

# 最新加强学生睡眠管理工作方案设计 加强学生睡眠管理工作方案(优秀5篇)

确定目标是置顶工作方案的重要环节。在公司计划开展某项工作的时候，我们需要为领导提供多种工作方案。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、时间的安排以及风险的评估等，以确保问题能够得到有效解决。下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 加强学生睡眠管理工作方案设计篇一

为进一步贯彻落实《xxx省教育厅关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》精神，抓好学生作业、睡眠、手机、读物、管理等工作要求，落实落细立德树人根本任务，加强并优化学生睡眠管理，探索科学有效的睡眠管理方法，促进学生身心健康全面发展，现就进一步加强我校学生睡眠管理做具体方案如下：

推进小学生睡眠管理不仅直接回应广大学生家长及社会各方面对教育的广泛关注，而且直接关系到青少年学生的身心健康和全面发展，我校要深刻认识加强睡眠管理工作的重要性和迫切性，切实减轻学生课业负担，积极营造有利于学生健康成长的育人环境，家校协同、综合施策，全面促进我校学生健康成长。

- 1、立足学校作息时间表，整体考虑学生居家的作息时间表，确保学生每天睡眠时间在10小时。
- 2、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。
- 3、学生早上到校不早于8点，晚休息不晚于9点。

4、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。

5、开展专题讲座，教育学生养成良好作息习惯。

通过专题讲座做好睡眠宣传教育工作，广泛宣传充足睡眠对于小学生健康成长的极端重要性，提高学生思想认识，教育学生养成良好睡眠习惯。建立家校育人机制，通过家长会、发放致家长的一封信、家长微信群等多种途径，向家长做好宣传引导工作，取得家长的理解支持，督促家长履行监护职责，重视做好孩子睡眠管理，倡导家长主动用阅读、运动等正能量活动充实自己的生活，为孩子健康成长树立榜样。

## 加强学生睡眠管理工作方案设计篇二

为促进学生健康成长、全面发展，切实减轻小学生过重课业负担，根据教育局加强中小学生学习、手机、睡眠、读物、体质管理工作会议精神，结合我校实际情况，制定“五项管理”工作实施方案。

成立“五项管理”工作领导小组。

组长：史小平

副组长：杜明芬 张波 樊庭甫 李晓梅

成员：全体中层领导、班主任

办公室设在德体艺卫处，由刘晴任工作小组组长，陈师玉、李淑君、李小莉任工作成员。

首先要学习上级下发的相关文件，做到学校领导、教师全员学习，学习全部文件内容。其次是向学生和家长做好宣传，广而告之。通过主题班队会、升旗仪式、家长群、致家长一

封信等不同形式积极教育引导。吃透文件精神。让人人都了解“五项管理”规定的内容。

### （一）加强手机管理

1. 严禁带入校园。原则上学生不得将个人手机、电话手表等带入校园，禁止将手机带入课堂，电话手表设置成课堂禁用。
2. 规范作业布置。加强课堂教学和作业管理，教师应通过课堂板书方式给学生当面布置作业，不得用手机布置作业，不得要求学生利用手机完成作业。
3. 加强教育引导。通过国旗下讲话、班队会、心理辅导、校规校纪等多种形式加强教育引导，让学生科学理性对待并合理使用手机，提高学生信息素养和自我管理能力，避免简单粗暴管理行为。
4. 做好家校沟通。家长应履行教育职责，加强对孩子使用手机的督促管理，严格控制学生居家使用电子产品，防止学生沉迷网络。家长老师及时保持沟通，掌握学生身心健康状况，形成家校协同育人合力。

### （二）加强作业管理

1. 严格作业设计。学校分学段、分学科指导教师从学与教的视角思考作业内涵，严格作业设计，研制作业内容，规范作业布置的质与量，合理作业评价，严禁布置机械性、重复性、惩罚性、随意性等低效作业。
2. 严把作业难度。严格执行国家课程标准和课程方案，科学制定并认真落实教学计划，不随意增减课程难度，不随意加快教学进度，不布置难度水平超过课标要求的作业。
3. 严控作业总量。一二年级不布置书面家庭作业，三至六年

级书面家庭作业不超过60分钟。学科各科作业实施三级审核制度：班主任、备课组长、教导处，每天、每周对作业的质与量、多少进行审核，签字确认。学校定期和家长了解情况。

4. 严肃作业批改。教师必须亲自批改作业，提倡作业全批全改、要留就批改，不得应付性批改。不得给家长布置或变相布置作业检查任务，不得要求家长检查、批改作业。

5. 规范班级交流。学校制定班级微信群□qq群、企业微信等使用规定，班级群只能用作学校教师和家长在教育教学方面的沟通和相关紧急事项的通知，除因疫情防控等原因有特殊要求之外，严禁老师在班级群布置家庭作业。每一个群的群主是主要负责人。

