# 义务教育中小学校落实双减“五项管理”致家长的一封信范例

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2025-05-20

*学校关于落实“五项管理”致家长的一封信亲爱的家长朋友们：xx学校在民主教育的理念引领下，遵循学生发展规律，唤醒学生发展潜能，积极响应教育部提出的《关于抓好落实中小学生“作业、睡眠、手机、读物、体质”五项管理》的号召，促进“五项管理”落地生根...*

学校关于落实“五项管理”致家长的一封信

亲爱的家长朋友们：

xx学校在民主教育的理念引领下，遵循学生发展规律，唤醒学生发展潜能，积极响应教育部提出的《关于抓好落实中小学生“作业、睡眠、手机、读物、体质”五项管理》的号召，促进“五项管理”落地生根，现将落实“五项管理”一封信分享给您，愿我们共同为学生的健康成长助力!

一、作业管理篇

学校将严格落实小学1-2年级不布置书面家庭作业，3-6年级每天书面作业时间不超过60分钟，不给家长布置作业或要求家长批改作业，不用手机布置作业。如学生有特殊需求，请您及时与学校沟通。同时，向家长倡议：

1.培养学习自觉性。与孩子一起制定学习计划，培养孩子按时做作业的习惯，独立做作业的能力。

2.孩子学习中需要帮助时，家长指导要注意方法，可以先给予提示，然后让孩子思考如何做，进行有效陪伴。

3.建议您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、睡眠管理篇

1.统筹安排学校作息时间xxx学校将从保证学生充足睡眠需要出发，结合实际情况合理确定中小学作息时间。上课时间将不早于8:20；学生不得提前到校参加统一的教育教学活动，对于个别因家庭特殊情况提前到校学生，要求学生提出书面申请，学校、班主任知晓，将提前通知保安，妥善安置学生到操场参加天天运动会。此外，学校将合理安排课间休息和下午上课时间，保障学生每天12：30-1:20必要的午休时间。

2.防止学业过重挤占睡眠时间xxx学校将继续提升课堂教学实效，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，指导学生充分利用课后服务时间，使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。

3.指导提高学生睡眠质量教师将关注学生上课精神状态，对睡眠不足的，及时提醒学生并与家长沟通。班主任老师将统筹好学生回家后的时间安排，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。

4.向家长的倡议充足良好睡眠是孩子有效学习和健康成长的重要保障。请您监督孩子不晚于9：20上床睡觉，保证孩子每天睡眠时间不少于10小时。为了让孩子有一个良好健康的睡眠环境，特向家长倡议如下：（1）帮孩子养成准时上床，按时入睡的好习惯。准时、按时的睡眠时间有助于孩子尽快进入睡眠状态，提高睡眠质量。（2）给孩子营造良好的睡眠环境。控制室内适宜的亮度温度及湿度。屏蔽噪音，可放一些助睡眠的音乐。（3）孩子因身体或其他原因未能在就寝之前完成作业，可终止作业，按时就寝。

三、手机管理篇

为抓好学生手机管理，做好预防学生过早近视、沉迷网络和游戏教育引导工作，根据教育部印发的有关文件要求，严禁学生将手机带入课堂。因此，请您不要让孩子带手机、电话手表等进校园，如果确有需求，请您向学校(班主任)提出书面申请，进校后将手机或电话手表交班主任老师统一保管。为把相关要求落到实处，学校特向您提出如下建议：

1.加强管理和沟通引导。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“疏堵”结合，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。

2.以身作则树立榜样。请家长们以身作则，言传身教，科学合理使用手机，尽量不在孩子面前玩手机，给孩子树立一个良好的榜样。同时，请家长朋友们履行家庭教育职责，安排好孩子放学后和节假日生活，不沉溺于手机中，指导孩子合理作息。

3.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、读物管理篇

学校禁止任何人以任何形式进校销售课外读物，禁止任何人强制或者变相强制学生购买课外读物。学校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，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，培养从小爱读书、勤读书的好习惯。

2.设立亲子阅读时间。每天抽出一定时间，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。

3.鼓励孩子积极参加班级学校举行的各项读书活动。

4.建议孩子阅读健康、积极的读物，使其多样化。兼顾课外读物的学科、体裁、题材、国别、风格、表现形式，贯通古今中外。

五、体质管理篇

培养学生科学良好的锻炼习惯，是孩子成长中必不可少的一项重要活动。学校全面落实体育活动制度，保证校内每天一小时体育活动时间。为了让孩子拥有更加健康的体魄，特向家长倡议如下：

