

2023年小学生睡眠管理工作方案(优秀8篇)

年会策划是指在企业或组织内部，为庆祝某个特定的时间节点或事件而进行的一系列活动的策划与组织。年会策划可以提高员工的凝聚力和团队合作意识，激发他们的工作热情和创造力。最后，希望以上内容对于您的活动策划能够有所帮助，祝愿您的活动取得圆满成功！

小学生睡眠管理工作方案篇一

为深入贯彻教育部办公厅《关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作》的通知精神，落实省、市相关文件部署，进一步加强学生睡眠管理工作，促进学生身心健康发展，结合我校实际情况，特制定此方案。

睡眠是学生健康成长的重要环节，是学校注重学生德智体美劳全面发展的重要体现。学生课堂效率的提高，学习成绩的提升，身心健康的发展，需要学生有一个良好的精神状态，充足的高质量睡眠对于中学生健康发展的极为重要。

做好睡眠管理的组织者，各年级要结合主题班会、学生活动、体育与健康课程、科普讲座、家校沟通等形式，向学生、家长以及教师大力普及睡眠知识，广泛宣传科学睡眠对于中小学生学习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习惯，引导家长重视做好孩子睡眠管理，共同关注和改善学生的睡眠健康情况。

1. 加强家校合作

为保证学生充足睡眠时间，各学部要定期通过印发《致家长一封信》、召开家长会、班级微信群等形式向家长广泛宣传，加强中小学生学习管理工作的重要意义，科学指导学生每天

达到充足睡眠时间（初中生应达到9小时），就寝时间合理（初中生一般不晚于22:00）。个别学生经努力到就寝时间仍未完成作业的，家长应督促按时就寝不熬夜，保证充足睡眠。

教师应做好睡眠管理的指导者。引导广大家长积极培养学生养成早睡早起的好习惯，为孩子设立固定的睡眠时间，营造良好的睡眠环境，控制室内光源及噪音，管控电子产品的使用时长，确保孩子身心放松，睡眠充足。此外，学校、家长要通过心理疏导等方式，帮助孩子做好情绪管理，让他们充分释放压力，做到平心静气入睡。

2. 合理安排作息

按照上级部门要求，结合当前防疫实际，实行错峰上学机制，上课时间不早于8:00，学校不要求学生提前到校参加统一的教学活动，对于个别因家庭特殊情况提前到校的学生，学校将做好统计，提前开门，每年级配备老师值班做好秩序维护和安全管理，使其得到妥善安置。

保障学生课间休息时间，大课间活动时间，午休时间，合理安排下午上课时间。对于住宿学生，加强宿舍管理，合理安排晚上熄灯时间，引导学生按时就寝、文明就寝，减少相互干扰。

3. 加强作业管理

严格按照有关规定要求，进一步完善作业管理实施方案和管理制度，加强作业统筹管理，强化有效监管，合理调控学生书面作业总量，切实提高作业效度，避免因作业负担过重挤占学生睡眠时间。

4. 提高教学效率

面对学生在校时间、课堂教学时间缩短的实际问题，要不断

深化教育教学改革，深入理解学科特点、知识结构、思想方法、科学把握学生认知规律，上好每一堂课，切实提升课堂教学实效。及时关注学生在校学习状态，根据学生的课堂表现和课后作业完成情况，结合学生个性差异和学科知识掌握等情况，及时与家长沟通，引导学生充分利用课后时间查缺补漏，加强薄弱环节知识的掌握和学习，防止因学业过重、作业量大、机械重复性作业多等因素挤占正常睡眠时间。

5. 做好课后服务

充分利用课后服务中作业辅导时段，安排学生集中完成作业，教师提供个别化辅导，帮助有需要的学生解决作业中的难点、疑点，力争使得学生在校完成大部分书面作业，确保学生可以按时入眠。

1. 建章立制，规范管理

构建学生的睡眠管理的一系列制度，抓规范要求，从制度上规范家长和学生睡眠情况的落实。建立学生睡眠常规检查制度，进行规范管理，形成以班主任和家长协调配合的管理机制，注重对学生睡眠质量的反馈，确保学生每天的睡眠时间达到要求。