### （三）加强睡眠管理

1. 减轻课外负担。家长根据孩子的实际情况选择适当的家庭教育方式，不拔苗助长，不给学生安排太多的家庭作业和辅导班，给孩子们更多的时间发展自己的兴趣爱好。定期组织针对家长的培训，达到家校思想一致。

2. 保证睡眠质量。学生到校时间不得早于7：20，上课时间不得早于8:20。家长保证学生每天10小时的睡眠时间。

### （四）加强读物管理

1. 激发阅读兴趣。学校强化对学生阅读的深入研究与指导，让阅读真正成为学生的学习习惯。学校组织开展读书节等全民阅读系列活动，使学生喜欢阅读，感受阅读的乐趣，引导学生多读书、读好书、读经典，夯实学生文化知识基础，激发学生的阅读兴趣。

2. 推荐优秀读物。参照《教育部推荐新课标中小学课外阅读书目》，结合实际制定适合本校学生阅读能力的推荐书目，

向学生推荐经典类和前沿类的优秀读物。

3. 加强图书建设。每班教室设置图书角、图书柜、小书籍等，方便学生阅读，丰富阅读体验。

#### （五）加强体质管理

1. 开展体育运动。学校开展阳光体育大课间活动，每天阳光运动不少于1小时。一至二年级4节体育与健康课，三至六年级3节体育与健康课，每个学生掌握至少2项日常锻炼的体育技能，形成良好的体育锻炼习惯，体质健康水平切实得到提高。教师不得“拖堂”或提前上课，保证学生每节课间休息并进行适当身体活动，减少静态行为。

2. 综合防控近视。坚持做好每天上午第三节课后和下午第一节课后的眼保健操。非学习目的的电子产品使用单次不宜超过15分钟，每天累计不宜超过1小时，使用电子产品学校30—40分钟后，应休息远眺放松10分钟。避免不良用眼行为，监督并随时纠正孩子不良读写姿势，应保持“一尺、一拳、一寸”的要求，读写连续用眼时间不超过40分钟。

3. 加强健康教育。通过有计划地开展学校健康教育，培养学生的健康意识与公共卫生意识，掌握必要的健康知识和技能，促进学生自觉地采纳和保持有益于健康的行为和生活方式，减少或者消除影响健康的危险因素，为一生的健康奠定坚实的基础。

“五项管理”工作能否落到实处，关键在校长。要切实提高认识，细化管理措施，综合施策，重在执行，监督。

（一）每项工作都有专人负责。分工明确，责任到人，有具体措施。

（二）召开全校教师大会传达相关文件内容，做到人人知晓。

并通过班主任群转发相关文件给学生家长。

（三）“五项管理”工作，要做一次全面自查，对存在的问题及时整改。将“五项管理”统筹考虑，综合施策，细化各项管理措施。

（四）“五项管理”工作不是阶段性的工作，是学校日常工作的重要内容。我们学校要坚持常抓不懈。

## 加强学生睡眠管理工作方案设计篇三

为全面贯彻落实教育部陈宝生部长在20xx年全国教育工作会议上的讲话，陈宝生提出：十四五时期，我国教育重点工作之一就是促进学生身心健康全面发展，对小学生睡眠做出了严格要求，针对小学生睡眠管理，结合我校实际，特制定《椒江区中山小学睡眠管理制度》，内容如下：

- 1、认真贯彻执行“小学生每天达到10小时睡眠时间”。
- 2、配合家长做好学生的睡眠管理。

组长：

副组长：

成员：

（一）认真执行学校作息时间表。

上午：8：20—11：15；

中餐时间：11：15—11：50；

下午：13：30—16：00；

课后服务时间：16：00—17：30。

每天保证学生在校至少一小时的活动时间。

（二）提高对调整学校作息时间重要性的认识，调整作息时间关系到学生的身心健康，关系到减轻小学生过重课业负担的落实和素质教育的实施。

充分认识调整作息时间的必要性和重要性，认真执行有关规定。

（三）学校要督促并定期检查各年级各班级“小学阶段作业不出校门，随堂作业在校园内完成”的规定，严格控制学生的课业负担量，提高课堂效率和质量。

学校不随意增加课程门类、难度和课时，小学小学阶段作业不出校门，随堂作业在校园内完成；不擅自提前复习迎考时间和延长学生上课时间，学生每日在校学习时间不超过6小时；学校不举办校中校，不设立重点班和实验班，不在节假日补课；未经教育行政部门批准，义务教育学段一律不得组织和举办各类学科竞赛。

