

岳阳市岳阳楼区教育局

岳楼教字〔2026〕35号A 同意公开

对岳阳楼区政协六届五次会议第073号提案的 答 复

刘年委员：

您提出的关于岳阳楼区教育局辖区初中普遍存在作息违规、学生睡眠严重不足等问题的提案收悉。我局高度重视，认真研究。学生睡眠不足是当前教育领域的突出问题，您指出的作息时间安排、睡眠时长、在校时长等方面的具体问题，切中了教育管理中需要持续关注和改进的关键环节。现结合我区工作实际，就有关情况回复如下：

一、关于政策要求的说明与现行依据

根据教育部2021年2月印发的《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》，初中生每天睡眠时间应达到9小时，上午上课时间一般不早于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；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。该通知同时明确，合理安排课间休息和下午上课时间，有条件的地方和

学校应保障学生必要的午休时间。

湖南省教育厅印发的《湖南省规范中小学办学行为 20 条规定》（2025 年）明确要求：小学、初中上午上课时间一般不早于 8:20 和 8:00；课间休息时间不得少于 10 分钟，午餐午休时间不得少于 90 分钟。此前《湖南省关于进一步规范普通中小学办学行为的规定》（湘教发〔2009〕36 号）亦明确：走读生每天在校学习时间（包括自习和文体活动）初中不超过 7 小时；早上到校时间冬季不早于 7:50，夏季不早于 7:30；放学时间冬季不晚于 17:30，夏季不晚于 18:00。上述规定共同构成了我省初中作息管理的政策框架。教育部及省级教育行政部门对此均有明确规定，有关政策精神已通过多种渠道传达至各校。我局依据上述文件，已将作息时间管理纳入日常工作范围。

二、当前我区推进学生睡眠健康工作的相关举措

近年来，我局始终将促进学生健康成长作为教育工作的重要目标。围绕您关心的作息规范、睡眠保障、家校协同等方面，主要开展了以下工作：

（一）严格落实“五项管理”工作要求。根据教育部关于加强中小学生作业、睡眠、手机、读物、体质等“五项管理”的相关要求，我局已将学生到校时间列为睡眠管理的重要指标，通过不定期检查等方式，督促学校指导学生改进睡眠管理，保障睡眠时间。各学校将保障学生睡眠时间作为学校管理的重要内容，科学制定作息安排。

（二）统筹作业设计与管理。各学校严格落实作业总量控制要求，指导教师提高作业设计质量，减少机械性、重复性作业，减轻学生过重作业负担，为保障学生充足睡眠创造条件。

（三）推进家校协同育人。通过家长学校、家长会、线上家长平台等渠道，面向家长开展科学睡眠知识宣传，引导家长树立科学育儿观念，督促学生按时就寝，帮助学生养成良好的作息习惯。

（四）纳入教育督导常态监管。将作息时间管理纳入责任督学挂牌督导内容，结合日常教学常规检查，关注学校作息安排的合规性，对发现的问题及时提出整改意见。

（五）发布规范办学的相关要求。我局已多次下发通知，要求各学校严格执行上级规定的作息時間，严禁违规要求学生提前到校参加统一教学活动，严禁挤占学生午休时间。

三、关于您所提建议的回应与后续考虑

（一）关于“统一划定区域初中作息基准线”

您提出的规定到校时间、上课时间、午休时长、在校时长等具体建议，与我局长期以来的工作方向一致。目前相关作息标准在教育行政部门已有明确规定。下一步，我局将结合上级最新文件精神 and 日常督导掌握的情况，进一步明确辖区初中作息管理的具体要求，统一执行尺度和检查标准，确保辖区各校在作息安排上有据可依、步调一致。

（二）关于“建立双查双督的刚性监管机制”

反映问题渠道方面，我局通过教育阳光服务中心（电话：0730-8870853）、《岳阳少年说》微信公众号、局长信箱等多种渠道，广泛受理家长和社会的意见建议与反馈。我局已将作息管理纳入学校年度考核的指标体系。下一步，将在我局常规检查中进一步加大对作息时间的抽查和暗访力度，定期通报落实情况。

（三）关于“联动家校破解内卷认知”

您提出的面向学校、家长普及科学睡眠知识、引导家长理性育儿等建议，与我局现行做法方向一致。我局将继续通过线上线下相结合的方式，依托家长学校、《岳阳少年说》平台等渠道，面向全区家长开展科学睡眠知识宣传。同时，结合每学年心理健康测评和课程实施，帮助学生建立健康的生活和学习习惯。

（四）关于“配套优化教学与服务衔接”

您提到的指导学校利用信息化手段提升课堂效率、探索弹性到校托管等建议，具有一定的实践参考价值。我局将引导学校在课堂教学中探索多样化教学方式，提高课堂效率；对于确有特殊困难的家长，学校应结合实际提供人性化服务，妥善安置提前到校学生。关于“弹性到校托管”的具体实施方案，需在充分调研家长实际需求和学校硬件条件的基础上审慎研究。

（五）关于您提案中提及的具体学校

您提案中提及的通海路中学、第九中学等学校，我局将纳入日常管理的关注范围，结合工作实际进行了解和督导。

四、存在的困难与下一步工作方向

学生作息管理和睡眠保障是一项系统工程，涉及学校、家庭、社会多方面因素。实际工作中，部分学校在执行作息规定方面存在困难，主要表现在：部分家长为出行便利、避开交通高峰等实际需求，希望孩子较早到校；不同家庭对作息安排存在个性化诉求，统一规定与个体差异之间需要平衡；社会整体教育评价观念对学校管理形成一定的惯性压力。

下一步，我局将聚焦学生作息管理，持续开展以下几个方面的工作：

一是强化政策执行与督查。进一步规范辖区初中的作息管理，结合上级最新文件精神 and 日常督导掌握的情况，明确辖区初中作息统一要求，加大日常督导检查力度，对违规问题及时督促整改。

二是健全问题反馈与协调机制。通过教育阳光服务中心、《岳阳少年说》微信公众号等多种渠道，继续做好家长和社会的意见建议收集与处理工作。

三是深化家校协同与科学睡眠宣传。继续通过家长学校、线上家长平台等渠道，面向全区家长开展科学睡眠知识宣传，引导家长理性看待学业与健康的关系，督促学生按时就寝。

四是优化课堂教学与作业设计。引导学校积极提升课堂教学

效率，改进作业设计，切实减轻学生作业负担，从源头保障学生睡眠时间。

保障中小學生充足睡眠，是促进學生健康成长的基础性工作。感谢您对学生作息问题的深切关注与宝贵建议。我局将继续完善工作机制，加强日常监管，努力为广大學生营造更加健康、科学的成长环境。

再次感谢您对教育工作的理解与支持。

岳阳市岳阳楼区教育局

2026年5月11日

承办负责人：李静

承办人及联系电话：周舟 0730-8870853