

基础(二)

永明

中国人民政治协商会议方城县委员会

提 案

第 025 号

承办单位

教育局

案由: 关于提高学生睡眠
质量的~~建议~~提案

审查意见:

提案人

通讯地址

电话

殷江水 方城县人民路227号 13598299977

2025年5月7日

中国人民政治协商会议
方城县第十一届委员会第四次会议
提案书

关于提高学生睡眠质量的建议

提案者：殷江水

界 别： 社会综合服务

电 话： 13598299977

职 务： 方城县自然资源局土地收益租金办
公室主任

地 址： 方城县人民路 227 号

2008 年，中华人民共和国教育部印发的《中小学健康教育指导纲要》[2008]12 号文中明确提出：小学生、初中生、高中生每天睡眠时间分别要保证 10 小时、9 小时、8 小时。2018 年 12 月 28 日，教育部，公安部等九部委联合下发了《中

小学生减负措施》教基[2018]26号文件第21条又再次明文规定了这一要求。2025年1月19日，中共中央，国务院印发了《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》中指出：促进学生健康成长，全面发展，落实健康第一的教育理念。

《中华人民共和国未成年人保护法》第20条规定：学校应当与未成年学生的父母或者其他监护人相互配合，保证未成年学生的睡眠、娱乐和体育锻炼时间，不得加重其学习负担。

存在问题：第一是应试教育下的教育思维和功利心态，使一些学校一味的追求成绩，将作业作为提升学生成绩的手段，在作业量上“加码”，晚上作业做到11点多甚至12点多，特别是学校宿舍不足的走读生离校远一点的往往5点就要起床，睡觉时长大打折扣。第二是很多初三、高三的中考生的睡眠时间就更加缺乏，高三晚上10点30放学，早上5点30起床，午睡1小时，表面上够8小时，蹲蹲厕所，洗漱一下，躺床上最快得20分钟才能睡着，这样8小时就缩水了。第三是学生们就餐时间过短，下课跑步去餐厅，排队买到饭留给孩子的就餐时间已经不多了，孩子们都是狼吞虎咽，有的甚至吃不上饭。长期如此对学生的身体健康影响是巨大的，学习的效果也不一定达到预期目的，完全没有意识到这种行为对孩子们健康的影响和损害。国家制定政策的生命力在于执行和落实，教育部明确中小学生的睡眠时间的生命力在于执行和落实，教育部明确中小学生的睡眠时间体现出一种政策温情。目前全国中小学生实施的双休政策使

孩子们得到了有效缓解，因此，要想改善中小学生学习睡眠，保证教育部明确的睡眠令落实，树立健康的教育理念，特提出以下几点建议：

第一、建议教育部门统一规范中小学校的作息时间表，限制作业量。

第二、加大经常性抽查学校的执行情况力度，严格处理侵占学生休息时间的做法，建立严格的检查和考核机制，建立问责惩罚机制。

第三、结合教育部印发的《中小学健康教育指导纲要》睡眠标准，制定严格的配套制度和执行措施，约束学校自觉的遵循，这样才能保证规定的睡眠时间真正成为中小学生的福音。

第四、适当延长学生就餐时间，让细嚼慢咽取代狼吞虎咽，培养学生良好健康的生活方式和习惯。

第五、严格执行《河南省未成年人保护条例》，不得占用课间自由活动时间，保证其休息、娱乐时间和每天不少于二小时的校园体育锻炼时间。学校不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假组织中小学生学习补课。

第六、严格按照《河南省普通高中课程设置方案（2021年修订）》的文件规范执行，提升教学质量、精准课题内容、运用高效的解题方法和思路上好每节课！

第七，切实减轻违背教育教学规律、有损中小学生学习身心

健康的过重学业负担，促进中小学生健康成长，培养德智体
美劳全面发展的社会主义建设者和接班人！