

睡眠管理工作计划和目标(实用5篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

睡眠管理工作计划和目标篇一

为全面贯彻落实党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，贯彻落实教育部、省、市、县关于进一步做好中小学校手机管理、作业管理、睡眠管理、读物管理、体质管理“五项管理”工作系列文件精神及通知要求，结合我校实际，特制定此方案。

加强“五项管理”工作，是落实立德树人根本任务的有效抓手，是推动我校教育高质量发展的有力保障，是促进金中学生身心健康和培养良好习惯的有效举措。针对当前中小學生还不同程度地存在手机不离手、作业写不完、睡觉睡不够、身体缺锻炼、读物需指导等问题，学校统筹谋划、系统推进“五项管理”，以实现与立德树人共融、与学校发展共振、与学生成长共行，不断提高学校管理水平和教育质量，促进金中学生健康成长和全面发展，推进学校、家庭、社会形成协同育人、共同发力的良好局面。

为确保我校“五项管理”工作顺利推进，学校专门成立“五项管理”工作领导小组。

组长：党委书记、校长

副组长：党委副书记、副校长、工会主席副校长

党委副书记成员：领导小组下设办公室在政教处，同志兼任办公室主任，负责学校“五项管理”日常工作。

各部门、级部要明确专人负责此项工作。

(一)作业管理

1、学校控制书面作业总量，学生在校期间的作业时间安排在19：00---21：35,节假日高考科目作业时间每天原则上控制在20分钟/科以内，作业总量不超过2.5小时/天。

2、学校将科学设计作业，各年级组、学科组、各班级根据学段、学科特点及学生实际需要和完成能力，合理布置书面作业。鼓励老师布置分层作业、弹性作业和个性化作业，创新作业类型。

3、教师对布置的作业进行全批全改，不让孩子自批自改或要求家长批改作业。

4、教师不用手机在班级qq群、微信群、钉钉群布置家庭作业，不要求学生利用手机完成作业。

5、家长不随意给孩子布置作业，不加重孩子学业负担。

1、根据我校为全寄宿制学校的特点，早上上课时间为7：50

2、学校和家长需了解科学睡眠知识，重视孩子睡眠管理，确保学生应达到8小时。学生在校期间的作息时间为：中午午休时间为13：00---14：00,晚上就寝时间为23：00---6：30。

3、家长尽可能营造温馨舒适的生活就寝环境，确保孩子身心放松、按时安静就寝，不熬夜、不玩电子游戏，养成良好睡眠习惯。建议学生在家期间不晚于22：00就寝，不早于7：00起床，保障睡眠达到8小时。

4、教师、家长要每天关注学生的精神状态，及时加强沟通。

5、学校定期对孩子睡眠状况进行调查、监测，请家长务必积极配合。

(三)手机管理

1、根据我校为全寄宿制高中的特点，学生不得携带手机进入校园，学校已为每间寝室配备有固定电话，用于学生与家长联系。确有将手机带入校园需求的，须经监护人同意、由监护人向班主任提出书面申请、报备学校后方可带入。

2、学校将在各班级设置手机保管处，学生进校后将手机交由班主任统一保管，节假日离校时领取归还。带入校园的手机，学生每次使用需经班主任联系监护人，征得同意后方可使用。

3、上课期间，如监护人要与孩子联系，可通过班主任或者科任教师进行联系沟通，在均无法联系的情况下可直接拨打学校每日值班联系电话。

4、教师不用手机布置作业，不要求孩子利用手机完成作业。

5、家长应以身作则，加强对孩子使用手机的监督管理，减少孩子使用手机时间，形成家校协同育人合力。

(四)读物管理

1、学校严格禁止任何人以任何形式进校销售课外读物(含数字出版产品)，禁止任何人强制或者变相强制学生购买非新华书店购买的课外读物。

2、学校图书室、电子阅览室每天按时向学生开放，将定期推荐优秀图书给孩子阅读。

3、学校每学年参照《中小学生阅读指导目录》向孩子推荐课

外读物，设立校园、班级读书角，开展形式多样的阅读活动，提高孩子阅读兴趣，培养良好阅读习惯。

4、学校信息中心需加强对学校网络进行监管，严防非法读物进入校园。加强对学生网络安全教育，严禁利用电子设备打游戏、qq聊天、浏览不健康网页。

5、学校将对孩子携带进入校园的读物、教辅等进行管理，发现问题读物、问题教辅等及时处置，消除不良影响。

6、家长应在正规渠道购买课外读物，要索票索证，确保所购读物为正版书籍；要重视课外读物价值取向，符合孩子认知发展水平，弘扬社会主义核心价值观，内容积极向上，对于不适当的书籍要及时禁止阅读。

