

# 常州外国语学校

## 关于进一步加强学生睡眠管理工作办法（试行）

为贯彻落实《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》要求，及常州市《关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》精神，保证学生享有充足睡眠时间，促进学生身心健康发展，结合我校实际，特制定本办法。

### 一、提高思想站位

睡眠是机体复原整合和巩固记忆的重要环节，对促进中小学生学习大脑发育、骨骼生长、视力保护、身心健康和提高学习能力与效率至关重要。加强中小学生学习睡眠管理是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的迫切需要，是解决人民群众关心的教育热点难点问题、办人民满意教育的具体体现，是规范学校办学行为、推进基础教育高质量发展的重要举措。

学校将通过课程与教学处协同教研组、备课组、级部三个层面，对此进行宣传动员，务必在教师层面形成统一认识，跟上上级教育部门保持一致。

### 二、明确管理细则

#### 1. 教研组、备课组：

（1）严控作业量。作业设计有针对性，弹性而适量。严格按照学校作业管理要求执行。

（2）加强作业督查。要求备课组同一课时的作业布置统一，级部定期向学生了解学科作业的内容、形式及实际作业的时间，并将督察结果上报课教处。课教向任课老师进行反馈。

#### 2. 级部：

（1）班主任加强对班级学生进行时间管理的培训、指导和情况收集。与家长加强沟通，积极引导家长共同做好学生作息指导，确保学生睡眠时间不少于9个小

时。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，确保充足睡眠；班主任要有针对性帮助学生分析原因，提出改进策略。

(2) 班主任通过家校联系本，了解学生的作息安排，及时了解情况，并实施弹性作业制度，对于超过 22:00 仍未完成当天的笔头作业可以允许学生停止作业。

(3) 中午 12:50—13:20，严格要求各级部执行午休制度，确保学生中午有充足的休息。

### 3. 课教处：

(1) 全面负责和督察教研组、备课组作业量的落实情况，对作业控制有明确的要求及反馈机制。

(2) 及时了解各级部情况，如有必要，会同级部，协调任课老师，减少学力偏弱学生的作业内容和作业量。

(3) 寄宿生 6:40 前起床，课后正常参加延时服务，21:00 宿舍熄灯休息。

(4) 对走读学生，不强制其提前到校，对于因家庭特殊情况临时性或经常性提前到校的学生，安排好早上执勤教师，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。

(5) 课教定期采取网络调研形式，对学生睡眠情况进行了解，并将结果及时反馈给各级部。

## 三、抓实宣传引导

1. 强化科学睡眠宣传教育。通过体育与健康课程、心理健康教育、班团队活动、科普讲座等多种方式把科学睡眠宣传教育纳入课程教学体系，加强教育引导，开展学习方法指导，教育学生养成良好睡眠卫生习惯；进一步规范办学行为，开展教师培训，加强课堂教学和作业研究，提高教师思想认识和教学效率，为保障

睡眠提供有利条件；通过家长学校、家长会等多种途径，引导家长做好孩子睡眠管理。

2. 指导提高学生睡眠质量。教师要树立科学的育人观，以学生发展为中心，将学生身心健康成长放在首位。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。

3. 做好睡眠管理家校协同。引导家长科学认识自己孩子的个体发展情况，避免给孩子增加过重的课外负担，导致孩子睡眠时间不足、心理压力过大等问题。要指引家长与孩子共同制定合理的居家作息时间表，在保障孩子充足睡眠的前提下，带领孩子进行劳动、锻炼、阅读等课外活动，形成健康的生活方式。要指导家长主动学习科学的睡眠方法，了解解决睡眠问题的具体策略，提高孩子睡眠质量。家长也要为孩子做好榜样示范。

常州外国语学校

2021年9月