

河南省教育厅办公室文件

教办基〔2021〕97号

河南省教育厅办公室 转发教育部办公厅关于进一步加强 中小学生睡眠管理的通知

各省辖市、济源示范区、省直管县（市）教育局，厅直属实验学校：

为保证中小学生享有充足睡眠时间，促进身心健康发展，现将教育部办公厅《关于进一步加强中小学生睡眠管理的通知》（教基厅函〔2021〕11号以下简称《通知》）转发给你们，同时提出如下要求，请一并贯彻落实。

一、提高认识，齐抓共管。学校、教师、家长、学生、社会要充分认识加强学生睡眠管理的重要性，把睡眠健康放在学生身心健康的重要位置。学校要通过多种途径提高教师思想认识，教育学生养成良好睡眠习惯，引导家长做好孩子睡眠管理；家长作

为监护人，要扛起学生睡眠管理的主体责任；学生要养成自主管理、规律作息、按时就寝的良好习惯；全社会要营造关心学生睡眠和健康的良好氛围，齐心协力为学生优化睡眠环境。

二、科学管理，确保落实。各地各校要按照《通知》要求，统筹做好“三个时间”（必要睡眠时间、学校作息時間、晚上就寝時間）的保障，严格落实“三个中断”（作业、校外培训、游戏都要为学生睡眠让路）的要求，结合本地本校实际，指导教师、家长和学生制定适合学生的作息時間表，帮助学生养成良好的作息习惯。

三、大力宣传，强化督導。各地各校要把科学睡眠宣传教育纳入教学体系和教师培训内容，采取多种方式大力普及科学睡眠知识，广泛宣传充足睡眠对中小学生健康成长的重要性。各地教育行政部门要设立公布监督举报电话，畅通家长反映问题和意见渠道。中小学责任督学要把学生睡眠管理工作纳入经常督導范围，加强督促指导，确保落实到位。

2021年4月25日

河南省教育厅办公室 主动公开 2021年4月26日印发