（四）学校要加强对作息时间实施情况的监督和指导，坚决制止违反规定擅自提早开展集体教育教学活动的行为，对违反规定的班级或教师予以教育，校领导将不定期对此项工作进行检查。

（五）做好学生家长的宣传教育工作。

各班要通过讲座、家长会、网络等多种形式对学生家长开展宣传教育活动，引导学生家长配合学校做好学生作息制度落实，晚睡时间一般不超过21：30，充分保证学生身心健康发展。每天保证10个小时睡眠。学校要经常性地抽查家长的执行情况，对于侵占学生休息时间的给予批评教育。

（六）减轻学生的课外负担，家庭作业要利用课服时间指导学生完成。

严禁在职教师利用休息时间参与有偿补课，或为偿补课提供服务，不得向学生及家长推荐补课机构。家长不要给学生安排太多的家庭作业和辅导班，给孩子们更多的时间发展自己的兴趣爱好，同时拥有更好的睡眠。

## 加强学生睡眠管理工作方案设计篇四

为保证中小學生享有充足睡眠時間，促進學生身心健康发展，根据教育部、教育厅《关于进一步加强中小學生睡眠管理工作的通知》的要求，确保我校學生充足睡眠時間，現制定小学加强睡眠管理工作实施方案，請各校認真贯彻落实。

为保障學生睡眠管理工作有序、高效地开展，學校成立专项领导小组。领导小组负责制订实施方案，组织指导与检查學生睡眠管理，并深入各项活动。

### （一）保障睡眠時間

睡眠是促进身心健康、大脑发育、骨骼生长、视力保护和提高学习能力、效率的重要保证。小学阶段是學生身体发育的关键阶段，保证充足的睡眠尤为重要。各校要高度重视睡眠管理的重要性，切实采取措施，确保小學生每天睡眠時間不低于10小时。

### （二）规范作息时间

各校要按照四季作息時間表，进一步加强早晨、中午到校時間管理，不得要求學生提前到校参加统一的教育教学活动。对于提前到校學生，应及时开门、妥善处置，做好值班看护工作。合理安排課間和中午休息，指导學生有序、适当活动，充分休息。加强中午在校就餐學生管理，严禁集体上课。



### （三）加强统筹管理

各校要充分认识到作业、睡眠、手机、读物、体质健康五项管理之间的联系，统筹管理学生作业、课外阅读、使用手机等电子产品、睡眠与体育锻炼活动时间，达到促进学生身心健康全面成长的目的。要进一步加强课堂教学研究，提高课堂学习效益，坚决摒弃机械抄写、机械背诵、加班加点等“填鸭式”教学手段和不当做法，努力实现“轻负担，高质量”。要广泛组织体育、艺术等社团活动，教育学生合理利用时间，处理好学习与休息之间的关系，努力发展个性特长。

### （四）家校合力育人

各校要通过家长学校、家长会等形式，加强睡眠指导，引导家长认识孩子充足睡眠的重要性，教育家长不过度参加课外培训，不额外增加学习负担，保障孩子睡眠时间，营造安静、温馨的良好睡眠环境，提高睡眠质量。要通过微信公众号、告学生家长一封信等形式大力普及科学睡眠常识，宣传加强睡眠管理政策要求，交流学校、班级、家庭优秀经验和做法，凝聚共识，合力育人。

## 加强学生睡眠管理工作方案设计篇五

为进一步贯彻落实教育部《关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》和20xx年全国教育工作会议精神，抓好“五项管理”工作要求，落实落细立德树人根本任务，加强并优化学生睡眠管理，探索科学有效的睡眠管理方法，促进学生身心健康全面发展，现就进一步加强我校学生睡眠管理制定如下实施方案：

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。提高课堂的效率，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

极做好和改善学生的睡眠情况，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，从而达到家校共识，共同促进学生的健康成长。

睡眠管理小组：

组长：张文佳

副组长：邹正祥、李欣媛

成员：各年级班主任

职责：把科学睡眠宣传教育纳入教师培训内容和家校协同育人机制，通过体育与健康课程、心理健康教育、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。

1. 立足学校作息時間，整体考虑学生居家的作息时间，初中生应达到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. 全校各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我校作息时间。7:30——8:00学生弹性入校，8:25开始上第一节课。
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，初中生每天书面作业完成时间平均不超过90分钟。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，使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. 初中生就寝时间一般不晚于22:00。

10. 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；教师将有针对性帮助学生分析原因，加强学业辅导，提出改进策略。

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。

1. 建章立制，规范管理。构建本校学生的睡眠管理的一系列制度，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，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。