

深圳市福田区皇岗中学

学生睡眠管理实施方案

为进一步贯彻落实教育部办公厅印发的《关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》、做好皇岗中学学生睡眠管理工作,确保学生享有充足睡眠时间,促进学生身心健康发展,根据党中央、国务院 2007 年印发的《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》以及 2019 年印发的《关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》,并结合我校实际,制定具体方案如下:

一、重要意义

睡眠是促进身心健康、大脑发育、骨骼生长、视力保护和提高学习能力、效率的重要保证,也是学生健康成长的重要环节,更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

我校成立学生睡眠管理工作领导小组,全面负责此项工作。

组 长: 陈启洪

副 组 长: 吴文东 肖树军

成 员：吴振声、付骛、刘丽莉、黎奇光、张立立、丁辉、韶丽娜、杨小红、徐诗丛、杨允棋、邓异凡、吴红燕、金婵珠、各年级家委会主任、学生会代表

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、具体方案

1. 全面动员部署。

深入宣传、广泛动员、统一思想、提高认识，充分认识学生睡眠管理工作的重要意义。尽快召开全体教师会议，及时落实睡眠管理工作精神，切实保障学生睡眠时间达标（小学生每天睡眠时间应达到 10 小时，初中生应达到 9 小时）。

2. 规范作息时间表。

严格贯彻落实区教育局下发的四季作息时间表（小学上午上课时间一般不早于 8:20，中学一般不早于 8:00），进一步加强早晨、中午到校时间管理，不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，学校可提前开门，安排学生在教室进行自习或室外体育活动。合理安排课间和午休时间，指导学生有序、适当活动，充分休息。加强中午在校就餐学生管理，严禁集体上课。

3. 严格控制作业量。

学校以年级组、备课组等为单位统筹各学科日常及假期基础性作业和弹性作业总量(含电子作业),有序安排实践性作业、跨学科

作业。确保作业总量控制在合理范围内。小学一年级可布置适合儿童年龄特点的作业,如课外阅读、口语交际、探究活动、手工制作、劳动实践等阅读、实践体验类作业,不布置书面家庭作业;设立举报电话,畅通家长反映问题和意见渠道,及时查处因布置作业多影响睡眠等突出问题,保障学生按时上床睡觉(小学生就寝时间一般不晚于 21:20;初中生一般不晚于 22:00)。个别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;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。

4. 家校合力育人。

通过家长学校、家长会等形式,加强睡眠指导,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。教育家长不过度参加课外培训,不额外增加学习负担,保障孩子睡眠时间,营造安静、温馨的良好睡眠环境,提高睡眠质量。通过微信公众号、学校网站、告学生家长一封信等形式大力普及科学睡眠常识,宣传加强睡眠管理政策要求,交流学校、班级、家庭优秀经验和做法,凝聚共识,合力育人。

5. 开展自查自纠活动。

(1)学校组织全体教师开展自查自纠活动,一查有无要求学生提前到校、未执行深圳市福田区皇岗中学四季作息时间等行为,二查教师布置的作业总量是否达标,是否加重学生的课业负担和精神负担等问题,要求教师根据自查情况写出自查报告。

(2)学校层面开展自查自纠,查看各校的作息时间是严格按照深圳市福田区皇岗中学四季作息时间进行,各校是否开展了睡眠管理的专项会议,调查访问学生知晓率。

对查出的问题及时进行整改。建立考核、监督与奖惩相结合的学生睡眠时间管理的长效机制。

五、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。

六、有关要求

1. 切实加强，组织领导。各班级要把学生睡眠管理作为学校工作的重要内容，切实加强组织领导，提高认识，广泛发动，深入开展系列活动，保障学生的睡眠时间能够达标。

2. 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。

3. 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。

深圳市福田区皇岗中学

2021年6月8日

2. 学校保证学生睡眠时间倡议书

尊敬的各位家长：

您好！

关爱孩子健康是我们大家共同的责任，而学生成长的睡眠是我们不可忽视的一个重要方面。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。为了能唤起公众对睡眠重要性的认识，国际精神卫生组织将每年的3月21日定为“世界睡眠日”。2021年1月，国家在全国教育工作会上提出“抓好中小学生睡眠管理”的要求，学校、家长都应对学生睡眠的重要性达成共识，从而为孩子的健康成长打下坚实的基础。

