

2023年加强中小学生学习睡眠管理工作的 加强中小学生学习睡眠管理实施方案(大全5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

加强中小学生学习睡眠管理工作的篇一

为全面贯彻落实教育部陈宝生部长在2021年全国教育工作会议上的讲话，陈宝生提出：十四五时期，我国教育重点工作之一就是促进学生身心健康全面发展，对小学生睡眠做出了严格要求，针对小学生睡眠管理，结合我校实际，特制定《椒江区中山小学睡眠管理制度》，内容如下：

- 1、认真贯彻执行“小学生每天达到10小时睡眠时间”。
- 2、配合家长做好学生的睡眠管理。

组长：

副组长：

成员：

（一）认真执行学校作息时间表。

上午：8：20—11：15；

中餐时间：11：15—11：50；

下午：13：30—16：00；

课后服务时间：16：00—17：30。

每天保证学生在校至少一小时的活动时间。

（二）提高对调整学校作息时间重要性的认识，调整作息时间关系到学生的身心健康，关系到减轻小学生过重课业负担的落实和素质教育的实施。

充分认识调整作息时间的必要性和重要性，认真执行有关规定。

（三）学校要督促并定期检查各年级各班级“小学阶段作业不出校门，随堂作业在校园内完成”的规定，严格控制学生的课业负担量，提高课堂效率和质量。

学校不随意增加课程门类、难度和课时，小学小学阶段作业不出校门，随堂作业在校园内完成；不擅自提前复习迎考时间和延长学生上课时间，学生每日在校学习时间不超过6小时；学校不举办校中校，不设立重点班和实验班，不在节假日补课；未经教育行政部门批准，义务教育学段一律不得组织和举办各类学科竞赛。

（四）学校要加强对作息时间实施情况的监督和指导，坚决制止违反规定擅自提早开展集体教育教学活动的行为，对违反规定的班级或教师予以教育，校领导将不定期对此项工作进行检查。

（五）做好学生家长的宣传教育工作。

各班要通过讲座、家长会、网络等多种形式对学生家长开展宣传教育活动，引导学生家长配合学校做好学生作息制度落实，晚睡时间一般不超过21：30，充分保证学生身心健康发展。每天保证10个小时睡眠。学校要经常性地抽查家长的执行情况，对于侵占学生休息时间的给予批评教育。

（六）减轻学生的课外负担，家庭作业要利用课服时间指导学生完成。

严禁在职教师利用休息时间参与有偿补课，或为偿补课提供服务，不得向学生及家长推荐补课机构。家长不要给学生安排太多的家庭作业和辅导班，给孩子们更多的时间发展自己的兴趣爱好，同时拥有更好的睡眠。

加强中小学生学习睡眠管理工作的篇二

为全面贯彻落实教育部陈宝生部长在20xx年全国教育工作会议上的讲话，陈宝生提出：十四五时期，我国教育重点工作之一就是促进学生身心健康全面发展，对小学生睡眠做出了严格要求，针对小学生睡眠管理，结合我校实际，特制定《椒江区中山小学睡眠管理制度》，内容如下：

- 1、认真贯彻执行“小学生每天达到10小时睡眠时间”。
- 2、配合家长做好学生的睡眠管理。

组长：

副组长：

成员：

（一）认真执行学校作息时间表。

上午：8：20—11：15；

中餐时间：11：15—11：50；

下午：13：30—16：00；

课后服务时间：16：00—17：30。

每天保证学生在校至少一小时的活动时间。

（二）提高对调整学校作息时间重要性的认识，调整作息时间关系到学生的身心健康，关系到减轻小学生过重课业负担的落实和素质教育的实施。

充分认识调整作息时间的必要性和重要性，认真执行有关规定。

（三）学校要督促并定期检查各年级各班级“小学阶段作业不出校门，随堂作业在校园内完成”的规定，严格控制学生的课业负担量，提高课堂效率和质量。

学校不随意增加课程门类、难度和课时，小学小学阶段作业不出校门，随堂作业在校园内完成；不擅自提前复习迎考时间和延长学生上课时间，学生每日在校学习时间不超过6小时；学校不举办校中校，不设立重点班和实验班，不在节假日补课；未经教育行政部门批准，义务教育学段一律不得组织和举办各类学科竞赛。

（四）学校要加强对作息时间实施情况的监督和指导，坚决制止违反规定擅自提早开展集体教育教学活动的行为，对违反规定的班级或教师予以教育，校领导将不定期对此项工作进行检查。

（五）做好学生家长的宣传教育工作。

各班要通过讲座、家长会、网络等多种形式对学生家长开展宣传教育活动，引导学生家长配合学校做好学生作息制度落实，晚睡时间一般不超过21：30，充分保证学生身心健康发展。每天保证10个小时睡眠。学校要经常性地抽查家长的执行情况，对于侵占学生休息时间的给予批评教育。

（六）减轻学生的课外负担，家庭作业要利用课服时间指导学生完成。

严禁在职教师利用休息时间参与有偿补课，或为偿补课提供服务，不得向学生及家长推荐补课机构。家长不要给学生安排太多的家庭作业和辅导班，给孩子们更多的时间发展自己的兴趣爱好，同时拥有更好的睡眠。

加强中小学生学习睡眠管理工作的篇三

为保证中小学生学习享有充足睡眠时间，促进学生身心健康发展，根据教育部、教育厅《关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》的要求，确保我校学生充足睡眠时间，现制定小学加强睡眠管理工作实施方案，请各校认真贯彻落实。