2. 强化督查，完善评价

学校将班级睡眠管理工作开展情况作为班主任工作的考核内容之一，加强监督检查，切实将学生睡眠工作的`开展落到实处。

小学生睡眠管理工作方案篇二

为全面贯彻落实党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，贯彻落实教育部、省、市、县关于进一步做好中小学校手机管理、

作业管理、睡眠管理、读物管理、体质管理“五项管理”工作系列文件精神及通知要求，结合我校实际，特制定此方案。

加强“五项管理”工作，是落实立德树人根本任务的有效抓手，是推动我校教育高质量发展的有力保障，是促进金中学生身心健康和培养良好习惯的有效举措。针对当前中小學生还不同程度地存在手机不离手、作业写不完、睡觉睡不够、身体缺锻炼、读物需指导等问题，学校统筹谋划、系统推进“五项管理”，以实现与立德树人共融、与学校发展共振、与学生成长共行，不断提高学校管理水平和教育质量，促进金中学生健康成长和全面发展，推进学校、家庭、社会形成协同育人、共同发力的良好局面。

为确保我校“五项管理”工作顺利推进，学校专门成立“五项管理”工作领导小组。

组长：党委书记、校长

副组长：党委副书记、副校长、工会主席副校长

党委副书记成员：领导小组下设办公室在政教处，同志兼任办公室主任，负责学校“五项管理”日常工作。

各部门、级部要明确专人负责此项工作。

（一）作业管理

1、学校控制书面作业总量，学生在校期间的作业时间安排在19:00—21:35，节假日高考科目作业时间每天原则上控制在20分钟/科以内，作业总量不超过2.5小时/天。

2、学校将科学设计作业，各年级组、学科组、各班级根据学段、学科特点及学生实际需要和完成能力，合理布置书面作业。鼓励老师布置分层作业、弹性作业和个性化作业，创新

作业类型。

3、教师对布置的作业进行全批全改，不让孩子自批自改或要求家长批改作业。

4、教师不用手机在班级qq群、微信群、钉钉群布置家庭作业，不要求学生利用手机完成作业。

5、家长不随意给孩子布置作业，不加重孩子学业负担。

（二）睡眠管理

1、根据我校为全寄宿制学校的特点，早上上课时间为7：50

2、学校和家长需了解科学睡眠知识，重视孩子睡眠管理，确保学生应达到8小时。学生在校期间的作息时间为：中午午休时间为13：00—14：00，晚上就寝时间为23：00—6：30。

3、家长尽可能营造温馨舒适的生活就寝环境，确保孩子身心放松、按时安静就寝，不熬夜、不玩电子游戏，养成良好睡眠习惯。建议学生在家期间不晚于22：00就寝，不早于7：00起床，保障睡眠达到8小时。

4、教师、家长要每天关注学生的精神状态，及时加强沟通。

5、学校定期对孩子睡眠状况进行调查、监测，请家长务必积极配合。

（三）手机管理

1、根据我校为全寄宿制高中的特点，学生不得携带手机进入校园，学校已为每间寝室配备有固定电话，用于学生与家长联系。确有将手机带入校园需求的，须经监护人同意、由监护人向班主任提出书面申请、报备学校后方可带入。

2、学校将在各班级设置手机保管处，学生进校后将手机交由班主任统一保管，节假日离校时领取归还。带入校园的手机，学生每次使用需经班主任联系监护人，征得同意后方可使用。

