# 加强学生睡眠管理工作实施方案

来源：网络 作者：七色彩虹 更新时间：2025-05-15

*学校加强学生睡眠管理工作实施方案为了贯彻落实上级教育部门《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作》的相关通知要求，现就进一步加强我校学生睡眠管理工作制订以下方案：一、加强宣传教育，充分认识睡眠管理的重要意义要切实提高政治站位，要站在全面贯彻党的...*

学校加强学生睡眠管理工作实施方案

为了贯彻落实上级教育部门《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作》的相关通知要求，现就进一步加强我校学生睡眠管理工作制订以下方案：

一、加强宣传教育，充分认识睡眠管理的重要意义

要切实提高政治站位，要站在全面贯彻党的教育方针、全面落实立德树人根本任务，努力培养德智体美劳全面发展的社会主义事业建设者和接班人的政治高度，充分认识加强中小学生睡眠管理的重要意义。学校要把科学睡眠教育纳入课程体系、教师培训和家校协同育人内容中，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，大力普及科学睡眠识，广泛宣传充足睡眠对于中小学生健康成长的重要性;要提高教师的思想认识，教育学生养成良好睡眠卫生习惯，关注学生上课精神状态，发现问题及时与家长沟通;要引导家长重视孩子的睡眠管理，营造良好的家庭睡眠环境，家校联合共同关注和改善学生的睡眠状况。

二、规范“三个时间”保证学生享有充足睡眼时间

1.规范学生的睡眼时间要求。学校要明确《通知》中关于中小学生睡眠时间的相关要求，根据不同年龄段学生的身心发展特点，小学生每天睡眠时间应达到10小时，初中生9小时。学校通过公众平台及时发布要求，家校共同整力保证学生的充足睡眠时间。

2.根据上级主管部门通知要求，严格执行学校作息时间，不得要求学生提前到校参加统一组织的教育教学活动;不得以组织晨读等形式变相提前

上课;也不得暗示或明示学生和家长刻意延后到校时间。对个别因家庭特殊情况提前到校的学生，学校要提前开门，安排学生在教室进行自习，保障学生“随到随进”。学校要安排值班教师做好秩序维护和安全管理。要切实保障学生的课间休息、每天两次大课间活动和午休时间，并根据季节变化等因素适当安排午睡时间，使学生在校时间张弛有度、科学合理。

3指导家庭规范安排就寝时间。学校要指导家长和学生根据要求科学制订作息时间表，促进学生自主管理、规律作息、按时就寝。小学生就寝时间一般不晚于20:20，初中生不晚于21：20;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;教师应有针对性帮助学生分析原因，加强学业辅导，提出改进策略，如有必要可调整作业内容和作业量确保学生达到规定睡眠时间要求。

三、强化“四项管理”，提升学生睡眠质量和健康水平

1强化作业管理。严格落实《教育公厅关于加强义务教育学校作业管理的通知》进一步完善作业管理实施方案和管理制度，强化有效监管加强对作业来源、设计、布置、批改、分析、反馈、辅导的全过程管理加强作业与备课、上课、辅导、评价等教学环节的系统设计，要充分尊重学生的身心发展特点认知规律和个体差异，严格控制作业总量，切实提高作业效度，防止因作业负担过重挤占学生睡眼时间。

2.强化手机管理。严格落实教育部公厅《关于加强中小学生手机管理工作的通知》制定手机管理具体办法，通过多种形式教育引导学生科学合理使用手机，避免简单粗暴管理行为。要孩堵结合、对症下药，直面差异分类管理，禁止将手机带入课堂，同时通过多种方式满足学生应急通话需求。要指导家长加强家庭手机管理，提倡家长做好榜样示范，防止学生因沉迷手机影响视力及正常睡眠，损害身心健康。

3强化读物管理。严格落实教育部《中小学生课外读物进校园管理办法》规范做好学生阅读书目的推荐工作，注重内容管理和推荐方式的管理切实履行进校园课外读物推荐的主体责任。落实好教育部规定的不得推荐或选用为中小学生课外读物的12条负面清单，指导学生养成健康阅读的良好习惯。

4.强化体质管理。严格落实《教育部公厅关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》要求，把增强学生体质作为学校管理的重要内容全面提高学生身体素质和心理素质。要制定学生体质管理方案和规章制度严格落实国家体育与健康课程标准，保质保量上好体育课，确保校内体育活动时间每天不少干1小时，要全面落实《中小学学生近视眼防控工作片案》要求，保证校内每天2次眼保健操，创新学校健康教育教学，积极开展丰富多彩的文体活动，通过健康的生活方式促进学生的健康睡睡眠。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！