# XX小学睡眠管理实施方案（1）

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2025-06-13

*桦甸市向阳小学睡眠管理实施方案为保证小学生享有充足睡眠时间，促进学生身心健康发展，向阳小学根据教育部办公厅、吉林省教育厅、桦甸市教育局《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》要求，根据学校实际情况，现就进一步加强我校学生睡眠管理做具体方...*

桦甸市向阳小学睡眠管理实施方案

为保证小学生享有充足睡眠时间，促进学生身心健康发展，向阳小学根据教育部办公厅、吉林省教育厅、桦甸市教育局《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》要求，根据学校实际情况，现就进一步加强我校学生睡眠管理做具体方案如下：

一、指导思想

睡眠是学生健康成长的重要前提，加强科学睡眠管理，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。我校把科学睡眠宣传教育纳入课程教学体系、教师培训内容和家校协同育人机制，通过班队活动、家长会、倡议书等多种途径，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，提高教师思想认识，教育学生养成良好睡眠卫生习惯，引导家长重视做好孩子睡眠管理。

二、工作措施

1．明确学生睡眠时间要求。小学生每天睡眠时间应达到10小时，学校和家庭方面应共同努力，确保学生充足睡眠时间。

2．统筹安排学校的作息时间。为保证学生充足的睡眠，我校制定了合理的作息时间表。所有教师不得要求学生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的学生，学校和家长签订提前入校协议后，方可提前开门，进行妥善安置。

3．防止学生学业过重挤占睡眠时间。我校要求全体教师提升课堂教学实效，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，使学生在校内完成书面作业，教师不得以课前预习，课后巩固，作业练习，微信群打卡等任何形式布置作业，避免学生回家后作业时间过长，挤占正常睡眠时间。

4．合理安排学生就寝时间。指导家长和学生，制定学生作息时间表，在保证学生睡眠时间要求前提下，结合学生个体睡眠状况，午休时间等实际，合理确定学生晚上就寝时间，促进学生自主管理，规律作息，按时就寝。保证就寝时间不晚于21:20。个别学生经努力到就寝时间仍未完成作业的，家长应督促按时就寝不熬夜，确保充足睡眠；教师应有针对性帮助学生分析原因，加强学业辅导，进行分层作业管理。

5．指导提高学生睡眠质量。教师要关注学生上课精神状态，对睡眠不足的，要及时提醒学生并与家长沟通。指导学生统筹用好回家后时间，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。

三、保障措施

1.成立睡眠管理领导小组

组

长：郭

霞（校

长）

副组长：王翠华（工会主席）

组

员：矫丽霞、葛政池、闫秀珍、史艳红、薛秋艳、温凤

2.强化监督管理，每学期开展一次问卷调查，跟踪了解学生睡眠情况。定期进行电话回访，了解学生睡眠状况，确保每位学生都能科学睡眠、健康成长！

桦甸市向阳小学

2025年5月20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！