

最新学生睡眠管理实施方案初中(汇总10篇)

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

学生睡眠管理实施方案初中篇一

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时间重要性的认识，调整作息时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时时间制度的落实，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。

学生睡眠管理实施方案初中篇二

为切实减轻中小学生学习负担，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学习管理、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学习管理、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学习管理工作的通知》《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管理和作业管理的相关规定，切实减轻中小学生学习负担，进一步规范校外培训机构办学行为。

二、各县(市)区教育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行政部门要求上报，各县(市)区、开发区教育行政部门于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。

学生睡眠管理实施方案初中篇三

为保障幼儿充足的睡眠时间和养成良好的睡眠习惯，以促进幼儿身心健康成长，特制订如下：

一、教师在幼儿午睡期间要高度负责，严禁幼儿在床上乱蹦乱跳，要培养幼儿安静入睡的好习惯。

二、教师在幼儿午睡期间须培养幼儿脱鞋、脱外衣、穿外衣、穿鞋等基本生活技能。

三、用多种亲和的方式督促幼儿入睡，半小时内入睡率应达到90%。

四、加强巡视工作，特别是对体弱儿、病患儿的观察与照顾，

若发现异常及时处理。

五、注意多尿的幼儿尿床，如有幼儿上厕所应提醒其披上外套。

六、照顾幼儿午睡，值班人员不得打瞌睡、干私活、不看小说，即使工作上的事也要在绝大多数幼儿已入睡后再可进行。

七、值好班，注意幼儿的午睡姿势（不蒙头、不俯卧、不咬被角、不吸吮手指等），盖好被子。

八、幼儿午睡期间，教师要每隔半小时对幼儿细致观察，看有无异常，并做好记录。

九、午睡时保持安静，保证时间，按时起床，指导和帮助幼儿穿好衣服、叠被子等。

十、午睡前后由主班教师共同负责寝室内的安全和指导幼儿入睡工作。

学生睡眠管理实施方案初中篇四

3月19日(周二)-3月21日(周四)

乐享睡眠，关爱心脏——中山大学附属第六医院睡眠中心世界睡眠日主题活动

活动内容：

(1) 义诊活动(院内、联合)；

(2) 科普讲座；

(3) 免费检查(筛查、鼻内镜、耳鼻喉常规检查)

具体如下：

a.活动对象：

鼾症、长期嗜睡、鼻炎、慢性扁桃体炎、肥胖、夜尿增多、反复憋醒、晨起后血压升高、头痛、口干、高血压、糖尿病、心脑血管疾病患者；儿童、青少年记忆力不佳、嗜睡、注意力不集中、睡眠鼾声、长期鼻塞流涕、腺样体肥大、发育迟缓、免疫力差、记忆力下降等患者。

b.讲座活动：

时间：3月21日

地点：六院1号楼15楼休闲大厅

主题：

c.义诊活动：

院内义诊：

地点：中山六院1号楼1楼门诊挂号大厅

出诊人员：张湘民教授、刘洁医师

d.筛查活动：

时间：即日起至3月31日

地点：中山六院1号楼3楼13号诊室，

每日限定人数：10人

具体安排：存在睡眠呼吸障碍问题患者来院填写基本资料、评估表，学习机器使用流程，缴纳500元租用机器费用后将机器带回使用，次日还回。

e.免费检查活动：

a.免费筛查：（具体事宜同前）

b.耳鼻喉常规检查

(part1 普通诊察)

地点：中山六院1号楼1楼门诊大厅

执行人员：张湘民教授、刘洁医师

每日限定人数：15人

具体安排：根据前来咨询诊治患者情况进行诊察，有需要的可当场进行耳鼻喉常规检查。

(part2)

地点：中山六院1号楼3楼12号诊室

执行人员：张湘民教授、谭志州医师

每日限定人数：5人

具体安排：耳鼻喉存在疾患，诊察不明确的，可进一步到3楼诊室诊疗

c.耳鼻喉内镜检查

地点：中山六院1号楼3楼12号诊室

执行人员：张湘民教授、谭志州医师

每日限定人数：5人

具体安排：前来做耳鼻喉常规检测的人员当中，检查后有需要做内镜检查的患者，前5名可享受免费耳鼻喉内镜检查。

学生睡眠管理实施方案初中篇五

为进一步落实《教育部办公厅关于进一步加强中小学生学习睡眠工作的通知》（教基厅函〔2021〕11号）文件要求，科学合理安排小学上学时间，保证小学生充足睡眠，促进学生身心健康和全面发展，特制定本方案。

