

# 德富路中学学生睡眠管理制度

为贯彻《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》的精神，结合嘉定区教育局关于“五项管理”的相关工作要求，结合学校实际，现对我校学生睡眠管理工作制定如下方案。

## 一、领导小组

组长：王冰

副组长：张小妹

组员：须纯佳、王煜、黄旭婧、各年级组长

## 二、工作目标

1、指导家长对学生的睡眠进行有效管理，帮助学生形成良好的作息习惯，形成家校合力。

2、保证中小学生享有充足睡眠时间，促进学生身心健康发展。

## 三、具体举措

### 1.加强科学睡眠宣传教育。

睡眠是机体复原整合和巩固记忆的重要环节，对促进中小学生大脑发育、骨骼生长、视力保护、身心健康和提高学习能力与效率至关重要。学校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。

### 2.统筹安排学校作息時間。

学校 7:10 方开启校门准入；对于个别因家庭特殊情况提前到校学生，可至本班教室进行早自修。学校正常教育教学活动从 8:00 开始，安排课间休息 10 分钟。每日安排一次 30 分钟的体育锻炼时间和上下午各一次的眼保健操。

### 3.防止学业过重挤占睡眠时间。

学校要求每位教师提升课堂教学实效，教学研究室要求各年级组加强作业统筹管理，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。

#### **4.合理安排学生就寝时间。**

学校与家庭通力协作、共同努力，确保学生每日睡眠时间达到 9 小时，初中生就寝时间一般不晚于 22:00。学校通过下发告家长书的形式，公开学校对学生睡眠管理的举措，班主任指导家长和学生，制订每日作息时间表，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。

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；教师会有针对性帮助学生分析原因，加强学业辅导，提出改进策略，在适当的情况下，调整作业内容和作业量。

#### **6.指导提高学生睡眠质量。**

学校要求全体教师要关注学生上课精神状态，对睡眠不足的，要及时提醒学生并与家长沟通。指导学生统筹用好回家后时间，坚持劳逸结合、适度锻炼。指导家长营造温馨舒适的生活就寝环境，确保学生身心放松、按时安静就寝。

嘉定区德富路中学

2021 年 5 月 27 日