# 2025年学校小学加强学生睡眠管理工作实施方案

来源：网络 作者：莲雾凝露 更新时间：2025-04-21

*2024年学校小学加强学生睡眠管理工作实施方案为避免学生课业负担过重，学生睡眠时间不足，影响学生的健康成长和课堂教学质量，违背素质教育倡导的“全面发展“的教育理念，根据X市教育局、X县教育局《进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》要求，结合...*

2025年学校小学加强学生睡眠管理工作实施方案

为避免学生课业负担过重，学生睡眠时间不足，影响学生的健康成长和课堂教学质量，违背素质教育倡导的“全面发展“的教育理念，根据

X

市教育局、X

县教育局《进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》要求，结合我校实际，制定以下方案。

一、保障学生睡眠时长，合理安排就寝时间

1、为保证学生充足睡眠时间，学校指导家长和学生制定作息时间表（建议学生

20:30——21:00

入睡，早上

6:30——7:00

起床），每天睡眠时间应达到

小时。

2、做好学生家长的宣传教育工作。通过家委会、微信平台、致学生家长一封信等形式宣传并引导家长督促学生按时就寝不熬夜，确保充足睡眠。传教育活动，引导学生家长配合学校做好学生作息时间制度的落实，保证学生身心健康发展。

3、学校加强对作息制度实施情况的监督和指导，坚决制止违反规定擅自提早开展集体教育教学活动的行为，对违反规定的班级或教师予以教育，校领导将不定期对此项工作进行检查。

二、科学安排学校作息时间，加强学生作业管理

1、学生上午上课时间固定为

8:20，第一趟校车及走读学生在7:00

前不得入校，各个班级不得要求学生提前到校参加统一的教育教学活动。

2、对于个别因家庭特殊情况提前到校学生，由家长提出书面申请，待批准后，学校提前开门，安排值日教师看护，学生在教室进行自习或安排在操场开展足球、健身等活动。

3、因错时就餐，所有班级每天上午均安排

节课，下午安排

节课，保证间操和大课间的活动时间，每天保证一节体育课或者体活课，全面完成教学任务。

4、学校督促各年级各班级严格控制学生的课业负担量，提高课堂效率和质量。小学一、二年级不留书面作业，其他年级课外作业总量控制在1小时之内(以中等水平学生完成作业时间为准),教师指导学生利用好自习或课后服务时间，使学生在校内基本完成书面作业。

5、将在X

月底前执行新的作息时间。

三、建立科学安排中小学作息时间的长效机制

1、强化职责。切实履行落实中小学生作息时间的管理职责，完善工作机制，从实际出发合理安排作息时间。校长是第一责任人，要切实履行好规范办学行为、加强学校管理的责任。

组

长：XX

副组长：XX

XX

组

员：XX

XX

XX

XX

XX

各班班主任

2、增强沟通。学校要通过家长委员会、家长学校等积极搭建家校交流平台，引导家长树立正确教育观念，做好对学生科学作息的指导。小学生要尽可能在晚饭前完成家庭作业，学校要将作息时间通过校务公开栏、微信平台等渠道向社会予以公布。

3、抓好落实。学校要制定具体的方案。对于少数学生因特殊情况，确需提前在学校统一规定的作息时间之外提前到校或延迟离校的，学校要安排工作人员做好值班工作，加强管理和服务，确保学生在校安全。

附件

1：

2025

年X

X

小学学生作息时间表

项目

起止时间

需时

（分钟）

教室、办公室通风

7:20——7:50

师生入校（校门口测温）

7:20——7:50晨

检（班主任测温）

8:

00——8:

第一

节

8:20——9:00

第二

节

9:10——9:50

间

操

9:55——10:15

第三

节

10:

15——10:

眼保健操

10:55——11:00

第四节午

餐

11:10——11:50第四节午

餐

11:50——12:

20午检（师生测温）

12:20——12:30

第五

节

12:

40——13:20

眼保健操

13:

20——13:

大课间活动

13:

25——13:50第六

节

13:50——14:30七节课

14:

40——15:20

后服务第一节

15:

30——16:

10后服务第二节

16:10——16:

附件二：

关于“加强小学生睡眠管理”致家长一封信

尊敬的各位家长朋友∶

您好!根据《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》及教育部印发的《关于义务教育学校作业管理的通知》，提出的“十条要求”

