# 2025落实义务教育“双减”工作致学生家长的一封信1

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2025-05-24

*2024中小学落实义务教育“双减”工作致学生家长的一封信尊敬的家长朋友们:你们好!为了扎实推进减轻义务教育阶段学生作业负担，着力提升课堂教学质量，创新课后服务机制，聚焦群众反映强烈的突出问题改到位、改彻底、切实抓好中小学生作业、睡眠、手机、...*

2025中小学落实义务教育“双减”工作

致学生家长的一封信

尊敬的家长朋友们:

你们好!

为了扎实推进减轻义务教育阶段学生作业负担，着力提升课堂教学质量，创新课后服务机制，聚焦群众反映强烈的突出问题改到位、改彻底、切实抓好中小学生作业、睡眠、手机、读物、体质“五项管理”，增强人民群众获得感。积极贯彻落实自治区教育厅《关于加强义务教育学校作业管理的通知》和《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》精神。根据赤峰市《关于加强义务教育学校“五项管理”和“双减”工作的通知》精神，为进一步建立健全学校、家庭、社会协同育人机制，完善措施，形成合力，促进“五项管理”和“双减”工作落地生根，成为促进学生健康成长的重要引擎，现将“五项管理”和“双减”工作的具体要求做一个详细说明。

一、手机管理

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。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。对手机管理作出明确规定:

不允许学生把手机带入学校，一经发现把手机带入学校，政教处有权代管保存，由家长申请领回;确有需求的，须经家长同意、书面提出申请，带入校园的手机交由班主任管理，严禁师生把手机带入课堂。

政教处、各科教师办公室为学生设有服务电话，方便有紧急情况学生和家长联系。

家长要严格控制好学生居家上网时间，自觉保护视力，最大限度减少使用电子产品时间。家长要控制学生电子产品使用时长，防止学生沉迷网络。鼓励学生主动独立完成作业。

因此，我们向家长们倡议:

1.加强监督管理。尽量不要为孩子配备手机，对孩子使用手机情况要承担起监督的职责。

2.加强沟通引导。家长要营造良好的家庭氛围，多陪伴孩子，积极培养孩子其他健康的兴趣爱好，丰富的课外活动可以预防孩子沉迷于手机，促进孩子健康发展。

3.形成榜样示范。家长要以身作则，给孩子树立一个良好的榜样，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。

二、作业管理

我校严格按照《内蒙古自治区教育厅关于加强义务教育学校作业管理的通知》精神，遵循教育规律、坚持因材施教，严格执行课程标准和教学计划，在课堂教学提质增效的基础上，切实发挥作业育人功能，布置科学合理有效作业。学校严控学生家庭作业总量，经校委会研究制定《XX学校学生家庭作业管理方案》严格要求课任教师精准布置作业，严禁布置惩罚性、重复性作业。每天课外作业时间不超过1小时。严禁教师在微信群、Q群等通讯平台布置家庭作业。教师必须亲自批改作业，严禁家长学生代劳。

班主任每日审核各科作业，最终以作业包的形式布置作业，严格把控作业内容、形式和总量。定期和家长沟通，及时了解学生完成时间，反馈给各学科教师并及时调整。

政教处定期组织召开家长会、家长问卷调查、学生问卷调查，及时了解各班作业情况，及时反馈给各班主任。

因此，向家长们倡议:

1.培养孩子的良好作业习惯，按时自主完成作业。鼓励孩子自己检查作业并纠错。

2.引导孩子从事力所能及的家务劳动，激励孩子坚持感兴趣的体育锻炼和社会实践。

3.创造良好的家庭育人氛围，一个学习型的家长必定能培养出爱学习的子女。

4.合理安排孩子的课余生活，与学校形成育人合力，不要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，增加孩子身体和心理负担。

三、读物管理

我校严格按照《中小学生课外读物进校园管理办法》，规范课外读物进校园的管理。严格规范课外读物，防止问题读物进入我校。严格审视学校推荐书目读物价值取向。推荐符合学生认知发展水平的读物，以及孩子自己感兴趣的有意义的书籍，保证每天有一定的阅读时间。