领导小组

组长：

副组长：

成员：

一、作息时间及课程安排。

1、根据上级文件要求小学生上午上课时间不早于8：20分，要求小学生睡眠时间每天达到10小时。根据林区家长的工作时间，方便家长对学生入学时的管理，我校将上午第一节课定为xx□xx分，下午到校时间为xx□xx分，xx□xx分上课。

2、保证开齐课程、开足课时，上午四节课，下午三节课，课后服务两节课。学生中午离校时间为xx□xx分，下午离校时间为xx□xx分，有效减轻学生家长接送学生的压力。

二、早到学生管理及活动安排

- 1、作息时间实行以后，要求学生无特殊情况不允许提前到校。
- 2、因天气影响、学校活动等特殊因素允许学生提前进入校园时，必须通知值周教师和班主任提前到岗，避免因无人管护出现安全事故。
- 3、对于因伤病残障等原因行动不便的学生，允许在家长的陪护下适当提前进入校园，但家长必须与学生所在班级班主任做好交接方可离开，确保学生在校有人管护。
- 4、对早到学生在校内活动的管护，必须做到无时无刻，无处不在，“零空隙”。

三、健全工作制度，保障学生睡眠

- 1、学校根据学生作息时间的安排，建立家长接送制度，进一步健全学校安全管理制度、教师值周制度、学生一日常规检查制度等管理制度。
- 2、在学校各项管理制度中进一步明确了学校领导班子、班主任、科任教师、后勤服务人员、门卫保安等在校工作人员的岗位职责，确保学校管理无盲区，保障学生到校有事做，做事有指导，全程有管护。
- 3、提升课堂教学实效，加强作业管理，严格按照学校的规定，合理调控各学科书面作业的总量。利用课后服务时间，让学生在校园内基本完成书面作业。对于不能按时完成作业的学生，进行有针对性的帮助、辅导，也可适当减少作业量。节假日，一、二年级不留书面作业，三至六年级每天作业不超过60分钟，坚决不挤占学生的正常睡眠时间。
- 4、教师课堂上要关注学生的上课状态，发现睡眠不足的，应

及时提醒学生并与家长沟通。指导学生劳逸结合，指导家长营造舒适的就寝环境，确保学生身心放松，按时安静就寝。

四、预估问题及解决措施

学校作息时间的安排得到了学校制度上的保障，工作安排上的调整，但是仍有部分家长质疑作息时间的可行性及对家长的作息影响。主要是学校作息时间会与一部分家长的工作时间冲突，给家长接送学生带来不便。针对这一问题学校在每天上午、下午的第一节课前分别安排了晨读和练字活动，有特殊情况的部分学生可以在这一时段到校，这样契合大多数家长的上班时间，并且做到了学生到校有弹性。

调整小学生作息时间，推迟学生上课时间，是坚持以学生为本的育人理念、遵循教育教学规律和学生健康成长规律的重要改革举措。推迟上学可以确保小学生充足睡眠，促进学生身心健康；保证学生精力充沛，提高学习效率；缓解“上学早，放学早，接送难”的矛盾。我校将认真执行这一能够提高教育服务能力的民生之举。

学生睡眠管理实施方案初中篇六

为进一步做好小河中学学生睡眠管理工作，确保学生享有充足睡眠时间，促进学生身心健康发展，根据市教育局《关于转发进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》和教育局《教育局关于转发进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》要求，结合我校实际，制定以下方案。

为保证学生充足睡眠时间，学校和班主任指导家长和学生制定作息时间表。

1. 学生每天睡眠时间应达到9小时。
2. 学生就寝时间一般不晚于21:30。

3. 宣传并引导家长督促学生按时就寝不熬夜，确保充足睡眠。
2. 对于个别因家庭特殊情况提前到校学生，学校提前开门，安排学生在教室进行自习或室外体育活动。
3. 学校在确保大课间30分钟活动时间和不压缩学生午休时间的前提下，每天上午安排4节课，下午安排3节课，保证总体课时量的合理安排，确保全面完成教学任务。
4. 不同季节执行不同的作息时间表。
5. 加强学生作业和睡眠的统筹管理，指导学生利用好自习或课后服务时间，使学生在校内基本完成书面作业，家庭作业不超过60分钟完成。

1. 学校采取多种形式广泛宣传充足睡眠对于学生健康成长的重要性，家校社会共育，共同保障学生的良好睡眠。
2. 将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，并及时向上级网报平台和县教育局报送学生睡眠管理落实情况。
3. 对于落实加强中小学生学习睡眠管理各项措施要求不到位、问题较多的班级，学校要对其班主任进行约谈，并形成规范的书面记录，作为绩效考核的重要依据。