7、保证孩子每天课外阅读时间不少于30分钟，倡导亲子阅读，教育孩子爱护图书。

(五) 体质管理

1、学校严格按照国家课程标准，每周开展2节体育与健康课程，保障落实每天不少于30分钟的大课间体育活动，每天保障一小时体育锻炼时间，确保不以任何理由挤占体育与健康课程和学生校园体育活动，全面提升中小學生身体素质和心理素质。

2、学校每学期开展体育节等活动，家长要积极支持、鼓励孩子参加学校体育活动。争取体育活动人人有项目，个个都参与，在活动中掌握运动技能，增强体质。

3、学校保障每天两次眼保健操时间，定期组织孩子进行视力检查、体质健康监测，并及时将孩子的体质健康测试结果和健康体检结果反馈给家长。

4、家长要引导孩子积极参加体育锻炼，培养孩子1-2项体育运动兴趣爱好。要保障孩子在家锻炼时间不少于1小时。

5、如孩子存在不适合参加体育活动或者存在体质异常的情况，家长要及时如实告知班主任和学校，以防突发事件发生。

睡眠管理工作计划和目标篇二

睡眠是学生健康成长的重要环节，是学校注重学生德智体美劳全面发展的重要体现。提高课堂效率，需要学生有一个良好的精神状态，学生的睡眠情况是高效课堂的关键。要积极改善学生的睡眠质量，引导学生家长关注学生的睡眠情况，宣传睡眠的重要性和睡眠不足的危害性，从而达到家校共识，共同促进学生健康成长。

组长:刘宏业

副组长:王裕封王丽娟陈少萍

成员:赵圣琴逢艳艳李杰王宏贤刘桂玲马诗良

各班主任

2. 主要职责

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，通过体育与健康课程、班团队活动、科普讲座以及家长会等多种途径，大力普及科学睡眠知识，广泛宣传充足睡眠对于中小学生健康成长的重要性，提高大家思想认识，教育学生养成良好睡眠习惯，引导家长重视做好孩子睡眠管理。

1. 立足学校作息時間，整体考虑学生居家的作息时间，确保小学生每天睡眠时间应达到10小时，初中生9小时，系统、科

学、合理制定学生的睡眠计划，引导学生自觉遵守，形成习惯。

2. 学校、教师要进一步加强家校联系，发挥家校合力，倡导家长科学监督学生睡眠完成情况，及时了解学生睡眠动态。

3. 全校班级开展睡眠专题班会，教育学生养成良好的作息习惯。

4. 结合实际情况，合理确定学生作息時間。

5. 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，提前开门、妥善安置。

6. 合理安排课间休息和下午上课时间，保障学生必要的午休时间。

7. 严格按照有关规定要求，合理调控学生书面作业总量，指导学生充分利用自习课或课后服务时间，保证小学生在校内基本完成书面作业、中学生在校内完成大部分书面作业，避免学生回家后作业时间过长，挤占正常睡眠时间。

8. 指导家长和学生，制订学生作息时间表，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。

9. 小学生就寝时间一般不晚于21:20，初中生一般不晚于22:00。

1. 加强学生睡眠时间的监督。班主任通过家长加强对学生睡眠情况的监控，把好关，形成学生个人备案。

2. 定期开展有关睡眠情况的问卷调查，及时发现学生存在的

问题，提出相应整改意见。

3. 规范管理。构建本校学生睡眠管理一系列制度，抓规范要求，从制度上规范家长和学生睡眠情况的落实。建立学生睡眠常规检查制度，形成以班主任和家长协调配合的管理机制，注重对学生睡眠质量的反馈，确保学生每天的睡眠时间达到要求。

