

教育部发布10条措施

# 进一步加强中小学生心理健康工作

为进一步提高中小学生心理健康工作水平,针对中小学生心理健康阶段性特点和突出问题,教育部近日出台《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》,提出了“有效缓解学生考试升学焦虑”“全面落实‘体育每天2小时’”“保障学生充足睡眠时间”等措施,旨在全面提升中小学生心理素质,促进中小学生身心健康成长。

## 有序推进中考改革,加快扩大优质高中招生指标到校

在缓解学业考试焦虑方面,教育部提出要减轻学生过重作业负担,严控书面作业总量,严禁布置机械重复、惩罚性作业,鼓励每周设置一天“无作业日”。规范考试管理,减少日常测试频次,合理设置考试难度,不得以考试成绩对学生进行排名。巩固校外培训

治理成果,继续严控义务教育阶段学科类培训,规范非学科类培训,加强学科类隐形变异培训防范治理。

值得关注的是,教育部提出要有序推进中考改革,加快扩大优质高中招生指标到校,开展均衡派位招生试点,缓解学生和家长升学焦虑。

教育部还提出,要全面落实生命安全与健康教育进中小学课程教材指南,每月至少开展一次综合性教育实践活动,加强学生生命教育、青春期教育和挫折教育,提升学生适应环境、调适情绪、应对压力等方面能力,增强心理韧性和心理免疫力。



## 每年组织开展1次心理健康抽样监测

教育部提出,要推进建设全国学生心理健康监测预警系统,每年组织开展1次心理健康抽样监测。国家义务教育质量监测每年监测学生心理健康状况和工作开展情况。督促指导地方建设监测预警系统,完善心理健康问题及时发现、预警、干预处置机制,推进分级响应模式。统筹规范学生心理健康测评,每名学生每学年接受心理测评一般不超过1次。

教育部还提出要推进实施全员育心制度,在学科教学中有机融入心理健康教育内容,提高对学生心理行为偏常的识别和早期干预能力。实施中小学“护苗行动”,及时化解学生间存在的矛盾冲突,坚决防止各类学生欺凌行为。推进学校持续加强“教联体”建设,密切家校协同,通过家长会、家长学校、家长课堂、家访等形式,每学期至少组织2次家庭教育指导活动,将心理健康作为必讲内容,引导家长多陪伴多关爱,注重培养子女健康身心。还要健全部门协同防护机制,依托有关单位全覆盖建设市县中小学心理辅导中心,做好知识普及、业务指导、心理咨询、师资培训等工作。

中国青年报 樊未晨

## 坚决遏制超时学习,防止学业过重、无序竞争挤占睡眠时间

教育部提出,要全面推行中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时,保证义务教育阶段全体学生能够按规定课时开展体育锻炼,普遍开展“班级赛”“年级赛”等全员性体育比赛活动,打造“能出汗”的体育课。鼓励学校与社区合作开放周边运动场馆,为学生放学后开展体育锻炼提供场所保障。鼓励推行“课间15分钟”,

延长学生课间活动时间,丰富课后服务体育项目,增加学生户外活动时长。开展健康学校建设试点,探索一揽子解决近视、肥胖、心理健康等学生身心健康突出问题的有效机制模式。

教育部还提出,要合理安排学校上下学时间,不得要求学生提前到校参加统一教学活动,有条件的学校应保障学生必要的午休时间。多种途径普

及科学睡眠知识,指导家长制定科学的作息时间表,教育学生养成良好睡眠卫生习惯,保障每天充足睡眠时间。

教育部特别提出,要严格执行睡眠管理规定,坚决遏制超时学习等违规行为,防止学业过重、无序竞争挤占睡眠时间。将学生睡眠状况纳入学生体质健康监测和教育质量评价监测体系。

## 严禁将手机等电子产品带入课堂

教育部提出,要加强学生网络素养教育,培养学生网络安全和网络法治意识,帮助学生养成良好用网习惯。规范管理学生带入学校的智能终端产品,严禁将手机等电子产品带入课堂。要鼓励学生和家长共同开展“息屏行动”,减少对网络过度依赖。

教育部门也要会同有关部门压实网站平台监管责任,优化算法推荐机制,不得向学生

推送危害心理健康的各类信息,坚决遏制“贩卖焦虑”“诱导内卷”等违规行为。

持续净化未成年人网络环境,推广应用“未成年人模式”,加强动漫、短视频、微短剧、网络综艺和网络游戏、网络文学等管理。

教育部还提出要关心关爱特殊学生群体。针对留守儿童、流动儿童、孤儿、事实无人抚养儿童以及单亲家庭儿童等

特殊学生群体建档立卡,“一生一策”加强心理健康指导。

在开学、考试、假期、升学等时间节点,密切关注特殊学生群体情绪和行为变化,针对性开展心理状况研判、个体心理辅导和情感关怀。

与学生家长或监护人保持常态化联系,对特殊学生群体每学期至少开展1次家访,及时掌握心理变化和家庭关系情况。