3、上课期间，如监护人要与孩子联系，可通过班主任或者科任教师进行联系沟通，在均无法联系的情况下可直接拨打学校每日值班联系电话。

4、教师不用手机布置作业，不要求孩子利用手机完成作业。

5、家长应以身作则，加强对孩子使用手机的监督管理，减少孩子使用手机时间，形成家校协同育人合力。

（四）读物管理

1、学校严格禁止任何人以任何形式进校销售课外读物（含数字出版产品），禁止任何人强制或者变相强制学生购买非新华书店购买的课外读物。

2、学校图书室、电子阅览室每天按时向学生开放，将定期推荐优秀图书给孩子阅读。

3、学校每学年参照《中小学生阅读指导目录》向孩子推荐课外读物，设立校园、班级读书角，开展形式多样的阅读活动，提高孩子阅读兴趣，培养良好阅读习惯。

4、学校信息中心需加强对学校网络进行监管，严防非法读物进入校园。加强对学生网络安全教育，严禁利用电子设备打游戏、qq聊天、浏览不健康网页。

5、学校将对孩子携带进入校园的读物、教辅等进行管理，发现问题读物、问题教辅等及时处置，消除不良影响。

6、家长应在正规渠道购买课外读物，要索票索证，确保所购

读物为正版书籍；要重视课外读物价值取向，符合孩子认知发展水平，弘扬社会主义核心价值观，内容积极向上，对于不适当的书籍要及时禁止阅读。

7、保证孩子每天课外阅读时间不少于30分钟，倡导亲子阅读，教育孩子爱护图书。

（五）体质管理

1、学校严格按照国家课程标准，每周开展2节体育与健康课程，保障落实每天不少于30分钟的大课间体育活动，每天保障一小时体育锻炼时间，确保不以任何理由挤占体育与健康课程和学生校园体育活动，全面提升中小學生身体素质和心理素质。

2、学校每学期开展体育节等活动，家长要积极支持、鼓励孩子参加学校体育活动。争取体育活动人人有项目，个个都参与，在活动中掌握运动技能，增强体质。

3、学校保障每天两次眼保健操时间，定期组织孩子进行视力检查、体质健康监测，并及时将孩子的体质健康测试结果和健康体检结果反馈给家长。

4、家长要引导孩子积极参加体育锻炼，培养孩子1—2项体育运动兴趣爱好。要保障孩子在家锻炼时间不少于1小时。

5、如孩子存在不适合参加体育活动或者存在体质异常的情况，家长要及时如实告知班主任和学校，以防突发事件发生。

各级部、各部门务必高度重视，推进“五项管理”落在实处。全体教职工、学生及家长对“五项管理”享有监督权，对存在问题的拨打监督举报电话□XXXXXXXX□

小学生睡眠管理工作方案篇三

健康睡眠远离慢病

向全校同学宣传世界睡眠日，提高对睡眠重要性的认

识，呼吁大家合理安排时间，养成良好的生活习惯，保证每天的睡眠时间；呼吁同学们对中老年人身体健康的关注，提醒大家多关爱自己的父母。

为唤起全体同学对睡眠重要性的认识[]20xx年，国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动，将每年初春的第一天—3月21日定为“世界睡眠日”。此项活动的重点在于引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注。“世界睡眠日”之所以定在每年初春是因为季节变换的周期性和睡眠的昼夜交替规律都与我们的日常生活息息相关。

20xx年中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国。

3月21日是“世界睡眠日”，今年主题是“健康睡眠远离慢病”，据报导，在重重压力下，我国一些高校毕业生睡眠却遭遇危机。狐网近期发起的“3.21睡眠日”调查中，25%参与网友每天睡眠不足7小时，66%网友睡觉时会经常作梦。参与调查者有51%是年龄在20岁到30岁的年轻人。

报导说，睡眠不足和其他睡眠障碍对于身体的危害在各地早已不是新闻。城市失眠人口增多、白领计算机工程精英猝死、疲劳驾驶引发车祸等事件，证明睡眠健康已成为不容忽视的公众问题。

20xx年国际世界睡眠日活动主题为“xxx”[]我们这次活动的主题则定为“提高睡眠质量，关爱亲人健康”，由于大学生所处的社会背景，自己的父母大多是中年人，甚至是老年人。