。为避免学生课业负担过重，保证学生享有充足睡眠时间，促进学生身心健康发展，学校将在以下面几方面做好小学生睡眠管理工作∶

一、加强科学睡眠宣传教育

学校将通过体育与律录提程、心是健景数育、每目展会、学校公众平台锚多律治径，大力普及科学缝眠知识，广泛直传充足缝眠对于中小学生健康成长的重要性。

二、明确学生睡眠时间要求

小学生每天睡眠时间应达到

小时，学校将持续进行调研膏查，联手家庭，共同势力，确保孩子们充足睡眠时间。

三、统筹安排学校作息时间

学校不要求学生提前到校参加统一的教育教学治动，8;20

前不进行统一报谦，对于个别因象庭特洗臂况提前到校学生，家长提出自青后，学校接前开门、号警受置.四、严防学业过重挤占隆眠时间。

学校将加强谋堂研究，切实提升谋堂教学实效，加强作业统筹管理。严格按照有关规定要求，合理谢控学生书面作业岩量，力争大多数学生在校内基工完或书面作业，遂免

学生回家后作业时间过长，挤占正常缝眠时间

│

五、关注学生就表时间

保持足够的睡眠对少年儿童的健豪是至关置要的。睡眠不足，使得大脑得不到应有的休感，会影响大脑的反应敏感度、记忆力、思维能力，也影响学生的心理情绪，坚持劳逸结合、适度锻炼，确保身心放松、按时

安静就寝。

对睡眠不足的，教师会及时提醒学生并与家长沟通，请全体家长立即行动起来，制订学生作息时间表，保证孩子的睡眠时间，促进学生自主警理、规律作息、按时就寝，家校共同配合，才能更好的进行有效教育.小学关于学生睡眠管理工作致家长的一封信

尊敬的各位家长朋友：

您好！根据教育部（教基厅函【20xx】1x号）、辽宁省教育厅（xx教办【20xx】xx号）文件《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》要求及省市教育部门的文件精神。为保证学生享有充足睡眠时间，促进学生身心健康发展，开原市红旗小学将全面加强学校学生睡眠管理，在广大家长的密切配合下学校将在以下几方面做好小学生睡眠管理工作。

一、加强科学睡眠宣传教育

学校将通过体育与健康课程、心理健康教育、每日晨会、学校公众平台等多种途径，大力普及科学睡眠知识，广泛宣传充足睡眠对于小学生健康成长的重要性，让广大教师和家长统一思想认识，共同关注学生良好睡眠卫生习惯。

二、明确学生睡眠时间要求

按照文件要求小学生每天睡眠应达到10小时，为保证学生充足睡眠时间，学校指导家长和学生制定科学作息时间表（建议学生每天20:30——21:00入睡，早上6:30——7:00起床），学校将持续进行调研督查，联手家庭共同努力，确保孩子们充足睡眠时间。

三、统筹安排学校作息时间

学校不要求学生提前到校参加统一的教育教学活动，学生上午第一节课上课时间固定为8:20，学生在7:50开始按照高中低年部错时入校，7:30前不得入校。8:20前不进行统一授课，对于个别因家庭特殊情况，提前到校学生，家长提出申请后，学校提前开门，妥善安置。

3.png

四、严防学业过重挤占睡眠时间

学校将加强课堂研究，切实提升课堂教学实效，加强作业统筹管理，严格按照有关规定要求，合理调控学生书面作业总量，力争大多数学生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。

五、关注学生就寝时间

保持足够的睡眠，对少年儿童的健康是至关重要的。睡眠不足使得大脑得不到应有的休息，会影响大脑的反应敏感度、记忆力、思维能力，也影响学生的情绪，坚持劳逸结合、适度锻炼，确保身心放松，按时安静就寝。

对睡眠不足的学生，教师会及时提醒学生并与家长沟通，请全体家长立即行动起来，制定学生科学的作息时间表，保证孩子的睡眠时间，促进学生自主管理，规律作息，按时就寝，家校共同配合，才能更好的进行有效学习。

感谢您一直以来对学校工作的关心和支持，祝工作顺利、万事如意！

xx市xx小学

2025年x月x日

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！