

发布10条措施加强中小学生心理健康工作 教育部：鼓励每周设置一天“无作业日”

针对中小学生心理健康阶段性特点和突出问题，近日，教育部印发通知，出台《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》。

文件中说，为落实健康第一教育理念，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，制定以下工作措施。



视觉中国供图

1

有效缓解学生考试升学焦虑

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。

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，缓解学生和家長升学焦虑。

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。

2

全面落实“体育每天2小时”

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。

3

保障学生充足睡眠时间

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。

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。

4

培养学生健康用网习惯

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。

鼓励学生和家长共同开展“息屏行动”，减少对网络过度依赖。

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。

5

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。

深化实施“爱心妈妈”结对关爱留守儿童等行动。

支持寄宿制学校改善生活条件，加强对寄宿学生的生活照料和安全管护，提升学校管理人员、生活

教师的关爱服务水平。

6

建立监测预警和干预机制

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。

7

推进实施全员育心制度

开展心理健康教育培训，提升教师“育心”意识和能力，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。

配齐配强专职心理健康教师、校医和保健教师，定期开展职业技能培训，发挥专业引领作用。

构建班主任、专兼职心理健康教师、精神科医师三级心理健康服务体系，开展接力式服务。

建立心理健康教育教研制度，县级教研机构配备心理教研员。

鼓励有条件的学校引进社会工作专业人员开展心理与社会支持服务。

8

优化校园心理支持环境

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。

开展“和谐校园”“友善班级”“温馨宿舍”建设，加强集体教育，营造团结友爱的集体氛围。

发挥班（团）干部、心理委员、宿舍长等作用，鼓励开展朋辈帮扶。

学校普遍建立心理健康类、艺体类、科技类、实践类、志愿服务类等兴趣小组和学生社团，常态化组织集体活动，培养学生广泛兴趣爱好，推动“生生有社团”。

利用人工智能等现代信息技术赋能学生心理健康工作，支持地方

探索开发“AI心理助手”“智能减压室”，为学生提供心理问题初步识别、即时心理支持和情绪疏导等。

加强教师心理健康支持体系建设，减轻教师工作负担，及时做好教职工心理调适和情绪关怀。

鼓励有资质的社会力量、专业医疗机构，为教师开展心理辅导实训提供支持。

9

培育家庭和谐亲子关系

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。

加强学生发展情况跟踪分析，定期向家长反馈，帮助家长及时掌握情况，重点做好与留守儿童等困境儿童家庭沟通联系，共同做好关心关爱。

会同妇联、关工委等部门加强社区家庭教育指导，普遍开展心理健康基本知识和技能培训，提高家长心理健康素养，为子女健康成长营造和谐和睦的家庭环境。

10

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。

会同卫生健康、公安、网信、社会工作、共青团、妇联等建立学生重大心理问题线上线下发现机制，推进精神疾病转介就医和愈后复学机制建设，指导学校制定校园突发事件危机事件处理预案。

发挥好12355青少年服务台和12356心理援助热线作用。

会同民政、卫生健康、共青团和少先队、妇联等建设社区心理服务平台，支持社会工作专业人员、志愿者等开展儿童青少年心理健康服务。

会同宣传、卫生健康、科协等加强心理健康知识、心理问题表现与识别等科普，提升宣传引导专业性、科学性，营造全社会关心学生心理健康的良好氛围。

据央视

长护险试点扩围，参保人数接近1.9亿

全国65岁及以上老年人口已达2.2亿，失能老人护理需求激增。长护险试点扩围，老年人等丧失生活自理能力后的日常照料护理费用和事务负担正在减轻。如何享受长护险待遇？如何获取规范的照护服务？

缓解失能家庭困境

“奶奶早上好，咱们准备起床啦。”长期照护师一早来到浙江湖州的屠奶奶家，轻声问候后，便开始了细致的洗漱护理。

88岁的屠奶奶因突发脑梗而失能，困于床榻。经过评估，屠奶奶符合长护险条件，每月可以享受最高限额1500元的护理服务补助，用以

购买专业的照护服务。

浙江省医保局相关负责人介绍，截至目前，浙江长护险累计享受待遇人数21.9万人，有效减轻了重度失能人员及其家庭的负担。

作为新职业工种，长期照护师主要为失能人员提供协助进食、沐浴、排泄照护等生活照料；留置导尿、压疮预防照护等医疗护理服务以及心理疏导。

河南一位重度失能老人的女儿因无法亲自照顾父亲，既愧疚又无奈，但把父亲送到有专业照护服务的养老服务中心后，她看到护理人员专业又细心的照料，直言“我们悬着的心放下不少”。

除了为失能人员带来专业护理，长期照护师也正成为失能家属的“辅导员”。

“我照顾老伴十年，直到看见护理人员的专业操作，才知道自己用错了力气。”四川成都的张阿姨道出

许多失能家属的困境：缺乏专业的护理知识和技能。

如今，长期照护师正成为融合生命关怀和专业照护的职业群体，用专业与温暖支撑起失能家庭的希望。

规范长期照护服务是关键

两年前，家住湖南湘潭的胡奶奶摔倒后，行动只能靠轮椅，小女儿蔡女士在家照顾老人。

“我们也请过保姆，但费用实在太高。”蔡女士说，保姆工资5000多元，各种开销下来，每月最少为此支付7000多元，这让蔡女士一家难以承受。

在申请长护险后，蔡女士重新算了一笔账，每年交50元就能参加长护险，评估通过后，每个月上门服务16次，每次个人只需支付15元，每次服务1.5个小时，包括洗漱护理、康复训练等。

像蔡女士这样通过长护险缓解照护经济负担的家庭还有很多。目前，长护险主要面向重度失能人员，部分地区已将中度失能人群纳入保障范围。

从申请流程上来看，家属可通过当地医保经办机构和社区服务中心的线下窗口或线上平台等，预约失能等级评估，评估通过后可享受相应的照护服务，如浙江省部分地区还开通了省内异地长护险“线上办”的服务。

目前，长护险覆盖参保群众接近1.9亿人，累计筹集资金过千亿元，支出超过850亿元。多数地区基金按规定分担70%左右的护理服务费用，且不设起付线或起付线较低。

居家护理正成为多数长护险参保人的首选。国家医保局有关负责人介绍，从长护险试点情况来看，居家护理服务占比超过了80%。

除了居家护理，各地还依托基层卫生院、养老院、社区养老服务中心、民营康养企业等主体，构建多元服务网络。

多地探索培育专业照护力量

自2016年长护险试点以来，我国护理人员队伍持续发展，目前规模已达30万人，但随着长护险覆盖范围不断扩大，专业化、职业化、规范化的长期照护队伍仍存在较大缺口。

为破解这一难题，多地正积极探索：浙江杭州、贵州铜仁等地通过情景化教学与典型案例剖析，夯实从业人员专业基础；江苏、河北等地率先开展等级认定考试，为从业人员提供“职业身份证”；湖北、江西、陕西等地建立岗位对接机制，鼓励定点长护服务机构优先选择取得相应职业技能等级证书的人员……

据新华社