小学生睡眠管理实施方案

 新北区龙虎塘实验小学

 教育部公布的《义务教育学校管理标准》，首次全面系统地梳理了我国义务教育学校管理的基本要求。保障学生入学公平、严禁体罚学生，确保小学生每天10小时睡眠，每天锻炼1小时等写入管理标准。为了规范学校管理，强化家校共育，特制订如下方案。

**一、指导思想**

 坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习贯彻党的十九大和十九届二中、三中、四中、五中全会精神，立足新发展阶段、贯彻新发展理念、构建新发展格局，以更加有为的精神状态，进一步规范教育教学管理，推动学校教育高质量发展。

**二、管理方法**

1.规范作息时间，保障小学生每天睡眠时间不少于10个小时。

2.五月至十月学生在校期间，每天中午安排午睡时间，不少于40分钟。

3.减轻课外负担。引导家长树立正确的育人观，理性选择校外培训机构，不盲目跟风报班，切实减轻学生校外学习负担。

**三、机制保障**

1.学校通过线上线下平台进行宣传《龙虎塘实验小学学生睡眠管理办法》，提高家长和学生的认识，指导家长监督学生在家里的睡眠时间，强化自律自强和自我教育意识，促进学生身心健康发展。

2.学校开展主题教育，邀请医生来校作国旗下讲话，让学生、老师、家长深刻了解睡眠不足对于学习和身心发展的重要影响。

3.学校要定期通过问卷、家长会等途径了解学生作业时间与睡眠时间。

4.培养学生健康理念和健康生活方式，养成良好的睡眠习惯，引导家长合理制定安排好家庭作息时间表。

附则： **龙虎塘实验小学午休管理实施方案**

科学的午休，可以补充体力，午睡可以让倦怠的身体得到体力的补充，舒缓人体的疲倦，让精神振奋，减少疲倦带来的困顿感。小学生对学习的适应能力很差，每节课集中精神听课的时间并不长，所以大脑更需要足够的休息，午休就是改善大脑疲劳的一种方式。为了规范学校管理，提高学生的午休质量，提升学生学习效率，促进学校教学效率的提高，特制定本制度。

**一、午休时间：**

　　12:10—12:50

**二、午休要求：**

1、午休开始前，做好准备工作，如喝水、如厕等，避免在午休过程中影响他人午休。

2、全体学生在规定时间准时进入教室午休，不迟到、不缺席，不提前结束午休。 班级内关灯、拉窗帘，保证教室内安静。

3、各班正副班主任按照课程中心统一下发的午休安排，负责进班午休值守，不空岗，不擅自离岗。午休期间不进行集体考试、做题、讲课、答疑。

4、各年级组长每天进行自查，年级蹲点行政按照每日值班安排，进行全校各班午休情况检查。发现问题及时提醒相关老师，并及时在反馈表上记录检查情况。

5、值日行政每天对午休情况进行汇总，及时与各年级、各处室协调沟通，并在一周升旗仪式上进行汇报。

6、对午休脱岗教师由课程中心进行谈话整改，对午休纪律有问题的班级，由年级组长与班主任沟通进行及时纠正。

**三、午休相关人员职责：**

(一)教师：要服从课程中心、年级的分配与管理，与班主任提前协调，提前到岗，不中途离岗，组织好学生的午休，记录本班的人数和纪律，及时向班主任反馈午休情况。

(二)年级组长：安排好年级午休人员，组织好年级学生的午休纪律，每天进行年级自查，查看关灯、拉窗帘以及年级安静情况，发现问题及时解决。

(三)蹲点行政：做好午休检查工作，每次巡查两个循环，及时准确记录各班午休情况，在巡查时发现问题先与班级值守教师沟通，再与年级组长沟通解决。

(四)课程中心：组织协调，做好教师午休的安排，对没有做好午休值守工作的教师及时谈话，指出问题，作好记录。

(五)行政值日人员：每天检查并汇总午休检查情况，发现问题及时与各年级、各处室沟通，及时向校领导汇报。定期进行午休执行情况的调研，并在每次行政会上进行午休情况汇总的通报。

 常州市新北区龙虎塘实验小学

 2021年3月12日