

东莞市教育局

(A类)

关于东莞市政协十四届四次会议 第20250109号提案答复的函

尊敬的寮步镇政协小组，张华，余小莉和黄桥沛委员：

您们提出的《关于加强睡眠管理，保护中小學生身心健康发展建议》（第20250109号）收悉，经综合市教育局、市卫健局意见，现答复如下：

一，关于“严格落实‘双减’政策”的建议。近年来，我市深入学习贯彻习近平总书记关于“双减”工作的重要指示批示精神，将“双减”作为重大民生工程和教育督导“一号工程”，坚持校外治理与校内提质联动，机制完善和监督检查并进，校外培训乱象得到有效遏制，校内教学质量明显提升，学生作业负担和校外培训负担、家庭教育支出和家长相应精力负担明显减轻，教育减负工作取得阶段性成效。

为切实减轻义务教育阶段中小學生过重学业负担，我局全面加强作业管理。一方面，出台了《关于进一步加强义务教育校内减负工作的指导意见》，明确小学一、二年级不布置家庭书面作业，可在校内适当安排巩固练习；小学三至六年级书面作业平均

完成时间不超过 60 分钟，初中生书面作业平均完成时间不超过 90 分钟。另一方面，出台了《关于加强义务教育阶段学校作业管理与优化设计的实施意见》、《学科作业管理及优化设计指导意见》，在准确定位作业目标、科学设计作业内容、创新作业类型方式、把握作业难度、注重作业后续分析等方面做出具体规定。

二，关于“科学安排并公示作息时间”的建议。根据《东莞市教育局关于进一步加强义务教育校内减负工作的指导意见》，小学上午正式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的教育教学活动。义务教育学校走读学生到校时间一般不早于 7:30。我局要求全市义务教育阶段学校严格执行以上规定，并且严禁学校以早读、晨练等名义变相强制要求学生提前到校。对于因家长接送，校车班次等需要较早到校的学生，学校应提前开门、妥善安置，引导好学生自主阅读、观看新闻、值日劳动、自主运动或每周一歌等。

对于晚自习时间安排，小学原则上不得统一组织学生开展晚自习；初中晚自修起始时间原则上不早于 19:00。分类控制初中晚自修时长：非寄宿制初中晚自习结束时间不得晚于 20:30；寄宿制初中晚自习结束时间不得晚于 21:00；初中教室熄灯时间不得晚于 21:30。对于走读的学生，学校不得强制学生参加晚自习。小学、初中学生每天睡眠时间应保障不少于 10 小时、9 小时。

同时，学校必须按规定在校务公开栏等区域公布课程安排表、作息时间表等接受公众监督。

三，关于“加强睡眠科普宣传及监督”的建议。我局联合卫

健等部门持续开展心理健康科普进校园活动，为全市中小學生开展心理健康、睡眠健康知识科普讲座。2025年3月21日世界睡眠日，卫健联合多部门共同制定了“2025年全民幸福睡眠计划”，旨在提升全民睡眠健康意识，构建科学睡眠管理体系；联合市委宣传部组织市第七人民医院精神心理专家33人，分赴33个镇街（园区）新时代文明实践中心开展“友能量·心理关爱示范课”活动，通过心理科普、专业诊疗、沉浸互动等多元形式，为市民提供关怀与引导。同时，开设义诊和中医香囊制作趣味活动，广泛宣传睡眠健康、关爱心理等知识。2025年上半年，共完成睡眠相关健康讲座47场、睡眠健康科普直播2期、电台睡眠健康访谈2期，制作了针对常见睡眠疾病或问题的科普视频7期，向全市居民科普睡眠心理健康知识。

四，关于“家校社合力构建教育生态”的建议。为深入贯彻落实习近平总书记关于注重家庭、注重家教、注重家风的一系列重要论述，促进广大家长依法育儿、提高育儿水平、营造良好的校家协同育人氛围，我局持续组织开展《“如何当好家长”大家谈》家庭教育主题活动，目前总计开展了24期。各镇街、学校也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學生健康成长的重要性，提高教师思想认识，教育學生养成良好睡眠卫生习惯，引导家长重视做好孩子睡眠管理。

我局将中小学减负工作作为教育督导的重要内容，重点加强

中小學生作業、睡眠、手機、讀物、體質五個方面的管理。同時將學生學習、體育鍛煉和課業負擔情況納入責任督學經常性督導事項。下來，我局將指導鎮街、學校進一步加強學生睡眠管理，並充分发挥責任督學作用，通過加強督導力度進一步落實學生作息時間規範，確保學生充足睡眠。

專此答复，感謝您們對東莞教育的關注和支持！



(联系人：赵港南，联系电话：28330830)