

# 乐山市教育局

---

乐教函〔2021〕80号

## 乐山市教育局关于 进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知

各区、市、县、自治县教育局，乐山高新区公共服务局，市直属（管）中小学校：

为落实落细立德树人根本任务，加强并优化中小学生睡眠管理，促进学生身心健康全面发展，按照《四川省教育厅办公室关于转发〈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〉的通知》精神，结合我市实际，提出以下工作要求，请一并贯彻落实。

**一、提高思想认识。**中小学生睡眠不足一个很重要的原因，就是学校、家长甚至学生本人，对保障充足睡眠认识不足、重视不够。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健康成长的极端重要性，提高教师、学生、家长等各方思想认识。

**二、明确协同责任。**中小學生睡眠管理工作的落地，还需要社会各方协同推进，共同发力。学校要做好睡眠管理的组织者，教师成为睡眠管理的专业指导者，家长要做好睡眠管理的协同者。各地要加强睡眠管理工作的督促落实，管住部分学校不遵循教育教学规律、超负荷安排学习任务问题，管住校外培训机构违规超前超标培训、不按时结束培训时间问题。

**三、完善管理机制。**各校要在合理安排作息时间的基础上，构建学生的睡眠管理的一系列制度，抓规范要求，从制度上规范家长和学生睡眠情况的落实，切实保证。建立学生睡眠常规检查制度，进行规范管理。形成以班主任和家长协调配合的管理机制，注重对学生睡眠质量的反馈，确保学生每天的睡眠时间达到要求。要完善检查评价制度，及时纠正落实过程中出现的各类问题。

**四、强化监测督导。**各地教育行政部门要将学生睡眠状况纳入体质健康监测和教育质量评价监测体系，强化管理与指导工作。教育督导部门要将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。设立监督举报电话或网络平台，通家长反映问题和意见渠道，确保要求落实到位，切实保障学生良好睡眠。

请各校形成工作实施方案并向所属县（市、区）教育局备案。各县（市、区）教育局应于5月31日前将睡眠时间管理工作办法或方案（加盖公章）通过邮箱报送市教育局基础教育科。

联系人及联系方式：基础教育科陈仪珈 0833-2347256，邮箱：22453884@qq.com。

附件：四川省教育厅办公室关于转发《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》的通知



**信息公开选项：主动公开**

乐山市教育局办公室

2021 年 5 月 25 日印发