# 中学关于落实“五项管理”致家长的一封信

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-12-01

*中学关于落实“五项管理”致家长的一封信尊敬的家长朋友：您好！为贯彻落实教育部对中小学生作业、睡眠、手机、读物、体质管理的相关要求，遵循学生发展规律，秉持学校“创设适合每个孩子的教育，让每个学生都精彩”的教育理念，促进“五项管理”落地生根，我...*

中学关于落实“五项管理”致家长的一封信

尊敬的家长朋友：

您好！为贯彻落实教育部对中小学生作业、睡眠、手机、读物、体质管理的相关要求，遵循学生发展规律，秉持学校“创设适合每个孩子的教育，让每个学生都精彩”的教育理念，促进“五项管理”落地生根，我校结合实际，制定了落实“五项管理”的工作实施方案等，多种举措推进，全力保障孩子的健康成长。现将我校落实“五项管理”工作一封信分享给您，愿我们共同携手，共同为学生的健康成长助力!

一、高效完成作业。

作业是学校教育教学管理工作的重要环节，是课堂教学活动的必要补充。为进一步减轻学生负担，学校根据要求严格落实相关作业要求，合理有针对性地布置作业量、作业内容，创新作业形式。同时，向家长倡议：

1.培养做作业的自觉性。与孩子一起制定学习计划，培养孩子按时做作业的习惯，养成良好的学习习惯，培养学习自觉性，进行有效陪伴。

2.培养独立思考的能力。对孩子居家学习进行有效监督管理，孩子需要帮助时，家长可以适当给与提示，不要盲目批评指责；在有难题需要请教老师时，请及时和老师联系。当孩子因故未完成作业时，可说明情况，终止作业，保证孩子按时就寝。

3.营造学习氛围。要为孩子创造良好的家庭学习氛围，一个学习型的家长必定能培养出爱学习的子女。

4.关注孩子学习状态，适当干预调整。如果孩子认真努力但在常规就寝时间仍无法完成作业或者学习状态不佳等情况出现时，可以及时和班主任老师沟通，一起找到问题所在以便对症下药。

二、保证充分睡眠。

充足睡眠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。根据五项管理要求，初中生不少于9个小时。为了让孩子有良好的睡眠环境，特倡议如下：

1.养成规律的作息。帮助孩子养成准时上床、按时入睡的习惯。有规律的睡眠有助于孩子尽快进入睡眠状态，从而提高睡眠质量。

2.营造良好睡眠环境。给孩子营造良好的睡眠环境。在孩子入寝时，保证家庭氛围的安静，控制室内的亮度和温度，屏蔽噪音，可放一些助睡眠的音乐。

三、合理使用手机等电子产品。

为保护学生视力，让学生在学校专心学习，防止沉迷网络和游戏，促进学生身心健康发展，根据教育部发布《关于加强中小学手机管理工作的通知》，禁止学生将手机、电话手表等电子通讯设备带进学校。家长应履行教育职责，加强对孩子使用手机的督促管理，形成家校协同育人合力，不要让孩子带手机进校园，为了学生的成长，提出如下倡议：

1.学生在校期间原则上不能将手机带入校园，如果确有需求，请您按照规定流程经班主任向学校提出书面申请，批准后进校也须将手机交由班主任老师统一保管。上课期间，家长有特殊情况需要找学生，可通过班主任和任课教师联系。严禁学生将手机带入课堂。

2.加强沟通，注重引导。营造良好的家庭氛围，关注孩子心理健康，防止孩子因为情感缺失等原因而沉迷于网络和手机游戏。在对孩子的手机管理问题上，应“疏堵”结合，防止在手机管理过程中出现“打、骂、摔”等粗暴行为，避免发生极端事件。

3.言传身教，有效陪伴。家长是孩子的老师，家长科学合理地使用手机、合理规划时间给学生提供榜样的力量。亲子活动可以预防学生沉迷于手机，更助于提升家庭亲子关系。

4.丰富课外生活开拓学生视野。丰富的课外活动可以预防孩子沉迷于手机，也可以帮助孩子获得成就感，提升家庭亲子关系，促进孩子身心健康发展。学生的课外特长，如球类运动、乐器、书法等，既可以锻炼身体又可以陶冶情操；节假日还可以引导孩子多参加社团活动或公益活动。

四、重视阅读习惯的培养。

学校禁止任何人以任何形式进校销售教辅材料和课外读物，禁止任何人强制或者变相强制学生购买教辅材料和课外读物。学校一直致力打造书香校园，鼓励学生加强阅读习惯的培养，为了激发每位同学的阅读兴趣，将多读书、读好书落到实处，特向家长倡议如下：

1.营造读书氛围。鼓励亲子阅读，每天抽出一定时间，和孩子一起读书，分享阅读感受，营造书香家庭氛围，培养孩子从小爱读书、勤读书的好习惯，为孩子终生爱读书打下基础。

2.学校注重开展形式多样的阅读活动，提高学生阅读兴趣，培养良好阅读习惯。也请您鼓励孩子积极参加班级、学校举行的各项读书活动，营造书香班级和书香学校氛围。

3.做好读书笔记。给孩子准备一本读书记录本，记录读书过程中的点点滴滴，养成“不动笔墨不读书”的好习惯。

4.广泛阅读。要鼓励孩子课余时间多读好书，多读名著典籍，凡厚积底蕴，必终有薄发。

五、增强体质锻炼。

体质健康是孩子全面成长的重要标志之一。而运动在增强体质、促进健康、锤炼意志、健全人格等方面都发挥着重要作用，为了提高孩子们的体育和健康素养，特向家长倡议如下：

1.引导孩子积极参加体育锻炼。鼓励孩子选择适合自己身体和年龄特点的体育运动项目，从自身做起，每天保证至少一小时总量的锻炼时间。同时要告知孩子在体育锻炼活动中既要克服惰性、解决困难，更要量力而行，锻炼与训练时要注意运动安全，运动前要做好准备活动，以免造成运动损伤。