我们这次举办世界睡眠日活动的意义，不仅仅在于想同学们宣传世界睡眠日，同时也向大家呼吁对中老年人身体健康的关注，提醒大家多关爱自己的父母。

1、3月19日之前，计算机学院心理自助中心宣教部做一块宣传睡眠日的展板（介绍计算机学院和理学院的心理流动站）；理学院心理自助中心做一块展板（介绍世界睡眠日）

2、3月13日之前，由计算机学院心理自助中心团辅部拟定宣传单，并打印出来（300张）；在3月14日张贴在各宿舍楼及食堂宣传板。

3、3月19日前，由理学院心理自助中心制作主题为“良好睡眠，健康人生”的条幅。

4、3月19日前，理学院心理自助中心购买两袋彩色气球以及一定数量的小礼品。

5、3月19日前，由计算机学院心理自助中心准备一些关于世界睡眠日以及睡眠健康的趣味问题。

6、3月19日晚，计算机学院心理自助中心与理学院心理自助中心活动负责人将活动具体安排到个人。

活动主要以户外宣传的形式展开，当天（3月20日）由计算机学院心理自助中心以及理学院心理自助中心做好宣传工作：

2、十一点活动正式开始，每块展板由两人讲解，由十人组成宣传队在周围向同学发放宣传单，并进行宣传；

3、扎气球趣味答题活动：将一块空展板划分成若干块

小区域，并编以编号，在小区域上方粘贴小气球。邀请同学在一定距离外用飞镖扎气球，扎破者既有资格回答气球对应

的编号所设置的问题，回答正确者可获得相应纪念小礼品。

活动当天，由两名中心成员向同学负责活动讲解以及活动安全监督，一名同学负责想展板上空位处粘贴气球，另外两名同学负责问题的提问以及礼品的赠送。

4、抢凳子小游戏：游戏开始先把五张椅子摆成圆形，

每次游戏安排六人参加，参赛人员在凳子外面围成一圈，活动开始，由中心成员开始击鼓，参赛人员围绕椅子顺时针旋转奔跑。鼓声结束时，所有参赛人员要迅速找到一张椅子坐下，由椅子少一张，则必有一人没有椅子坐，则此人被淘汰。如此撤去一张椅子，进行下一次游戏。最后剩余两人则为该场游戏的胜利者。可获得由中心提供的纪念小礼品。

活动当天，由中心安排一人负责击鼓，两人负责秩序的维护，一人负责礼品的赠送。

5、“提高睡眠质量，关爱亲人健康”签名活动：由两名中心成员向同学宣传世界睡眠日，并邀请同学在条幅上签字留念，让同学们加深对世界睡眠日的了解，并养成良好的睡眠习惯，提升此次活动的意义。

由计算机及理学院心理自助中心安排人员做好场地清理及展板、桌子、椅子、鼓等物品的退还工作，各学院心理自助中心做好活动总结。

【活动注意事项】

1、活动各部份具体展开由计算机学院心理自助中心的策划书为准。

2、本活动最终解释权归中国矿业大学管理学院心理自助中心。

小学生睡眠管理工作方案篇四

为进一步贯彻落实教育部20xx年全国教育工作会议精神，抓好学生作业、睡眠、手机、读物、体质管理等工作要求，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，现制定学生睡眠管理实施方案。

睡眠是学生健康成长的重要环节，是学校注重学生德智体美劳全面发展的重要体现。提高课堂效率，需要学生有一个良好的精神状态。要积极改善学生的睡眠情况，引导学生、家长关注学生的睡眠质量并宣传睡眠重要性和睡眠不足的危害性，从而达到家校共识，共同促进学生的健康成长。

睡眠管理小组：

组长：韩永礼

副组长：刘兴成李琴房华黄鹄志

成员：各班班主任

1、立足学校作息時間，整体考虑学生居家的作息时间，确保学生每天睡眠时间在9小时。早晨学生7：40可以到校，8：10上课，中午14：05分可以到校，2：40上课，给学生留出充足的睡眠时间。

2、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。

3、全校班级开展睡眠专题班会，教育学生养成良好的作息习惯。引导学生晚上10：00前睡觉，早上6：30起床，中午休息30分钟，形成良好的睡眠习惯。

加强对学生睡眠时间的监督。班主任通过家长加强对学生睡眠情况的监控，把好关，形成学生个人睡眠方案。定期开展有关睡眠情况的问卷调查，及时发现学生存在的问题，提出相应整改意见。

