# 中小学落实五项管理致家长的一封信

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2025-02-28

*中小学落实“五项管理”致家长的一封信尊敬的家长朋友：您好!教育部2024年工作要点中，专门提出了要抓好作业、睡眠、手机、读物、体质等五项管理的号召，并研究出台相关政策文件。为了做好“五项管理”，助力孩子更好地学习与成长，我校特制定一系列措施...*

中小学落实“五项管理”致家长的一封信

尊敬的家长朋友：

您好!

教育部2025年工作要点中，专门提出了要抓好作业、睡眠、手机、读物、体质等五项管理的号召，并研究出台相关政策文件。为了做好“五项管理”，助力孩子更好地学习与成长，我校特制定一系列措施，请各位家长认真学习，配合学校工作，让每一个孩子能够拥有阳光的心态、强健的体魄。

一、作业管理

为了推进素质教育的深入实施，促进学生全面、健康而有个性地发展，进一步贯彻落实上级教育行政部门关于“减负”工作的指示精神，结合我校实际，XX小学特制定具体措施如下:

1、严格依照课标教学。严格执行国家课程方案和课程标准，开足开齐规定课程，努力提高教学质量，促进学生全面发展。不得随意提高教学难度和加快教学进度，杜绝“非零起点”教学。

2、严控书面作业总量。小学一二年级不布置书面家庭作业，三四年级家庭作业不超过40分钟，五六年级家庭作业不超过60分钟，科学合理布置作业。作业难度水平不得超过课标要求，课堂作业绝不带到家里完成，教师不得布置重复性和惩罚性作业，不得给家长布置作业或让家长代为评改作业。

3、坚决控制考试次数。小学一二年级每学期学校可组织1次统一考试，其他年级每学期不超过2次统一考试。不得在小学组织选拔性或与升学挂钩的统一考试。

向家长提出倡议：

1、为孩子制定学习计划，培养学习自觉性。

2、应培养孩子按时做作业的习惯，良好的习惯往往能达到事半功倍的效果。

3、逐渐培养孩子独立做作业的能力，对于低年级的小学生，父母可以多花些时间进行指导，但随着年龄的增长，时间要缩短。

4、鼓励孩子自己检查作业，查出错后，让孩子说出错在哪里，为什么会出错，这样可使孩子记忆深刻，以免下次再犯。

5、孩子遇到难题时，家长指导要注意分寸，可以采取分步法，即家长先给予提示，让孩子思考如何做，当孩子弄懂后，再出些类似的题目让其巩固。

6、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。

7、不要凭自己的感觉随意给孩子布置作业，加重孩子学习负担，不要根据自己的爱好给孩子大量报兴趣班，占用孩子休息时间，增加孩子身体和心理负担。

二、睡眠管理

睡眠时长占据了我们漫长一生的近三分之一，一般来说小学生的睡眠时长为十个小时，这样才能保证孩子的身体健康，才能有充沛的经历去学习。因此，在开学季到来之际，家长应该重视起孩子的睡眠健康，让孩子有一个良好健康的睡眠环境。特向家长倡议如下：

1、控制白天的睡眠时间。白天减少睡眠时间，晚上才能更好的进入睡眠，让人体的睡眠节律保持正常。因此，家长应该有意识地帮助孩子控制好白天睡觉的时间。

2、让孩子安静下来，减少孩子的睡前兴奋。建议家长要培养孩子良好的睡前习惯，睡前一个小时就开始为睡眠做准备，不能再进行非常兴奋的游戏，尽量做安静的游戏，或者让孩子静静的看书，或者是让孩子听一些舒缓的音乐，这样可以让孩子的情绪处于一种较为平静的状态。长期的坚持这一过程，孩子会形成规律的睡眠习惯。这里家长一定要做好陪伴和引导。

