# 「落实“五项管理”呵护健康成长」——第一实验小学关于落实“五项管理”致家长的一封信

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2025-06-12

*【落实“五项管理”呵护健康成长】——第一实验小学关于落实“五项管理”致家长的一封信家长朋友们：大家好！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，建立健全学校、家庭、社会协同育人机制，形成教育合力，...*

【落实“五项管理”

呵护健康成长】

——第一实验小学关于落实

“五项管理”致家长的一封信

家长朋友们：

大家好！

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，建立健全学校、家庭、社会协同育人机制，形成教育合力，让每一个孩子能够拥有阳光心态和强健的体魄，我校特提出相关建议，请各位家长认真阅读，支持并积极配合落实。

一、培养作业习惯

我校积极贯彻上级教育行政部门的精神：一二年级不布置书面家庭作业、三至六年级每天书面作业不超过60分钟，不用手机布置作业，不要求家长批改作业。家长要切实履行家庭教育主体责任，相关建议如下：

1.家长与孩子一起制定学习计划，不拖延、不敷衍，按时保质保量完成作业。

2.家长要关注孩子的书写姿势、认真审题等学习习惯的养成。

3.家长要做好陪伴，不送孩子进小饭桌和作业辅导班。

4.指导有方，重在启发，鼓励孩子独立思考，培养自主学习能力，发展思维。

二、保证充足睡眠

充足的睡眠是孩子有效学习和健康成长的重要保障，小学生睡眠时间应达到10小时。为了保证孩子的睡眠时间，相关建议如下：

1.帮助孩子制订作息时间表。督促孩子自主管理、规律作息、按时就寝。学生就寝时间一般不晚于21:00，保证每天睡眠时间达到10个小时。

2.营造良好的睡眠环境，确保孩子身心放松、安静就寝。

三、合理使用手机

为保护学生视力，防止沉迷网络和游戏，促进学生身心健康发展。我校对学生手机管理做出明确规定，特向家长提出如下建议：

1.在校期间孩子不得将手机、电话手表带入校园、带入课堂。学生因特殊情况确实需求的，须由家长提出书面申请，经学校研究同意后，办理电子胸牌。

2.家长要以身作则，言传身教。尽量不在孩子面前玩手机，给孩子树立一个良好的榜样。

3.控制孩子使用手机及其它电子产品的频率，保护视力。监督孩子浏览的内容，保护孩子的身心健康。

四、养成阅读习惯

阅读可以开阔视野、增长知识，我校重视学生读书工程的开展，为了更好的将阅读落到实处，给家长如下建议：

1.为孩子购买一些价值观正确、内容健康向上的正版书籍，培养孩子从小爱读书、勤读书、读好书的习惯。

2.低年级倡导亲子共读，中高年级自主阅读，倡导海量阅读，丰富书目类别，每天坚持阅读至少半小时。营造家庭读书氛围，为孩子终生阅读打下基础。

五、加强体质锻炼

学校开展阳光体育锻炼活动，每天坚持锻炼不少于一小时。上好体育课、大课间，做好眼保健操，按每月身体素质提升活动计划，坚持练习。为了让孩子拥有更加健康的体魄，相关建议如下：

1.培养一项运动技能，坚持每天锻炼。

2.家长督促孩子每天高质量完成身体素质提升活动练习。

3.注意运动安全，运动前要做好准备活动，以免造成运动损伤。

4.建议开展亲子体育锻炼活动，营造愉悦的家庭氛围。

尊敬的各位家长，孩子是祖国的未来和民族的希望，落实好“五项管理”工作，离不开学校、家庭和社会的共同努力。让我们家校携手，共同助力孩子全面发展、健康成长！

第一实验小学

2025年6月X日

1.【红领巾心向党】

——少先队主题队日暨庆“六一”系列活动

2.【文明绽放

红歌飞扬】——“全国文明校园”授牌暨“千校万人唱红歌”启动仪式

3.【动手动脑

触摸科技】——我校举行科技活动周系列活动

4.【“六一”入队啦！预备队员们，你们准备好了吗？】——致家长、预备队员的一封信

5.【这个春天，书香正浓】

——第八届读书交流节系列活动

6.【文明精神

强健体魄

】--我校举行2025年春季全员运动会

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！