校长和教师落实睡眠管理、睡眠教育工作成效，作为绩效考核、荣誉评选、职称评聘的重要指标，鼓励创新实施路径和方法。

三是将区域、学校落实中小学生睡眠管理和睡眠教育工作开展情况及政府部门对校外培训机构、网络环境的规范管理纳入政府履行教育职责的督导评价和学校办学督导，与手机管理、作业管理、读物管理、体质管理等督导工作实现联动。

四是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，确保各项任务落实到位，切实保障学生良好睡眠，促进学生身心健康。

上 海 市 教 育 委 员 会

2021 年 6 月 10 日

抄送：有关局、公司教育处。

上海市教育委员会办公室　　2021 年 6 月 11 日印发