4. 强化督查，完善评价。学校将班级睡眠开展情况作为班主任工作的考核内容之一，加强监督检查，切实将学生睡眠工作的开展落到实处。

睡眠管理工作计划和目标篇三

为规范我校学生睡眠状况监测管理工作，保证学校获取客观准确的学生睡眠状况资料，推动全体学生身心健康发展，促进我校教育教学的发展，特制定本制度。

1、学生睡眠状况监测工作的任务是：对监测对象进行睡眠状况监测测试；建立学生睡眠状况监测数据库；统计与分析监测数据；公布监测结果，为相关教育教学工作决策和研究提供服务。

2、学生睡眠状况监测工作应坚持科学、统一、系统的原则，做到组织严密、取样客观、操作规范、结果准确。

3、教导处负责我校学生睡眠状况监测工作。学校总务处协同综合组共同建立学生睡眠状况监测工作领导小组，在各自职责范围内协同开展学生睡眠状况监测工作。

4、我校每学期开展一次学生睡眠状况监测工作。

5、睡眠状况测试必须严格执行工作程序，遵守操作规定。

6、我校对学生睡眠状况监测结果实行统一公布制度。

7、学生睡眠状况监测结果由教导处公布。

学生睡眠状况监测结果公布后，各班级可以公布本班学生睡眠状况监测结果。

8、学生睡眠状况监测资料属保密资料。学校各科室应当采取必要的保密及安全措施，对有关工作人员进行保密教育，做好监测数据和资料的保管、保密工作。未经学校同意，不得向任何个人提供监测数据和资料。

9、经学校批准，有关科室在遵守保管、保密制度的情况下，可无偿使用学生睡眠状况监测数据和资料。

10、学校学生可以通过监测结果公告和监测报告等获取有关信息。

xx区xx小学

20xx年9月

睡眠管理工作计划和目标篇四

一、

睡眠是学生健康成长的重要环节，是学校注重学生德智体美劳全面发展的重要体现。要树立“健康睡眠，健康未来”的思想观念，把中小学生的睡眠习惯培养和睡眠质量提升作为立德树人的基础工作。学校要以重点任务推进为主要抓手，努力破解中小学生学习睡眠不足的难题，积极确保和改善学生的睡眠情况，实现小学生平均每天睡眠时间达到10小时；引导学生家长关注学生的睡眠质量，并宣传睡眠重要性和睡眠不足的危害性，从而达成家校共识，共同促进学生的健康成长。

二、

（一）加强组织领导和条件保障

学校是中小学生学习管理工作校内任务实施主体，要扎实推进校内“五项管理”工作。

睡眠管理领导小组：

组长：钱文静

副组长：高红、陆莉

成员：成瑛、华鸣、顾鸣、陆晓芸、周燕铭及各班主任

1. 加强经费支持。完善绩效工资分配，落实教师参与睡眠管理工作的待遇保障。

2. 加强师资队伍建设。组织开展睡眠管理、睡眠教育教师专业能力提升培训、专项教研活动和相关交流研讨，加强教师的作业（考试）命题能力培养，重点提升教师对学生开展学情分析、针对性学习辅导和提出改进策略、引导学生提高作业效率的能力，确保作业管理有效落实。

3. 加强条件保障。优化学校空间布局，因地制宜推进学校空间改造和设施设备配置。科学利用图书馆、音乐教室等公共场所，创设学生午休条件。通过学生营养午餐，合理膳食结构，改善学生睡眠。利用午间校园广播播放舒缓音乐，营造校园午休氛围。

（二）加强校内规范管理

1. 规范课时管理。结合小学生身心发展特点，根据教育部、上海市对中小学生学习时间的基本要求，及时调整课程实施方案、课程计划，明确作息时间。严格执行小学上午上课时

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，学校应提前开门、妥善安置；合理安排课间休息和下午上课时间，将午休时间排进课表，午休时间不少于30分钟。