实行“加强中小学生学习睡眠管理工作”工作领导责任制。严格要求、严格管理、严格考核。

成立进一步加强小学生睡眠管理工作领导小组：

组长

副组长：

成员：所有年级主任和班主任

由王黎明校长总监督并落实小河中学进一步加强小学生睡眠管理工作，两位副校长具体落实完善小河中学进一步加强学生睡眠管理工作，年级主任和班主任具体负责进一步加强学生睡眠管理工作的实施。

学生睡眠管理实施方案初中篇七

根据教育部《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》（教基厅函【2021】11号）、教育厅《关于转发教育部办公厅加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》（苏教办基函【2021】29号）文件的要求，现制定新沂市北沟小学生睡眠管理工作办法。

一、

学校要带领教师学习领会教育部、省市教育行政部门关于加强学生睡眠管理工作的文件精神，充分发挥学校课程育人、管理引导的作用。要结合班会课、心理健康课、集体晨会、家长会等课程或活动，大力宣传和普及科学睡眠的知识，提高思想认识，积极引导家长做好学生在家中的睡眠管理，明确学生睡眠时间要求。

1. 明确睡眠时间：小学生每天睡眠时间应达到10小时。
2. 严格遵守入睡时间：小学生睡觉不得晚于21:20。
3. 保证作息规律：做到按时入睡，按时起床，早睡早起。
4. 养成良好个人习惯：合理安排放学后的时间，做到省时高效，合理紧凑。
5. 掌握简单的睡眠技巧：可以运用简单的睡眠技巧帮助自己

及时入睡。

学校上午上课时间一般不早于8:20，学校不得要求学生提前到校参加统一的教育教学活动，对于个别因家庭特殊情况提前到校学生，学校应提前开门、妥善安置。

学校要严格按照有关规定要求，合理调控学生书面作业总量，指导学生充分利用课后服务时间，在校内基本完成书面作业，避免因过量的课后作业挤占学生的正常睡眠时间。书面家庭作业量由班主任统一协调，教师之间互相监督提醒，学校教学管理部门定期检查、指导，进一步促进“减负增效”。

学校要指导家长和学生，制订学生作息时间表，促进学生自主管理、规律作息、按时就寝。个别学生未能按时就寝的，家长应督促学生按时就寝不熬夜，确保充足睡眠；教师要有针对性地帮助学生分析原因，加强学业辅导，提出改进策略，如有必要，可调整作业内容和作业量。

学校要密切家校联系，常态化了解学生睡眠情况，及时改进相关工作，有效促进学生身心健康。教师要关注学生上课精神状态，对于睡眠不足的，要及时提醒学生并与家长沟通。指导学生统筹时间，坚持劳逸结合、适度锻炼。指导家长营造良好就寝环境，提高学生睡眠质量，保证睡眠时间。

学生睡眠管理实施方案初中篇八

为保障中学生的充足的睡眠时间，提高睡眠质量，根据《教育部办公厅关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》（教基厅函〔20**〕11号）文件精神，结合我校实际，特制定本方案：

睡眠是机体复原整合和巩固记忆的重要环节，对促进中学生大脑发育、骨骼生长、视力保护、身心健康和提高学习与效率至关重要。学校要将科学睡眠宣传教育纳入课程教学

体系、通过体育与健康课程、心理健康教育、班会活动、科普讲座以及家长学校、家长会等多种途径，大力普及科学睡眠知识，广泛宣传充足睡眠对于学生健康成长的极端重要性，提高教师思想认识，教育学生养成良好睡眠卫生习惯，引导家长重视做好孩子睡眠管理。

根据不同年龄段学生身心发展特点，教务处制定相应的科学作息时间表保证学生充足的睡眠时间应不少于8小时。学校、家庭及有关方面应共同努力，确保学生充足睡眠时间。

学校要从保证学生充足睡眠需要出发，结合实际情况合理确定中职生作息时间表。中职学生一般不早于8:00；学校不得要求学生提前到校参加统一的教育教学活动，对于个别因家庭特殊情况提前到校学生，学校应提前开门、妥善安置；合理安排课间休息和下午上课时间，通过学生宿舍保障学生必要的午休时间；合理安排作息时间表，确保学生达到规定睡眠时间要求。