1、建立学生睡眠常规检查制度，进行规范管理。形成以班主任和家长协调配合的管理机制，注重对学生睡眠质量的反馈，确保学生每天的睡眠时间达到要求。

2、强化督查，完善评价。学校将班级睡眠开展情况作为班主任工作的考核内容之一，加强监督检查，切实将学生睡眠工作的开展落到实处。

小学生睡眠管理工作方案篇五

为全面贯彻落实党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，贯彻落实教育部、省、市、县关于进一步做好中小学校手机管理、作业管理、睡眠管理、读物管理、体质管理“五项管理”工作系列文件精神及通知要求，结合我校实际，特制定此方案。

加强“五项管理”工作，是落实立德树人根本任务的有效抓手，是推动我校教育高质量发展的有力保障，是促进金中学生身心健康和培养良好习惯的有效举措。针对当前中小學生还不同程度地存在手机不离手、作业写不完、睡觉睡不够、身体缺锻炼、读物需指导等问题，学校统筹谋划、系统推进“五项管理”，以实现与立德树人共融、与学校发展共振、与学生成长共行，不断提高学校管理水平和教育质量，促进金中学生健康成长和全面发展，推进学校、家庭、社会形成协同育人、共同发力的良好局面。

为确保我校“五项管理”工作顺利推进，学校专门成立“五项管理”工作领导小组。

组长：党委书记、校长

副组长：党委副书记、副校长、工会**副校长

党委副书记成员：领导小组下设办公室在政教处，同志兼任办公室主任，负责学校“五项管理”日常工作。

各部门、级部要明确专人负责此项工作。

(一)作业管理

1、学校控制书面作业总量，学生在校期间的作业时间安排在19：00---21：35,节假日高考科目作业时间每天原则上控制在20分钟/科以内，作业总量不超过2.5小时/天。

2、学校将科学设计作业，各年级组、学科组、各班级根据学段、学科特点及学生实际需要和完成能力，合理布置书面作业。鼓励老师布置分层作业、弹性作业和个性化作业，创新作业类型。

3、教师对布置的作业进行全批全改，不让孩子自批自改或要求家长批改作业。

4、教师不用手机在班级qq群、微信群、钉钉群布置家庭作业，不要求学生利用手机完成作业。

5、家长不随意给孩子布置作业，不加重孩子学业负担。

(二)睡眠管理

1、根据我校为全寄宿制学校的特点，早上上课时间为7：50

2、学校和家长需了解科学睡眠知识，重视孩子睡眠管理，确保学生应达到8小时。学生在校期间的作息时间为：中午午休

时间为13:00——14:00,晚上就寝时间为23:00——6:30。

3、家长尽可能营造温馨舒适的生活就寝环境,确保孩子身心放松、按时安静就寝,不熬夜、不玩电子游戏,养成良好睡眠习惯。建议学生在家期间不晚于22:00就寝,不早于7:00起床,保障睡眠达到8小时。

4、教师、家长要每天关注学生的精神状态,及时加强沟通。

5、学校定期对孩子睡眠状况进行调查、监测,请家长务必积极配合。

(三)手机管理

1、根据我校为全寄宿制高中的特点,学生不得携带手机进入校园,学校已为每间寝室配备有固定电话,用于学生与家长联系。确有将手机带入校园需求的,须经监护人同意、由监护人向班主任提出书面申请、报备学校后方可带入。

2、学校将在各班级设置手机保管处,学生进校后将手机交由班主任统一保管,节假日离校时领取归还。带入校园的手机,学生每次使用需经班主任联系监护人,征得同意后方可使用。