3、给孩子设定好固定的睡眠时间。固定的睡眠时间可以帮孩子养成准时上床，按时入睡的好习惯，这样可以帮助孩子养成固定作息，有利于孩子入睡。

4、给孩子良好的睡眠环境。在孩子入睡前应关闭或遮挡所有发光源。控制室内适宜的温度及湿度。屏蔽噪音，放一些助睡眠的音乐。

5、父母以身作则。父母的言行和习惯都会影响孩子，想让孩子按时睡觉，父母也要做到按时睡觉。

6、舒适的内衣、合适的床品。要给孩子选择舒适的内衣。选择用排汗、透气材料制成的床品。

7、让孩子想着美好的事情进入梦乡。

三、手机管理

手机本是方便沟通联系的工具，现实中却成了一些孩子沉迷的“游戏机”“聊天器”“手中宝”。学生长时间打游戏、上网、刷视频、看电子书、QQ和微信聊天等，给儿童身心健康带来了极大的危害。另外，手机具有强辐射，手机辐射会对未成年学生脑部神经造成损害，轻者引起头痛、记忆力减退和睡眠失调，重者可能导致神经衰弱、脊柱骨关节退变、脑脊液外漏等病患。个别学生利用手机结交、联系社会不良青年，甚至误入歧途。抓好小学生手机管理，做好预防小学生过早近视、沉迷网络和游戏教育引导工作，事关学生健康成长、全面发展。

鉴于此，我校再次对小学生手机管理作出明确规定，家长不得给孩子购买智能手机，学生不得以任何理由将手机带入校园。为把相关要求落到实处，学校特向您提出如下建议：

1、加强监督管理家长对孩子使用手机情况要承担起监督的职责，希望广大家长能够行动起来，监督孩子使用手机情况。同时加强与学校及班主任、科任教师的沟通与联系，及时掌握学生在校学习生活状况。不要为孩子配备手机，如必须配备也只能给孩子准备只限于接打电话功能的电话手表。

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问题上，应以教育引导为主，“疏堵”结合。多与孩子陪伴，要积极培养孩子其他健康的兴趣爱好，防止在手机管理过程中出现“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一个老师，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的榜样。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。

四、读物管理

书籍是人类进步的阶梯。它不仅记载着人类的成长历程，还传承着人类的文明和智慧。读书可以使我们开阔视野，充实思想，增加底蕴，陶冶情操。为了激发每位同学的阅读兴趣，我校有计划开展晨读、午读、课堂阅读、课外阅读等读书活动。为了将读书落到实处，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，为孩子购买一些适合的书籍。

2、鼓励孩子认真阅，养成习惯，做一个热爱读书的孩子。

3、从让孩子喜爱看书入手，培养从小爱读书、勤读书的好习惯。

4、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，为孩子终生爱读书打下基础。

5、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。

6、教育孩子爱护图书，不随意损坏图书。

7、鼓励孩子积极参加班级和学校举行的各项读书活动。

五、体质管理

体育锻炼是孩子成长中必不可少的，体育锻炼可以磨练学生的意志品质，培养学生良好的习惯，因此要求家长要督促学生积极参加体育锻炼，配合学校做好以下工作。

1、督促子女积极参加体育锻炼，做到每天锻炼一小时,增强自身的体质和疾病的抵抗力，拥有健康的体魄是学习的根本保证。

2、叮嘱子女在锻炼与训练时要注意运动安全，运动前要检查自己身体的健康情况，并要做好准备活动，以免造成运动损伤。

3、告诫孩子在体育锻炼活动中既要克服困难，更要量力而行，加强自身安全保护。如孩子确因身体原因，不能参加体育运动，请家长及时告知学校和相关科任老师，以免影响正常的上课和体育锻炼，影响学生的身体健康。

4、关注孩子女动态的身体状况，发现疾病要及时诊治，并及时报告学校。特别是有既往病史或现在身体有病的，要特别注意，父母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。

5、发现孩子患严重疾病要及时诊治，如果子女患先天性疾病或严重疾病已不适合参加体育锻炼的，务必要叮嘱子女不可参加体育锻炼，同时必须告知班主任老师。

家长朋友们，让我们携起手来，为了孩子的身心健康，全面发展，茁壮成长共同努力。

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！