目前，导致学生睡眠不足的原因很多。学校已在课业管理方面做出明确的规定，并保持严格执行。同时，希望各位家长能够结合孩子的实际情况，统筹合理安排孩子的课余时间，把孩子的身心健康发展放在首要位置，请全体家长立即行动起来，配合学校做好以下几个方面的工作，保证孩子的睡眠时间，为学生的学习提供有力保障。

在此，谨向我们的家长提出以下倡议：

一、帮助孩子树立自我关爱意识

建议家长利用每年“世界睡眠日”的机会，给孩子们讲睡眠的重要性，引导学生树立自我关爱的意识。

二、充分保障睡眠时间

为了保障学生每天有充沛的精力学习，按照教育部办公厅《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》文件要求，小学生每天睡眠时间应达到 10 小时，初中生每天睡眠时间应达到 9 小时。因此，小学生就寝时间一般不晚于 21:20，初中生一般不晚于 22:00 睡觉。家长应在家做好监督和督促工作。

三、做到规律作息

每到周末和节假日，建议家长控制孩子电子产品的使用时间，不得将手机、平板电脑等交由孩子独自保管，避免出现孩子玩手机、打游戏过度，加剧晚睡现象，导致睡眠时间严重不足，家长应充分考虑学生的作息時間，尽量保证学生科学规律的作息和充足睡眠。

四、保证科学睡姿

家长在督促学生保证充足睡眠时间的同时，也要关注学生保持科学、正确的睡眠姿势。

以上倡议，我们以关心、关爱、关注、关切之心发出，希望能引起家长们的共鸣、重视并得到您的支持，我们一起共同呵护学生健康成长。

深圳市福田区皇岗中学

2021 年 6 月 8 日

3. 学生_____月份每日睡眠清单

班级：_____ 学生姓名：_____ 家长联系方式：_____

尊敬的各位家长：

您好！近日，《深圳市教育局关于进一步加强普通中小学办学行为规范管理的通知》规定，保障学生每天睡眠时间，小学生不少于10小时，中学生不少于9小时。因此我校联合家长做好学生作息指导，晚上休息时间小学生不得晚于21：20，初中生不晚于22：00睡觉。

为贯彻落实上述要求，我校高度重视学生睡眠情况，建立健全学生作息管理制度，请您对学生每日睡眠情况进行全面监督，记录学生每日睡眠清单，每月上交一次，感谢您的配合！

家长签字：_____ 日期：_____

日期	是否按时就寝 21:20/22:00	是否满足每天睡时间 为9/10个小时	未按时就寝时间
1日			
2日			
3日			
4日			
5日			
6日			
7日			
8日			
9日			
10日			
11日			
12日			
13日			
14日			
15日			
16日			
17日			
18日			
19日			
20日			
21日			
22日			
23日			
24日			
25日			
26日			
27日			
28日			
29日			
30日			
31日			

4. 学校“睡眠令”告家长书

尊敬的家长朋友：

您好！经调查发现，现阶段部分学生因作息习惯、学业负担、家庭环境等原因，无法按时入睡，甚至养成长期较迟睡觉的不良习惯，严重影响身心发育和有效学习。为保证学生享有充足的睡眠时间，促进学生的身心健康，我们特向全体学生颁布“睡眠令”：

教师严格控制作业量，保证每个孩子 20:00 前完成所有作业；学生养成合理作息好习惯，每天至少有半小时自主阅读和运动的时间；家长保证孩子按时睡觉（小学生就寝时间一般不晚于 21:20；初中生一般不晚于 22:00），保证充足睡眠时间（小学生每天睡眠时间应达到 10 小时，初中生应达到 9 小时）。

睡眠令的真正落实，需要全体家长的配合和支持。我们倡议：

1. 合理安排家庭生活与作息，做孩子的好榜样，为孩子营造良好的睡眠环境。

2. 用心陪伴和教育，帮助孩子养成自主学习、快乐阅读、合理运动等良好的作息习惯。

3. 认真记录，按时将孩子执行“睡眠令”情况反馈给老师。

4. 做好监督，发现违令情况，及时反映，帮助整改。

深圳市福田区皇岗中学

2021 年 6 月 8 日