# 中小学校学生睡眠管理工作实施细则

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2025-05-07

*中小学校学生睡眠管理工作实施细则根据《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》精神，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，学校特细化学生睡眠管理要求。一、加强领导，明确睡眠...*

中小学校学生睡眠管理工作实施细则

根据《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》精神，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，学校特细化学生睡眠管理要求。

一、加强领导，明确睡眠管理的重要意义。

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。可见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、睡眠的布置与实施。

1、明确睡眠时间要求。小学生每天睡眠时间应达到

小时，学校、家庭要共

同努力，确保学生充足的睡眠时间。

2、合理安排作息时间。学校早上

：0

开始上课，学生不要过早到校，进

校时间为

7:40

—

8:00。课间休息不少于

分钟，学生

：35

——

：5

午睡。就寝时间不晩于

21:00,家长应督促按时就寝不熬夜，确保充足睡眠。

3、严格控制作业总量。教师要提升课堂教学实效，加强作业统筹管理，低年级不

布置书面家庭作业，其余年级家庭作业总量不超过0

分钟。指导学生充分利用自习

课或课后服务时间，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。学生参加校外培训

要适当，家长要督促培训机构结束时间不得晩于20:30,不得以课前预习、课后巩固、作业练习、微信群打卡等任何形式布置作业。

3、努力提高睡眠质量。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。

三、加强监管，优化睡眠管理保障措施。

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。

学校以关心、关爱、关注、关切之心出台学生睡眠管理要求，希望能够引起各位家长的共鸣、重视，更希望得到您的支持！让我们共同努力，圆学生一个好梦！

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！