

桐柏县教育局文件

桐教体字（2025）38号

签发人：徐庆山

办理结果：A

对县十六届人大六次会议 第4号建议的答复

姜景玉代表：

您提出的关于“增加高中生自由支配时间和就餐时间及夏季午休时间”的建议收悉。现答复如下：

近年来，我县严格落实规范办学行为、加强作息时间管理的要求，严格按照国家“双减”政策落实好各项举措，取得了一定的成效。

一、保证充足的睡眠时间

全县中小学严格按照《河南省教育厅办公室转发教育部办公厅关于进一步加强中小学生睡眠管理的通知》（教办基〔2021〕

97 号)通知精神,小学生每天睡眠时间达到了10小时,初中生达到了9小时,高中生达到了8小时。家校共育,共同努力,确保了中小學生充足睡眠时间。

二、增加自由就餐时间

一是动态调整错峰时段:各年级就餐时间实行错峰,同时通过学生问卷调查、食堂人流量监测等方式,精准评估各时段用餐需求,尽可能减少学生等待时间。二是优化食堂服务流程:与食堂运营方沟通,增设临时窗口、增加打餐人员,提高供餐效率;合理规划食堂排队区域,引导学生有序排队,避免因秩序混乱延长就餐时间。三是丰富菜品供应:督促食堂优化菜品结构,同时加强对出餐速度的监督,让学生能快速取餐、安心用餐。从学生开始用餐至上课时有40-50分钟的充足时间,学生有足够时间就餐,不存在时间不够,只能去小卖部的情况。

三、自由支配午休时间

学校对午休时间进行统一管理:既为学生营造安静、规律的休息环境,确保学生得到充分休息;又便于学校统筹管理,保障学生在校安全。同时兼顾部分学生存在个性化的学习与休息需求,未来将从以下方面改进:一方面实行弹性午休:在部分班级开展弹性午休试点,划分不同功能区域。如在教室设置“安静休息区”,供需要睡眠的学生使用;在图书馆、自习室设置“自主学习区”,允许有学习需求的学生在规定区域进行自主学习,同时安排教师进行巡查管理,确保秩序与安全。另一方面加强宣传引导:通过主题班会、校园广播等形式,向学

生普及科学的午休知识，引导学生根据自身情况合理安排午休，提高休息效率，同时强调自由支配时间内的纪律与安全要求。



联系单位及电话：桐柏县教育体育局 0377--68216955

联系人：李剑开

抄 送：县人大代联工委（1份），县政府办（2份），
代表（各1份）。