春江小学关于进一步加强学生睡眠管理工作的实施方案

为深入贯彻教育部办公厅《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》精神，落实省、市、区相关文件部署，进一步加强学生睡眠管理工作，促进学生身心健康发展，春江小学结合学校实际情况，特制订此方案。

**一、加强学习，提高认识**

1．成立学生睡眠管理工作领导小组

组长：任丽芳

副组长：周海娣、吕坚

组员：张晓锋、倪卫国、黄文娟、张妍、徐英、刘蓉、王桂玲、王颖洁、王尹希、季双姣、各班主任及任课老师

2.学校分别召开行政会议、全体教师会议，传达上级相关文件精神，充分认识加强中小学生睡眠管理工作的重要意义。结合学校实际制定方案，切实将睡眠管理工作落实到位，促进学生健康成长。

**二、科学安排，统筹管理**

1.家校配合保障学生睡眠时长。为保证学生有充足的睡眠时间，学校通过升旗仪式、班会、微信公众号及班级家长群向家长广泛宣传加强小学生睡眠管理工作的重要意义，科学指导家长切实保证学生每天的睡眠时间达到10小时，学生就寝时间一般不晚于21:00。通过召开一次家长会、举行一次动员会，推进睡眠管理工作。引导广大家长积极培养学生养成早睡早起的好习惯，引导学生科学上网、文明上网，防止学生沉迷网络行为，缩短学生使用手机、平板等电子产品使用时长，确保孩子有充足的睡眠时间。同时通过亲子阅读、亲子游戏等方式，丰富亲子时光，促进学生身心健康成长。

2.科学安排学校作息时间。学生早晨到校时间不早于8:00。明确教师不得要求学生提前到校参加统一的教育教学活动，合理引导学生延后到校时间。对于个别因家庭特殊情况提前到校的学生，学校会安排好早上的值周校长、值日行政，强化对提前到校学生的管理服务，切实负责好学生到校后的秩序维护、安全管理。学校每天上午安排3节课，低年级下午安排2节课，中高年级下午安排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。

3.深化课改，提升教学质量。不断深化教育教学改革，引导教师聚焦教学主业，深入理解学科内容特点、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。对于经过努力到规定就寝时间仍未能完成家庭作业的学生，应要求其按时就寝不熬夜，教师要有针对性帮助学生分析原因，加强学业辅导，提出改进的措施。

4.加强学生作业的统筹管理。学校建立作业公示制度，每天各班作业由蹲点行政及年级组长审核后发在年级组家长群公示，严格做到小学一、二年级不布置书面家庭作业，小学其他年级家庭作业总量不超过1小时。严禁教师在微信群、QQ群、钉钉群等布置家庭作业，如老师有违规情况，家长可通过家委会群或校长信箱投诉，最大限度减少学生使用电子产品的时间，对学生进行正确、合理使用网络、注意用眼卫生教育。指导学生利用好自习或课后服务时间，自觉、主动地在校内基本完成书面家庭作业。

5.通过家长会告知家长，按照教育部要求，校外培训机构培训结束时间不得晚于20:30，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，请家长做好监督和引导。

6.科学推进课后服务工作。学校充分利用课后服务时段，安排教师看护、指导学生集中完成家庭作业。

**三、宣传引导，强化督导**

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，推动家庭、学校、社区共育，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，并及时向区教育局报送学生睡眠管理落实情况。

3.对于落实加强小学生睡眠管理各项措施要求不到位、问题较多的班级及教师，学校德育处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，在每月教师业务考核和班主任考核中酌情扣分。

 常州市新北区春江中心小学

 南京师范大学附属春江小学

 2021.9.1