

# 无锡市太湖格致中学学生睡眠管理实施方案

为进一步贯彻落实教育部《关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》，抓好学生作业、睡眠、手机、读物、体质管理等工作要求，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，现就进一步加强我校学生睡眠管理做具体方案如下：

## 一、重要意义

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。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、组织机构

学校成立学生睡眠管理领导小组：

组长：惠晓虹

副组长：蒋茂元、余志明、王万萌、韩刘学

成员：钱小兰、郑燕娟、张业飞、各班主任。

职责：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、科普讲座以及家长学校、家长会等多种途径，大

力普及科学睡眠知识，广泛宣传充足睡眠对于中小学生学习健康成长的极端重要性，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。

### 三、具体措施

1.立足学校作息时间表，整体考虑学生居家的作息时间表，确保学生应达到9小时，系统、科学、合理制定学生的睡眠计划，引导学生自觉遵守，形成习惯。

2.学校、教师要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，及时了解学生睡眠动态。

3.全校班级开展睡眠主题班会，教育学生养成良好的作息习惯。

4.结合实际情况合理确定作息时间表，上课时间一般不早于8:00。学校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，提前开门、妥善安置。

5.合理安排课间休息和下午上课时间，保障学生必要的午休时间。

6.严格按照有关规定要求，合理调控学生书面作业总量，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。

7.指导家长和学生，制订学生作息时间表，在保证学生睡眠时间要求前提下，结合学生个体睡眠状况、午休时间等实际，合理确定学生晚上就寝时间，促进学生自主管理、规律作息、按时就寝。

8.初中生一般不晚于 22:00 就寝。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；教师将有针对性帮助学生分析原因，加强学业辅导，提出改进策略，从而提高学习和作业效率。

#### **四、管理监督**

1.加强学生睡眠时间的监督。班主任通过家长加强对学生睡眠情况的监控，把好关，形成学生个人备案。

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问题，提出相应整改意见。

#### **五、其他要求**

1.建章立制，规范管理。构建本校学生的睡眠管理的一系列制度，抓规范要求，从制度上规范家长和学生睡眠情况的落实。建立学生睡眠常规检查制度，进行规范管理。形成以班主任和家长协调配合的管理机制，注重对学生睡眠质量的反馈，确保学生每天的睡眠时间达到要求。

2.强化督查，完善评价。学校将班级睡眠开展情况作为班主任工作的考核内容之一，加强监督检查，切实将学生睡眠工作的开展落到实处。