因此，向家长们建议:

1.推荐孩子们阅读适合的、正版的、积极向上的书籍。

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，为孩子终生爱读书打下基础。

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，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。

5.教育孩子爱护图书，不随意损坏图书。鼓励孩子积极参加学校举行的各项读书活动。

四、睡眠管理

睡眠是机体复原整合和巩固记忆的重要环节，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。我校全体师生严格执行我校学校作息时间，早晨到校不得早于8点，午休12时到2点30分，放学5点30分学生自愿作业辅导时间至18点30分，确保学生居家作息时间达到14小时以上，保证学生每天睡眠不少于9小时。

家长要培养学生要养成良好的生活习惯。教导处定期调查了解学生睡眠动态。

安监办、带班领导、安保人员每天值班重点关注过早晨、中午早到校学生，并及时和家长取得联系，杜绝学生过早到校现象。

因此，向家长们倡议:

1.鼓励孩子进行午休。时间不宜过长，建议1小时，这样才能有充足的精力投入到下午的学习，保证学习质量。

2.培养孩子良好的睡眠习惯。睡前可让孩子静静的看书，或者听一些舒缓的音乐，便于尽快入睡。设定好固定的睡眠时间，初中学生入睡时间不晚于22:00。

3.合理规划时间。学校严格控制作业量，保证孩子的睡眠时间。如果孩子每天作业耗时超过标准时间一定要与任课老师联系，老师会根据孩子情况进行帮扶或调整作业量。如遇特殊情况不能在休息时间之前按时完成的，可以停止做作业，向任课老师说明情况，一定要保证孩子的睡眠时间。

4.为孩子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。

五、体质管理

运动在增强体质、促进健康、预防肥胖与近视、锤炼意志、健全人格等方面有着至关重要的作用，为全面提高学生体育与健康素养，增强体质健康管理的意识和能力。我校认真贯彻《教育部办公厅关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》要求，立足体育与健康课程、大课间、课外体育锻炼、体育竞赛、班团队活动等多种形式来增强学生体质。

我校要求学生要做到每天坚持校内外体育活动。学生要加强体育锻炼，校外体育活动要纳入家庭作业任务。教育引导孩子不挑食、不偏食、不暴饮暴食、不浪费;多方面培养学生兴趣，尽量多掌握体艺技能

;加强锻炼，增强体质。体育课由专业体育教师上课，上好“两操一课”，坚持每天锻炼一小时。

因此，向家长们倡议:

1.督促孩子积极参加体育锻炼，做到每天锻炼一小时，并提醒注意运动安全，要做好准备活动，以免造成运动损伤。

2.孩子若确因身体原因，不能参加体育运动，请家长向学校出示相关证明并向体育老师递交请假条。

3.为孩子营造运动的氛围与环境，严格控制居家上网时间，陪伴和鼓励孩子养成良好运动兴趣和习惯。

六、“双减”工作

1、减轻学生校外培训负担。本校教师不得在校外培训机构兼职。在校教师不得为课外辅导机构拉学生、不提供学生各种信息，不得以暗示的方式向学生推荐校外培训机构。

2、减轻学生校内作业负担。合理安排时间，科学合理布置作业。注重思维培养班主任协调好作业总量，任课教师分层布置突出重点、发挥实效。同时开展教师培训，向课堂四十分钟要质量，提高课堂实效性，优化作业管理，切实减轻学生课业负担。尊敬的各位家长，孩子是祖国的未来和希望，也承担着家庭的未来和希望，培养孩子矫健的身姿、良好的习惯、满腹的书香、儒雅的气质、敏捷的思维和自如的交往是我们共同的目标，也是我们不懈的追求!落实“五项管理”和“双减”工作，离不开家庭和社会各界的密切协作，您的认同、配合和参与是对我们工作的最大支持，请您一如既往地关心、支持学校的工作，谢谢!

XXX学校

2025年8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！