3、上课期间,如监护人要与孩子联系,可通过班主任或者科任教师进行联系沟通,在均无法联系的情况下可直接拨打学校每日值班联系电话。

4、教师不用手机布置作业,不要求孩子利用手机完成作业。

5、家长应以身作则,加强对孩子使用手机的监督管理,减少孩子使用手机时间,形成家校协同育人合力。

(四)读物管理

1、学校严格禁止任何人以任何形式进校销售课外读物(含数

字出版产品)，禁止任何人强制或者变相强制学生购买非新华书店购买的课外读物。

2、学校图书室、电子阅览室每天按时向学生开放，将定期推荐优秀图书给孩子阅读。

3、学校每学年参照《中小学生阅读指导目录》向孩子推荐课外读物，设立校园、班级读书角，开展形式多样的阅读活动，提高孩子阅读兴趣，培养良好阅读习惯。

4、学校信息中心需加强对学校网络进行监管，严防非法读物进入校园。加强对学生网络安全教育，严禁利用电子设备打游戏、qq聊天、浏览不健康网页。

5、学校将对孩子携带进入校园的读物、教辅等进行管理，发现问题读物、问题教辅等及时处置，消除不良影响。

6、家长应在正规渠道购买课外读物，要索票索证，确保所购读物为正版书籍；要重视课外读物价值取向，符合孩子认知发展水平，弘扬社会主义核心价值观，内容积极向上，对于不适当的书籍要及时禁止阅读。

7、保证孩子每天课外阅读时间不少于30分钟，倡导亲子阅读，教育孩子爱护图书。

(五) 体质管理

1、学校严格按照国家课程标准，每周开展2节体育与健康课程，保障落实每天不少于30分钟的大课间体育活动，每天保障一小时体育锻炼时间，确保不以任何理由挤占体育与健康课程和学生校园体育活动，全面提升中小学生身体素质和心理素质。

2、学校每学期开展体育节等活动，家长要积极支持、鼓励孩

子参加学校体育活动。争取体育活动人人有项目，个个都参与，在活动中掌握运动技能，增强体质。

3、学校保障每天两次眼保健操时间，定期组织孩子进行视力检查、体质健康监测，并及时将孩子的体质健康测试结果和健康体检结果反馈给家长。

4、家长要引导孩子积极参加体育锻炼，培养孩子1-2项体育运动兴趣爱好。要保障孩子在家锻炼时间不少于1小时。

5、如孩子存在不适合参加体育活动或者存在体质异常的情况，家长要及时如实告知班主任和学校，以防突发事件发生。

学校睡眠管理实施方案

寄宿学校课后服务收费

小学生睡眠管理工作方案篇六

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学习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。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，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。

小学生睡眠管理工作方案篇七

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□xx

副组长□xxx

成员:xxx□xxx□xxx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。

小学生睡眠管理工作方案篇八

为保证小学生享有充足睡眠时间，促进学生身心健康发展，根据教育部办公厅印发了《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》，结合上级通知要求和我校实际将制定如下实施方案：

组长：田红芳

副组长：张靖姚艳红白向东

组员：郑海宽杜丽敏李建英曹冉崔素霞及年级组长

组长：郑海宽

组员：杜丽敏李建英曹冉崔素霞及年级组长

（一）学校高度重视。我校通过致家长一封信，让教师、学生和家长知晓保障小学生睡眠时间是保证小学生身体健康的关键环节，要把生命和健康置于第一位。

（二）科学管理。

1. 通过各种形式讲解有关学生睡眠对促进小学生大脑发育、骨骼生长、视力保护、身心健康和提高学习能力与效率的重要意义。

2. 提升课堂教学实效，加强作业统筹管理，帮助科学指导家长和学生制订学生作息时间表，合理确定学生就寝时间，小

学生一般不晚于21:20。保证小学生每天睡眠时间达到10小时，确保小学生达到规定睡眠时间要求。同时，还要结合实际情况科学确定学生校内作息时间，小学上午上课时间一般不早于8：20，并合理安排课间休息和下午上课时间。

1. 通过《致家长一封信》、家访、家长会等形式宣传小学生每天睡眠时间必须到达10小时。
2. 学科教师在课堂教学中渗透学生良好作息时间的'培养，必要时指导学生合理安排作息时间表。
3. 学校根据冬季和夏季的作息时间，安排好学生的校内上课时间和课间休息。