**新桥实验小学学生睡眠管理具体实施方案**

为贯彻落实《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》（教基厅函〔2021〕11号）要求、常州市教育局《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》，加强并优化学生睡眠管理，探索科学有效的睡眠管理方法，保证学生享有充足睡眠时间，促进学生身心健康全面发展，现就进一步加强我校学生睡眠管理做如下具体实施方案。

**一．提高睡眠管理的认识**

 睡眠是机体复原整合和巩固记忆的重要环节，对促进小学生大脑发育、骨胳生长、视力保护、身心健康和提高学习能力与效率至关重要，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。对于学生来说，良好的睡眠是高效课堂的关键。学校要引导家长与学生关注睡眠质量，宣传睡眠重要性和睡眠不足的危害性，从而达成家校共识，家校合作、共育，促进学生的健康成长。

**二.建立睡眠管理责任组**

组长：张红梅

副组长：张丽、高春媛、姚建法、章丽红

成员：全体教师及全体家长

**三．制订睡眠管理细则**

1.学校层面

（1）强化科学睡眠宣传教育。把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、班队活动、电子屏循环播环、家长会等多种途径宣传，大力宣传普及健康睡眠宣传教育。增强师生、家长的健康睡眠意识，积极引导共同参与到学生睡眠管理中来。

（2）合理安排作息时间。从学生健康成长的角度出发，保障学生睡眠时间，早晨学生到校时间不早于8:00，对于因家庭特殊情况提前到校的学生，学校统一安排值日教师，做好管理服务工作，维护秩序、安全管理。在校期间，严格执行上级部门规定的作息时间，合理安排学生课间休息。夏令时间，12:20—13:10安排学生午休。

（3）严格作业管理。参照《关于改进与加强义务教育学校作业管理的指导意见》（常教基【2016】15号），精心设计作业，建立作业统筹制度，由学科教研组长统一每天作业内容，班主任牵头协调，做好各学科作业量的平衡工作，严控作业量，严格执行市减负规定，一二年级不留书面作业，三至六年级作业总量不超1小时，允许家长和学生适当调控作业时间。学校定期进行学生作业的调研、反馈。

（4）指导家长和学生个性化制定家庭作息时间表。一二年级学生就寝时间一般不晚于8:30，三至六年级学生就寝时间一般不晚于9:00，周五及周六晚最迟不晚于9:20就寝。家长可以根据孩子当天的睡眠状况、中午午休时间、孩子个体的睡眠情况等进行适度的微调，尽量让孩子规律作息、按时就寝，养成良好的生活习惯。

2.教师层面

（1）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。

（2）关注学生上课状态，合理布置相关作业。对于上课睡眠不足的，要及时提醒学生并与家长沟通，查找原因，及时纠正。教师作业按学校要求统筹安排，精选精练，三科协调，指导学生充分利用自习时间和课后服务时间完成，课堂作业不带回家。

（3）严格执行课时计划。不占课，按课时计划精心上好每节课，合理安排课间和中午休息，指导学生有序、适当活动，充分休息，严禁拖堂、严禁午间休息集体上课。

（4）倡导建立学生睡眠异常档案。尤其是班主任，立足学生个体，了解班级内睡眠异常学生的情况，建立档案，合理介入，帮助学生养成良好的睡眠习惯。

3.学生层面

（1）清晰睡眠对于自身健康成长的意义，增强自我管理意识，积极配合学校管理，培养良好作息习惯。

（2）了解沉迷手机、电脑等电子游戏对眼睛、睡眠健康的危害，自觉遵守学校对电子产品的管理。

4.家长层面

（1）制订合理的作息时间做好孩子睡眠管理工作，保障孩子的睡眠时间，改善孩子的睡眠质量，家校联动共同促进学生的健康发展。

（2）科学认识自己孩子的发展情况，减轻课外学业负担，不要自行布置孩子课外作业，不盲目参加课外培训，避免发生学校减负、家庭增负的现象，从而占用孩子的睡眠时间，导致孩子睡眠不足、心理压力过大等问题。

（3）在保障孩子充足睡眠的前提下，多进行亲子活动，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，为孩子做好榜样示范。

（4）营造良好睡眠环境，引导孩子睡前不做剧烈的运动，不玩电子产品，不吃零食；关闭灯源，控制音量。睡眠异常，共同寻求帮助。

四.加强监管、评价与反馈

1.学校将班级睡眠情况纳入班级常规评比，纳入每日的小巡警检查，纳入每日的常规反馈。

2.每学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，提出相应的整改意见。