学校要督促教师提升课堂教学实效，加强作业统筹管理，严格按照有关规定要求，合理调控学生书面作业总量，指导学生充分利用自习课或课后服务时间，中职学生在校内完成大部分书面作业，避免学生回宿舍后作业时间过长，挤占正常睡眠时间。要求不得以课前预习、课后巩固、作业练习、微信群打卡等任何形式布置作业。

在校按照学校制定的统一作息时间表安排休息，学校要指导家长和学生，制订学生校外作息时间表，在保证学生睡眠时间要求前提下，结合学生个体睡眠状况、午休时间等实际，合理确定学生晚上就寝时间，促进学生自主管理、规律作息、按时就寝。中职生一般不晚于23:00。个别学生经努力到就寝时间仍未完成作业的，宿管应督促按时就寝不熬夜，确保充足睡眠；教师应有针对性帮助学生分析原因，加强学业辅导，提出改进策略，如有必要可调整作业内容和作业量。

教师要关注学生上课精神状态，对睡眠不足的，要及时提醒学生并与家长沟通。指导学生统筹用好回家后时间，坚持劳逸结合、适度锻炼。指导家长营造温馨舒适的生活就寝环境，确保学生身心放松、按时安静就寝。

学校应高度重视做好中职学生睡眠管理与指导工作，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，充分利用现代信息技术手段，提高学生睡眠管理的科学性、针对性和实效性。畅通家长反映问题和意见渠道，及时改进相关工作，确保要求落实到位，切实保障学生良好睡眠，促进学生身心健康。

学生睡眠管理实施方案初中篇九

为全面贯彻落实教育部陈宝生部长在20**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□**x

成员□**x□**x□**x及各教研组长、备课组长；

（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。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，或为有偿补课提供服务，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。

学生睡眠管理实施方案初中篇十

为保障中学生的充足的睡眠时间，提高睡眠质量，根据《教育部办公厅关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的'通知》（教基厅函[20xx]11号）文件精神，结合我校实际，特制定本方案：

睡眠是机体复原整合和巩固记忆的重要环节，对促进中学生大脑发育、骨骼生长、视力保护、身心健康和提高学习与效率至关重要。学校要将科学睡眠宣传教育纳入课程教学体系、通过体育与健康课程、心理健康教育、班会活动、科普讲座以及家长学校、家长会等多种途径，大力普及科学睡眠知识，广泛宣传充足睡眠对于学生健康成长的极端重要性，提高教师思想认识，教育学生养成良好睡眠卫生习惯，引导家长重视做好孩子睡眠管理。

根据不同年龄段学生身心发展特点，教务处制定相应的科学作息时间保证学生充足的睡眠时间应不少于8小时。学校、家庭及有关方面应共同努力，确保学生充足睡眠时间。

学校要从保证学生充足睡眠需要出发，结合实际情况合理确

定中职生作息时间表。中职学生一般不早于8:00;学校不得要求学生提前到校参加统一的教育教学活动,对于个别因家庭特殊情况提前到校学生,学校应提前开门、妥善安置;合理安排课间休息和下午上课时间,通过学生宿舍保障学生必要的午休时间;合理安排作息时间表,确保学生达到规定睡眠时间要求。

学校要督促教师提升课堂教学实效,加强作业统筹管理,严格按照有关规定要求,合理调控学生书面作业总量,指导学生充分利用自习课或课后服务时间,中职学生在校内完成大部分书面作业,避免学生回宿舍后作业时间过长,挤占正常睡眠时间。要求不得以课前预习、课后巩固、作业练习、微信群打卡等任何形式布置作业。

在校按照学校制定的统一作息时间安排休息,学校要指导家长和学生,制订学生校外作息时间表,在保证学生睡眠时间要求前提下,结合学生个体睡眠状况、午休时间等实际,合理确定学生晚上就寝时间,促进学生自主管理、规律作息、按时就寝。中职生一般不晚于23:00。个别学生经努力到就寝时间仍未完成作业的,宿管应督促按时就寝不熬夜,确保充足睡眠;教师应有针对性帮助学生分析原因,加强学业辅导,提出改进策略,如有必要可调整作业内容和作业量。

教师要关注学生上课精神状态,对睡眠不足的,要及时提醒学生并与家长沟通。指导学生统筹用好回家后时间,坚持劳逸结合、适度锻炼。指导家长营造温馨舒适的生活就寝环境,确保学生身心放松、按时安静就寝。

学校应高度重视做好中职学生睡眠管理与指导工作,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,充分利用现代信息技术手段,提高学生睡眠管理的科学性、针对性和实效性。畅通家长反映问题和意见渠道,及时改进相关工作,确保要求落实到位,切实保障学生良好睡眠,促进学生身心健康。