常州市新北区薛家实验小学关于学生睡眠管理的实施细则

**一、指导思想**

为进一步贯彻2021年全国教育工作会议精神，落实教育部等九部门《关于印发中小学生减负措施的通知》等政策文件的要求，抓好学生作业、睡眠、手机、读物、体质管理等工作，学校以立德树人为根本任务,探索有效的睡眠管理方法，促进学生身心健康全面发展,现就进一步加强学生睡眠管理的工作制订此指导意见。

**二、目标要求**

根据我校学生睡眠的现状，从教师、家长、学生三个层面提出对学生睡眠管理的目标要求:

**1.学校层面：**学校教师是学生睡眠管理的有力推动者。学校教师要针对学生睡眠的实际情况进行科学性研究，制定相关行动策略，以促进学生保障睡眠时间，提高学生睡眠质量。教师在教育学生的同时还要引导家长切实做好学生睡眠管理工作。

**2.家长层面：**家长是学生睡眠管理的重要责任人。家长要增强对孩子睡眠重要性的认识，同时参照学校的促进学生健康睡眠的行动指南，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。

**3.学生层面：**学生是睡眠管理的主人。要明白睡眠对于自身健康成长的意义,要重视自己的睡眠情况，优化作息时间，早睡早起，努力让自己拥有高质量的睡眠。

**三、行动指南**

**[学校篇]**

 **1.严格执行作息时间。**上午第一节课上课时间为8:20，不得要求学生提前到班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，学校统筹安排好教师值日，强化对提前到校学生的管理服务。夏令时节，为孩子提供午睡时间。

**2.进一步切实减轻作业负担。**各科教师严格按规定控制课外作业总量(一、二年级不布置笔头作业;三一六年级书面作业不超过1小时)。优化作业设计，落实减负提质，对不能按时完成作业的学生进行针对性帮助和辅导并调整作业。赋予班主任作业删减权，当作业总量超时,班主任可对当天各科作业进行删减，并告知任课老师。教师要指导学生充分利用自习课或课后服务时间，使学生尽量在校内基本完成书面作业,避免学生回家后作业时间过长，挤占正常睡眠时间。不得在节假日、期中(末)或毕业复习期间集中布置超量作业，挤占学生正常睡眠时间，影响学生身心健康。

**3.积极引导制定学生睡眠计划。**立足家校共育,引导家长与学生系统、科学、合理制定学生的睡眠计划，协助家长督促学生自觉遵守，养成良好的睡眠习惯。

**4.倡导建立学生睡眠异常档案。**立足学生个体，了解班级内睡眠异常学生的情况，针对个别学生睡眠的异常行为，建立档案，合理介入，帮助学生养成良好的睡眠习惯。

**[家庭篇]**

**1.加强对睡眠重要性认识。**家长学习《2019中国青少年儿童睡眠白皮书》等文章增强对青少年儿童睡眠重要性的认识。同时以身作则,带动和帮助孩子养成良好的睡眠习惯。

**2.减轻孩子课外学业负担。**家长应该切实减轻孩子学业负担，不要自行布置孩子课外作业，不要盲目参加课外培训，不要跟风报班，应根据孩子兴趣爱好合理选择。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。

**3.督促孩子养成按时入眠的习惯。**小学生自律能力不强，家长应该根据不同年段孩子应需的睡眠时间以及学校建议的上床入眠时间点(见附件1)，和孩子一起制定科学的作息时间表，督促其养成按时上床入睡的习惯，保证孩子每天有充足的睡眠时间。同时家长要尽可能给孩子营造良好的睡眠环境，孩子睡觉时要关闭卧室灯源，保证孩子身体内生长激素正常分泌，促进孩子长高。

**4.引导孩子睡前做到“三不要”**：一是睡前不要做剧烈的运动；二是睡前不要躺在床上玩手机或电子产品；三是睡前不要吃零食，从而保证孩子尽快入睡。

**5.关注睡眠异常情况。**关注孩子睡眠情况，及时发现孩子睡眠异常情况，主动寻找原因，积极与孩子沟通，合理调整作息时间。当情况严重时，应及时带孩子求助心理医师。

**四、评价方式**

学校将学生睡眠情况纳入学生体质监测的范围内，并与“善真之星”评比相结合。根据制定的睡眠计划，建议家长和学生每天打卡评价，班级组织评比，并发放善真币，鼓励同学保持良好的睡眠习惯。

附件1

**常州市新北区薛家实验小学健康睡眠时间建议表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 年级 | 上床入眠时间 | 备注 |
| 周日至周四 | 周五、周六 |
| 一、二年级 | 20:00前 | 20:30前 | 寒暑假、小长假参照周五、周六时间。 |
| 三、四年级 | 20:30前 | 21:00前 |
| 五、六年级 | 21:00前 | 21:30前 |