2.注意运动安全。请家长引导孩子在体育锻炼活动中既要克服困难，更要量力而行。运动前要检查自己的身体状况、运动器械和场地，并要做好准备活动，以免造成运动损伤。

3.关注孩子动态身体状况。请家长关注孩子动态的身体状况，如有既往病史或现在身体存在问题的，要及时诊治，并及时报告学校，特别要向孩子说明是否能够参加高强度的体育锻炼，以防止意外事故的发生。

4.合理膳食。均衡营养有助于学生身体的健康，避免出现“小胖墩”和“小胖成堆”现象，给孩子的未来健康埋下隐患。

尊敬的各位家长，学生的健康成长是我们共同的目标，落实“五项管理”工作，离不开家庭和社会各界的密切协作，让我们携起手来，家校共同助力孩子全面发展，为孩子的终身成长奠基！

中小学落实五项管理致家长的一封信

亲爱的家长朋友:

.您好!为积极响应教育部提出的抓好落实中小学生“作业、睡眠、手机、读物、体质”五项管理的号召，进一步建立健全学校、家庭、社会协同育人机制,形成教育合力,我校特制定措施,请各位家长认真学习，积极配合，让每-一个孩子能够拥有阳光心态和强健体魄。

一、手机管理篇随着手机的日益普及，学生使用手机对学校管理和学生发展带来诸多不利影响。

1.为保护学生视力，让学生在学校专心学习，防止沉迷网络和游戏，促进身心健康发展，我校再次对小学生手机管理做出明确规定，学生原则上不能将手机带入校园，确有将手机带入校园需求的，需经家长同意，书面提出申请，进校后应将手机交由学校统一保管，禁止带入课堂。为把相关要求落到实处，学校特向您提出如下建议:

班主任、科任教师的沟通与联系，及时掌握学生在校学习生活状况。建议不要为孩子配备手机。

2.加强沟通引导。家长要营造良好的家庭氛围，关注孩子心理健康，防止孩子因为情感缺失等原因而沉迷于网络和手机游戏。在对孩子的手机管理上，应以教育引导为主，“疏堵”结合。多陪伴孩子，.积极培养孩子其他健康的兴趣爱好,防止在手机管理中出现“打、骂、摔”等粗暴行为，坚决避免发生极端事件。

3.培养课外兴趣。家长可以注重培养学生的课外特长，如球类运动、乐器、书法等，节假日可以让孩子锻炼身体或参加公益活动。通过丰富的课外活动可以预防孩子沉迷于手机，也可以帮助孩子获得成就感，促进孩子健康发展。

4.形成榜样引领。家长是孩子的第-任老师，也是最重要的老师。家长要以身作则，言传身教，科学合理使用手机，尽量不在孩子面前玩手机，切忌自身沉溺于手机和网络，给孩子树立一个良好榜样。

5.家长要切实履行家庭教育职责，安排好孩子放学后和节假日生活，指导孩子合理作息，引导学生文明上网、绿色上网，及时发现、制止和矫正孩子网络游戏沉迷和不当行为。

二、睡眠管理篇睡眠是机体复原整合和巩固记忆的重要环节，一般来说小学生睡眠时长达到10个小时才能保证孩子的身体健康，有充沛的精力去学习。

因此，家长应该重视孩子睡眠健康，让孩子有一个健康的睡眠环境，特向家长倡议如下:

1.帮助学生制订作息时间表，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21:20，保证每天睡眠时间达到10个小时。

2.合理规划作业时间。孩子在完成作业时，因特殊情况不能在就寝时间前完成的，可以停止做作业，由家长向任课教师说明情况，延时完成，确保孩子睡眠时间。

3.指导学生统筹用好回家后时间，坚持劳逸结合、适度锻炼，为学生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、读物管理篇书籍是人类进步的阶梯。

读书可以使我们开阔视野，充实思想，增加底蕴,陶冶情操。我校-

-直重视书香校园建设,提倡学生多读书、读好书。对于进校园的课外读物，必须符合主题鲜明、内容积极，可读性强等基本标准。学校不允许任何单位和个人在校园内销售课外读.物，严格禁止强制或变相强制学生购买课外读物。为将读书落到实处，特向家长倡议如下:

1.多带孩子去书店、图书馆走走，以学校推荐书目为重点，为孩子购买-

-些适

合的书籍。

2.鼓励孩子认真阅读，养成习惯，做一个热爱读书的孩子。

3.每天挤出一定时间，和孩子一起读书，分享读书成果，营造家庭读书氛围，为孩子终生阅读打下基础。

4.给孩子准备一本读书记录本，记录读书过程中的点点滴滴，养成“不动笔墨不读书”的好习惯，做到“眼到、口到、心到、手到、脑到”。让孩子从读本中汲取营养，提高孩子的阅读和写作能力。

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！