# 2025年秋期小学学生睡眠管理工作办法

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2025-07-22

*2024年秋期小学学生睡眠管理工作办法根据教育部《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》（教基厅函【2024】11号）、教育厅《关于转发教育部办公厅加强中小学生睡眠管理工作的通知》（\*教办基函【2024】29号）文件的要求，...*

2025年秋期小学学生睡眠管理工作办法

根据教育部《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》（教基厅函【2025】11号）、教育厅《关于转发教育部办公厅加强中小学生睡眠管理工作的通知》（\*教办基函【2025】29号）文件的要求，现制定\*\*市\*\*小学生睡眠管理工作办法。

一、高度重视学生睡眠管理工作。

学校要带领教师学习领会教育部、省市教育行政部门关于加强学生睡眠管理工作的文件精神，充分发挥学校课程育人、管理引导的作用。要结合班会课、心理健康课、集体晨会、家长会等课程或活动，大力宣传和普及科学睡眠的知识，提高思想认识，积极引导家长做好学生在家中的睡眠管理，明确学生睡眠时间要求。

二、学生睡眠管理具体要求。

1.明确睡眠时间：小学生每天睡眠时间应达到10小时。

2.严格遵守入睡时间：小学生睡觉不得晚于21:20。

3.保证作息规律：做到按时入睡，按时起床，早睡早起。

4.养成良好个人习惯：合理安排放学后的时间，做到省时高效，合理紧凑。

5.掌握简单的睡眠技巧：可以运用简单的睡眠技巧帮助自己及时入眠。

三、科学统筹安排学校作息时间。

学校上午上课时间一般不早于8:20，学校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学生，学校应提前开门、妥善安置。

四、严格按照规定控制作业总量。

学校要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，在校内基本完成书面作业，避免因过量的课后作业挤占学生的正常睡眠时间。书面家庭作业量由班主任统一协调，教师之间互相监督提醒，学校教学管理部门定期检查、指导，进一步促进“减负增效”。

五、协同配合落实学生睡眠要求。

学校要指导家长和学生，制订学生作息时间表，促进学生自主管理、规律作息、按时就寝。个别学生未能按时就寝的，家长应督促学生按时就寝不熬夜，确保充足睡眠；教师要有针对性地帮助学生分析原因，加强学业辅导，提出改进策略，如有必要，可调整作业内容和作业量。

六、加强学生睡眠情况指导监控。

学校要密切家校联系，常态化了解学生睡眠情况，及时改进相关工作，有效促进学生身心健康。教师要关注学生上课精神状态，对于睡眠不足的，要及时提醒学生并与家长沟通。指导学生统筹时间，坚持劳逸结合、适度锻炼。指导家长营造良好就寝环境，提高学生睡眠质量，保证睡眠时间。

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！