



# 中小学生减负 泉州各校出“实招”

对作业、睡眠、手机、读物、体质等作出相关的规定，严格控制作业总量，保障学生睡眠时间

N海都记者  
黄晓燕

海都讯 日前，省教育厅发布《关于加强“五项管理”进一步推进中小学生减负工作的通知》，对全省中小学生作业、睡眠、手机、读物、体质等作出相关的规定。连日来，中小学“五项管理”成了泉州广大学生、家长热议的焦点，泉州各学校也陆续发布了《关于落实“五项管理”致家长的一封信》，并根据学校实际情况纷纷“出招”，科学减负。

**21:00 强制结束作业  
提高学生做作业效率**

海都记者了解到，“五项管理”中引发谈论最多的当属作业管理。

泉州师院附小规定，学生强制结束作业时间为21:00。无论什么原因，到强制结束作业时间点即停止作业。

泉州五中则由各年级主任牵头形成年级作业督导组，定期对学生作业质量进行跟踪指导。班主任制定“学科作业质量菜单”，由所有科任教师在线上填写每周作业量计划，打印张贴公布，便于学生做好一周的学习规划。每周五下午各科代表收集同学学习过程中存在的问题及建议，发布在科任老师交流群。班主任每月抽样（3~5位学生、家长）、每学期全员对班级学科作业质量进行问题调查。

晋江市第六实验小学探索“30分钟学+10分钟练”的学习课堂，留出课堂作业时间，做到能在课内完成的不在课外完成。老师们也充分利用午间和课后延时服务时间，留足书面作业时间，做到能在校内完成的不在校外完成。另外，学校还建议每个学生设置“家庭书面作业登记本”，记录每项作业完成的起止时间，并要求家长做好监督引导，从而促进学生养成时间管理习惯，提高做作业效率。

建隆/漫画

## 禹洲城市广场10#A地块 (佐岸香筑)交房公告

尊敬的禹洲城市广场10#A地块(佐岸香筑)业主：

您好！由我司开发建设的禹洲城市广场10#A地块项目已经竣工验收合格，具备《商品房买卖合同》约定的交付条件，现定于2021年6月28日至2021年6月30日办理交付手续，请各业主带齐相关资料，届时亲临禹洲城市广场10#A地块A1号楼物业中心办理交付手续。本《交房公告》自发布之日起视为已送达。

特此公告！

咨询电话:0595-27580178

0595-27399660

禹洲地产(泉州)有限公司

2021年6月18日

**禁带智能手机进校  
多校设立公共电话**

在手机管理方面，泉州很多学校早已禁止学生带智能手机去学校。

泉州一中规定，学生入校严禁携带智能手机，允许携带非智能机(老人机)，入校后严格要求关机并统一置于班级个体箱柜里，离校时方可使用。学校设有公共电话，便于方便学生及时与家长联系。在规定的时间内，学生可用非智能手机在宿舍区域使用。

泉州市培元中学允许学生带非智能手机，但对智能手机管控比较严格，会进行常规检查，还会不定期到各班级去突击检查，一旦发现学生私自携带智能手机，会对学生进行警告，并通过年段广播对违纪学生点名批评。作为一所拥有大量寄宿生的学校，为保障学生正常的通信需求，学校为此创设多元通信空间，允许学生携带非智能手机，而且还允许年段室电话、办公室电话以及教师手机适度向学生开放。

晋江一中成立了“手机寄存中心”，为学生手机提供必要的保管。在校大门、年段室、生导室，还设立公共电话，每位教师更是化身为学生流动的电话岗，解决学生与家长的通话需求。与此同时，学校也向家长公布科任教师电话，建立科任教师、班主任沟通热线，密切家校联系。

**增加阅读与锻炼  
发睡眠令调作息**

在保障学生睡眠时间、加强体质健康管理、规范读物管理上，泉州各中小学也纷纷进行了探索。泉州各小学真正做到上午8:20才开始上课，为保证小学生睡眠不少于10小时，明确要求学生不得晚于21:20就寝。

为保障学生充足的睡眠，泉州实验中学制定了《泉州实验中学学生作息时间管理实施方案》，初高中均调整为上午8:00上课，初中部晚自修21:00结束，高中部晚自修21:30结束。学校还要求初中生晚上休息时间不晚于22:40；高中生晚上休息时间不晚于23:10。

泉州市通政中心小学建议学生执行“朝七晚九”睡眠令，每天睡够10小时。学校保障孩子在校期间每天1小时以上体育锻炼时间；鼓励学生课间十分钟走出教室充分休息。学校每学年进行1次面向全体学生的体质健康测试。倡导亲子锻炼，引导学生每天校外运动不少于1小时。

泉州五中语文组拟定了适合初中生阅读的名著160本，适合高中生阅读的名著200本。初中教研组统一将每周一下午第八节课安排为语文阅读课，高中教研组统一将周一三五晚自习的前40分钟安排为语文阅读课。

落实体质管理上，丰泽区第二实验小学则保质保量地开足、上好体育课，一、二年级每周开设体育课4课时，其他年级每周3课时。学校全面落实大课间体育活动制度，每天保证半小时的大课间体育活动，保证学生每日至少参加体育锻炼1小时。

此外，泉州凌霄中学制定《年段跑操制度》，规定初一、初二年级每周两次大课间跑操，初三年级每天傍晚跑操。晋江市灵源灵水中心小学就在开齐开足体育与健康课程和上好每一节体育课的基础上，通过多样化开展大课间活动和社团、校级运动梯队常态化、体育家庭作业强指导等渠道，全员齐动，为孩子的终身发展打好“健康”底色。