为保障学生学习睡眠管理工作有序、高效地开展，学校成立专项领导小组。领导小组负责制订实施方案，组织指导与检查学生学习睡眠管理，并深入各项活动。

（一）保障睡眠时间

睡眠是促进身心健康、大脑发育、骨骼生长、视力保护和提高学习能力、效率的重要保证。小学阶段是学生身体发育的关键阶段，保证充足的睡眠尤为重要。各校要高度重视睡眠管理的重要性，切实采取措施，确保小学生每天睡眠时间不低于10小时。

（二）规范作息时间表

各校要按照四季作息时间表，进一步加强早晨、中午到校时间管理，不得要求学生提前到校参加统一的教育教学活动。对于提前到校学生，应及时开门、妥善处置，做好值班看护工作。合理安排课间和中午休息，指导学生有序、适当活动，充分休息。加强中午在校就餐学生管理，严禁集体上课。

（三）加强统筹管理

各校要充分认识到作业、睡眠、手机、读物、体质健康五项管理之间的联系，统筹管理学生作业、课外阅读、使用手机等电子产品、睡眠与体育锻炼活动时间，达到促进学生身心健康全面成长的目的。要进一步加强课堂教学研究，提高课堂学习效益，坚决摒弃机械抄写、机械背诵、加班加点等“填鸭式”教学手段和不当做法，努力实现“轻负担，高质量”。要广泛组织体育、艺术等社团活动，教育学生合理利用时间，处理好学习与休息之间的关系，努力发展个性特长。

（四）家校合力育人

各校要通过家长学校、家长会等形式，加强睡眠指导，引导家长认识孩子充足睡眠的重要性，教育家长不过度参加课外培训，不额外增加学习负担，保障孩子睡眠时间，营造安静、温馨的良好睡眠环境，提高睡眠质量。要通过微信公众号、告学生家长一封信等形式大力普及科学睡眠常识，宣传加强睡眠管理政策要求，交流学校、班级、家庭优秀经验和做法，凝聚共识，合力育人。

加强中小学生学习睡眠管理工作的篇四

为进一步贯彻落实《xxx省教育厅关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》精神，抓好学生作业、睡眠、手机、读物、管理等工作要求，落实落细立德树人根本任务，加强并优化学生睡眠管理，探索科学有效的睡眠管理方法，促进学生身心健康全面发展，现就进一步加强我校学生睡眠管理做具体方案如下：

推进小学生睡眠管理不仅直接回应广大学生家长及社会各方面对教育的广泛关注，而且直接关系到青少年学生的身心健康和全面发展，我校要深刻认识加强睡眠管理工作的重要性和

迫切性，切实减轻学生课业负担，积极营造有利于学生健康成长的育人环境，家校协同、综合施策，全面促进我校学生健康成长。

1、立足学校作息时间表，整体考虑学生居家的作息时间表，确保学生每天睡眠时间在10小时。

2、系统、科学、合理制定学生的睡眠计划，引导学生自觉遵守，形成习惯。

3、学生早上到校不早于8点，晚休息不晚于9点。

4、学校、教师要进一步加强家校联系，发挥家校合力，倡导家长科学监督学生睡眠完成情况，及时了解学生睡眠动态。

5、开展专题讲座，教育学生养成良好作息习惯。

通过专题讲座做好睡眠宣传教育工作，广泛宣传充足睡眠对于小学生健康成长的极端重要性，提高学生思想认识，教育学生养成良好睡眠习惯。建立家校育人机制，通过家长会、发放致家长的一封信、家长微信群等多种途径，向家长做好宣传引导工作，取得家长的理解支持，督促家长履行监护职责，重视做好孩子睡眠管理，倡导家长主动用阅读、运动等正能量活动充实自己的生活，为孩子健康成长树立榜样。

加强中小学生睡眠管理工作的篇五

为切实减轻中小学生课外培训负担，促进校外培训机构规范办学，根据吉林省教育厅《关于印发〈吉林省校外培训机构中小学生睡眠管理、作业管理告知承诺书(范本)〉的通知》，我局制定了《长春市校外培训机构中小学生睡眠管理、作业管理告知承诺书(范本)》。现就有关要求通知如下。

一、各县(市)区、开发区教育行政部门和培训机构要认真学

习贯彻《教育部办公厅关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》《教育部办公厅关于加强义务教育学校作业管理的通知》《吉林省教育厅关于加强中小学睡眠管理工作的通知》《吉林省教育厅关于加强义务教育学校作业管理的通知》《长春市教育局关于加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》等文件精神，严格落实国家和省、市关于加强中小学生学习睡眠管理和作业管理的相关规定，切实减轻中小学生学习课外培训负担，进一步规范校外培训机构办学行为。

二、各县(市)区教育局行政部门要按国家和省、市有关规定，把禁止校外培训机构延长培训结束时间和布置作业作为日常监管的重要内容，坚决避免校内减负、校外增负。

三、各县(市)区、开发区教育局行政部门要及时将《告知书》和《承诺书》下发属地所有面向中小学生的开展学科类培训的校外培训机构，并认真履行告知和承诺手续，在日常检查时重点检查此项工作落实情况。

四、全市所有面向中小学生的开展学科类培训的校外培训机构均需签订《承诺书》，并严格执行和落实《告知书》相关要求，保证培训结束时间不晚于20:30，不得以任何形式布置作业。《告知书》和《承诺书》需在机构醒目位置张贴公示，接受学生家长和社会监督。

五、市属现有面向中小学生的开展学科类培训的校外培训机构，请于5月30日前到长春市政务大厅二楼教育综合窗口领取《告知书》和《承诺书》，并于6月1日前将公示《告知书》和《承诺书》的照片以学校全称命名报送至指定邮箱。

六、区属培训机构按属地教育局行政部门要求上报，各县(市)区、开发区教育局行政部门于6月5日前将《承诺书》发放情况、机构签订承诺情况报市教育局民办教育处。