2. 加强作业管理。书面作业基本不出校，可以利用自习课或课后服务时间完成；开展学校作业体系建构与实施研究，坚持“教什么、练什么、考什么”，努力实现教考一致；引导家长督促学生按时就寝、不熬夜，任课教师要对学生的作业情况进行及时分析，对长期不能按时完成作业的学生，要进行针对性帮助和辅导，必要时可以调整作业内容和作业量，避免学生回家后作业时间过长挤占正常睡眠时间。

3. 优化课程管理。确保学生在校“每天锻炼一小时”，不得挤占体育、艺术类课程，鼓励大课间学生能够走出教室、文明休息、适度运动。结合道法、语文、生命科学、体育与健康、心理健康教育等课程，结合主题式综合活动、项目化学习、研究性学习，结合党团队活动、睡眠日活动、场馆学习、专题教育、主题讲座等活动，将中小学生的睡眠教育与学习体验有机融合，促进学生对健康睡眠的深度理解和自我把控。

4. 实施监测管理。学校每月至少开展一次学生睡眠监测，主要通过调查问卷的方式进行，对监测发现的问题形成针对性举措。

5. 开展作息指导。通过家长学校等工作开展学生指导和家庭教育指导，倡导健康的家庭生活方式，指导家长和学生制订家庭作息时间表，在保证学生睡眠时间要求的前提下，结合学生个体睡眠状况、午休时间等实际，合理确定晚上的就寝时间。小学生就寝时间一般不晚于21:20，确保学生达到规定的睡眠时间要求。

1. 建章立制，规范管理。构建本校学生的睡眠管理制度，抓规范要求，从制度上规范家长和学生睡眠情况的落实。建立

学生睡眠常规检查制度，进行规范管理。形成以班主任和家长协调配合的管理机制，注重对学生睡眠质量的反馈，确保学生每天的睡眠时间达到要求。

2. 强化检查，完善评价。定期开展有关睡眠情况的问卷调查，及时发现学生存在的问题，提出相应整改意见。学校将班级睡眠管理工作开展情况作为班主任工作的考核内容之一，加强监督检查，切实将学生睡眠工作的开展落到实处。

3. 家校齐抓，确保落实。设立监督举报电话，畅通家长反映问题和意见渠道，及时改进相关工作，确保各项任务落实到位，切实保障学生良好睡眠，促进学生身心健康。

睡眠管理工作计划和目标篇五

“没有考核，就等于没有管理！”贯彻公司战略发展意图，20____年作为公司的“绩效考核年”，绩效管理将成为最重要的人力资源管理工作。

1. 辅助形成所有部门及岗位的绩效考核标准(元旦至春节期间)

2. 使绩效面谈成为公司沟通机制的一部分

正式绩效面谈为一季度，绩效面谈之后要做相应的绩优推广和绩效不足的改进。

人力资源部倡导20____年作为公司的“绩效考核年”，绩效管理理论和实践将成为管理人员交流学习的重点。第一季度人力资源部重点组织公司范围内的绩效管理培训，按规范的流程辅助各部门将绩效管理工作落到实处，人力资源部介入绩效管理的不同阶段，与各部门主管探讨操作中的实际问题，有针对性地开展交流和培训。

由人力资源部牵头，公司管理人员参与。每双周一次，结合绩效管理理论就公司中的具体问题深入探讨。

按照“岗位+技能+绩效”的薪资结构完善现有薪资体系，20____年底对现有体系做必要调整。

1. 半年在公司范围内开展员工满意度调查一次。
2. 辅助各职能部门将公司内部沟通机制落到实处。

____年内人力资源部与公司每一位同事至少沟通一次。所有沟通均形成书面记录，记录中问题附人力资源部建议提交各级相关主管。让沟通形成机制，将新同事入职、转正及离职作为关键沟通点，生日、合同续签作为辅助沟通点。

1. 欢迎新同事加盟；
2. 心灵启示；
3. 轻松一刻，周末愉快；
4. 生日祝福；
5. 中高层管理交流会

通过培训交流及日常综合管理活动的参与，用半年时间使招聘及员工关系专员可独立进行新同事入职培训及招聘面试等工作内容。

平均每周提交工作分析一份，确定综合管理部对各部门服务和对高层领导辅助的角色。

形成公司文化手册。