1.引导孩子积极参加体育锻炼。选择适合孩子自己身体和年龄特点的体育运动项目，保证每天在家一小时的锻炼时间。同时要告知孩子在体育锻炼活动中既要克服困难，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.关注孩子动态的身体状况，发现疾病要及时诊治，并及时报告学校。如有既往病史或现在身体有病的，父母要向子女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。同时必须向学校提出申请免予参加相关体育课和免予参加《国家学生体质健康标准》测试。

3.请家长做好家校联系。保持通讯工具畅通，如遇学生出现紧急伤病，学校会紧急送医并通知家长。电话若有变更，请您随时告知班主任。尊敬的各位家长，孩子是祖国的未来和希望，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，茁壮成长!温馨提示：欢迎各位家长朋友监督学校工作，如有任何意见或建议，可电话向学校反映

学校落实“五项管理”致家长的一封信

为积极响应教育部提出的关于抓好落实中小学生“作业、睡眠、手机、读物、体质”五项管理的号召，遵循学生发展规律，唤醒学生发展潜能，促进“五项管理”落地生根，现将落实“五项管理”一封信分享给您，愿我们共同为学生的健康成长助力!

01手机管理篇

为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，根据教育部印发的有关文件要求，严禁学生将手机带入课堂。因此，请您不要让孩子带手机、电话手表等进校园，如果确有需求，请您向学校(班主任)提出书面申请，进校后将手机或电话手表交班主任老师统一保管。为把相关要求落到实处，学校特向您提出如下建议：

1.加强管理和沟通引导

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“疏堵”结合，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。

2.以身作则树立榜样

请家长们以身作则，言传身教，科学合理使用手机，尽量不在孩子面前玩手机，给孩子树立一个良好的榜样。同时，请家长朋友们履行家庭教育职责，安排好孩子放学后和节假日生活，指导孩子合理作息。

3.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。

02

作业管理篇

为了进一步贯彻上级教育行政部门关于“减负”工作的指示精神，我校严格落实小学1-2年级不布置书面家庭作业，3-6年级每天书面作业时间不超过60分钟，不给家长布置作业或要求家长批改作业，不用手机布置作业。如学生有特殊需求，请您及时与学校沟通，学校将根据学生情况或需求，合理设置有针对性的作业内容、作业量、作业形式。同时，向家长倡议：

1.培养学习自觉性。

与孩子一起制定学习计划，培养孩子按时做作业的习惯，独立做作业的能力。

2.孩子学习中需要帮助时，家长指导要注意分寸。

家长可以先给予提示，然后让孩子思考如何做。

3.建议您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。

4.孩子因故未能在就寝之前完成作业，可终止作业，按时就寝。

03

睡眠管理篇

充足良好睡眠是孩子有效学习和健康成长的重要保障。请您监督孩子不晚于9：20上床睡觉，保证孩子每天睡眠时间不少于十个小时。为了让孩子有一个良好健康的睡眠环境，特向家长倡议如下：

1.鼓励有条件的孩子进行午休。

一上午的学习和活动以后，半小时左右的午休活动会让孩子们精力充沛的投入到下午的学习。

2.帮孩子养成准时上床，按时入睡的好习惯。

准时、按时的睡眠时间有助于孩子尽快进入睡眠状态，提高睡眠质量。

3.给孩子营造良好的睡眠环境。

控制室内适宜的亮度温度及湿度。屏蔽噪音，可放一些助睡眠的音乐。

04

读物管理篇

学校禁止任何人以任何形式进校销售课外读物，禁止任何人强制或者变相强制学生购买课外读物。学校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，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，培养从小爱读书、勤读书的好习惯。

2.设立亲子阅读时间。每天抽出一定时间，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。

3.鼓励孩子积极参加班级学校举行的各项读书活动。

05

体质管理篇

培养学生科学良好的锻炼习惯，是孩子成长中必不可少的一项重要活动。学校全面落实大课间体育活动制度，每天保证上午下午各30分钟的大课间活动。为了让孩子拥有更加健康的体魄，特向家长倡议如下：

1.引导孩子积极参加体育锻炼。

选择适合孩子自己身体和年龄特点的体育运动项目，每天保证一小时的锻炼时间。同时要告知孩子在体育锻炼活动中既要克服困难，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.关注孩子动态的身体状况，发现疾病要及时诊治，并及时报告学校。

如有既往病史或现在身体有病的，父母要向子女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。同时必须向学校提出申请免予参加相关体育课和免予参加《国家学生体质健康标准》测试。

3.请家长做好家校联系。

保持通讯工具畅通，如遇学生出现紧急伤病，学校会紧急送医并通知家长。电话若有变更，请您随时告知班主任。

尊敬的各位家长，孩子是祖国的未来和希望，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，茁壮成长!

温馨提示：

欢迎各位家长朋友监督学校工作，如有任何意见或建议，可电话向学校反映。

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！