**常州市焦溪初级中学学生睡眠管理办法**

为进一步贯彻落实教育部2021年全国教育工作会议精神，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，现结合我校实际，就加强我校学生睡眠管理制定以下办法：

一、明确意义，提高认识

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。提高课堂的效率，需要学生有一个良好的精神状态。可见学生的睡眠情况是高效课堂的关键，要积极做好和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。

二、成立机构，加强领导

成立学校睡眠管理工作小组，把科学睡眠宣传教育纳入课程教学体系、教师培训内容和家校协同育人机制，通过体育与健康课程、心理健康教育、班团队活动、科普讲座以及家校活动等多种途径，大力普及科学睡眠知识，广泛宣传充足睡眠对于中小学生健康成长的重要性，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。

焦溪初级中学睡眠管理工作小组：

组 长：姚霄伟 刁正久

副组长：狄雷放 沈 淼

组 员：颜本甫 徐建华 顾小英 莫林葆 顾新华 李玉洁 牟桃娟 夏瑜 是亚明 马玲云 陈伟 史燕新 朱丽洁 刘华明 全体班主任高维（家委会主任） 朱璟添（学生会主席）

三、制定细则，具体落实1.合理安排学校作息时间。

上午第一课上课时间为8:00，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，安排值班教师作妥善安置；每天中午保证学生足量的午休时间，由值班老师负责巡查督促管理。

2.合理调控学生作业总量。

加强备课组和年级组的统筹，进一步完善作业管理办法。建立学生作业统计、公示和反馈制度，每天由各班学习委员对作业进行记载，细致记录各科作业的内容、完成时间、特别标注用时长的学科作业，每周像教导处反馈，学校对有罚抄、作业过多等现象进行干预。

指导学生充分利用自习课或课后服务时间，使学生在校内完成大部分书面作业，避免学生回家后作业时间过长，挤占正常睡眠时间。

3.合理指导制定睡眠计划。

通过国旗下讲话、班会课、家长会、微信公众号等途径和平台，向全体学生和家长宣传睡眠的重要性和必要性，引导学生养成良好的作息习惯，指导家长整体考虑学生居家的作息时间，系统、科学、合理制定学生的睡眠计划，规定每天就寝时间和起床时间，确保学生每天睡眠时间9小时（以上）。

4.建立学生睡眠动态跟踪。

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，建立学生睡眠动态跟踪制度，由家长每天记录学生睡眠时间并向学校反馈。

如有学生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；学校在了解学生睡眠动态的基础上，引导教师有针对性帮助学生分析原因，加强学业辅导，提出改进策略。

四、规范管理，加强监督

1.建立学生睡眠常规检查制度。班主任通过家长加强对学生睡眠情况的监控，从制度上规范家长和学生睡眠情况的落实。

2.定期开展有关睡眠情况的问卷调查，及时发现学生存在的睡眠方面你的问题，提出相应整改意见。

3.学校将班级睡眠开展情况作为班级常规的考核内容之一，切实推进学生睡眠工作的落实。

常州市焦溪初级中学

2021年5月