

10. Сон, домашние задания, физическая активность и рейтинги — всё прописано в документах в Китае; если школа не соблюдает правила, об этом можно сообщить

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность В · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В документах Китая указано: ученики начальной школы должны спать 10 часов в сутки, средней школы — 9 часов, старшей школы — 8 часов. Уроки в начальной школе обычно должны начинаться не раньше 8:20, в средней и старшей школе — не раньше 8:00. В 2025 году также установили, что физическая активность должна занимать не менее 2 часов в день, а ранжировать учеников по результатам экзаменов нельзя. Если ребёнок постоянно недосыпает, сначала проверьте соблюдение этих правил, а не обвиняйте его сразу в медлительности.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно. Достаточно знать положения документов и при необходимости сообщить о проблеме школе или местному органу управления образованием в Китае. Трудность в том, чтобы решиться заговорить об этом.

Выгода

Китай — исходная версия. «Уведомление о дальнейшем усилении работы по обеспечению сна учащихся начальной и средней школы (关于进一步加强中小学生学习管理工作的通知)» устанавливает: ученики начальной школы должны спать 10

часов в сутки, средней школы — 9 часов, старшей школы — 8 часов. Утренние занятия в начальной школе обычно должны начинаться не раньше 8:20, в средней и старшей школе — обычно не раньше 8:00. Школам запрещено требовать, чтобы ученики приходили раньше для участия в общих учебных и воспитательных мероприятиях. Ученики начальной школы обычно должны ложиться спать не позже 21:20, средней школы — не позже 22:00, старшей школы — не позже 23:00. Занятия в организациях дополнительного обучения вне школы должны заканчиваться не позже 20:30, онлайн-занятия в прямом эфире — не позже 21:00. Ежедневно с 22:00 до 8:00 следующего дня запрещено предоставлять несовершеннолетним доступ к игровым сервисам (по всему Китаю, документ выпущен в марте 2021 года). В документе «Десять мер по дальнейшему усилению работы в области психического здоровья учащихся начальной и средней школы (进一步加强中小学生心理健康工作十条措施)» есть ещё несколько положений: повсеместно обеспечить учащимся начальной, средней и старшей школы суммарно не менее 2 часов физической активности в день, поощрять введение «15-минутных перемен». Он также запрещает ранжировать учеников по результатам экзаменов, строго запрещает задавать механически повторяющиеся задания и задания в качестве наказания, поощряет введение одного «дня без домашних заданий» в неделю (по всему Китаю, документ выпущен в октябре 2025 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Оба документа выпущены профильными ведомствами Китая. Степень их соблюдения сильно различается между регионами и школами, поэтому этому пункту присвоен уровень В. Их польза в том, что вы будете знать, что школа и так обязана делать, и сможете опираться на документы при разговоре. О сне взрослых см. разделы 2, 3.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 教育部办公厅 (2021). 关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知 (教基厅函〔2021〕11号). www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-04/02/content_5597443.htm
2. 教育部办公厅 (2025). 进一步加强中小学生心理健康工作十条措施 (教基厅〔2025〕2号). www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202510/content_7045528.htm