

# 2023年学生睡眠清单 保障学生睡眠管理方案(大全6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 学生睡眠清单篇一

为进一步贯彻落实教育部20\*\*年全国教育工作会议精神，抓好学生作业、睡眠、手机、读物、体质管理等工作要求，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，现制定学生睡眠管理实施方案。

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。提高课堂效率，需要学生有一个良好的精神状态。要积极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：韩\*\*

副组长：刘\*\*

成员：各班班主任

1. 立足学校作息時間，整体考虑学生居家的作息时间，确保学生每天睡眠时间在9小时。早晨学生7:40可以到校，8:10上

课，中午14:05分可以到校，2:40上课，给学生留出充足的睡眠时间。

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。引导学生晚上10:00前睡觉，早上6:30起床，中午休息30分钟，形成良好的睡眠习惯。

加强对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，形成学生个人睡眠方案。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。

## 学生睡眠清单篇二

为进一步贯彻落实教育部20xx年全国教育工作会议精神，抓好学生作业、睡眠、手机、读物、体质管理等工作要求，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，现制定学生睡眠管理实施方案。

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。提高课堂效率，需要学生有一个良好的精神状态。要积极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：韩永礼

副组长：刘兴成李琴房华黄鹄志

成员：各班班主任

1、立足学校作息時間，整体考虑学生居家的作息时间，确保学生每天睡眠时间在9小时。早晨学生7：40可以到校，8：10上课，中午14：05分可以到校，2：40上课，给学生留出充足的睡眠时间。

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。引导学生晚上10：00前睡觉，早上6：30起床，中午休息30分钟，形成良好的睡眠习惯。

加强对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，形成学生个人睡眠方案。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。

## 学生睡眠清单篇三

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。

## （二）睡眠管理

- 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。

各级部、各部门务必高度重视，推进“五项管理”落在实处。全体教职工、学生及家长对“五项管理”享有监督权，对存在问题的拨打监督举报电话□XXXXXXXX□

## 学生睡眠清单篇四

我国教育重点工作之一就是要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□xx

副组长□xxx

成员:xxx□xxx□xxx及各教研组长、备课组长;

(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时间制度的落实，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。

中小学生学习睡眠调查问卷

中学生睡眠管理方案

## 学生睡眠清单篇五

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xx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□xx

副组长□xxx

成员:xxx□xxx□xxx及各教研组长、备课组长；

（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时间制度的落实，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。

## 学生睡眠清单篇六

为进一步落实《教育部办公厅关于进一步加强中小学生学习睡眠工作的通知》（教基厅函[2021]11号）文件要求，科学合理安排小学上学时间，保证小学生充足睡眠，促进学生身心健康和全面发展，特制定本方案。

领导小组

组长：

副组长：

成员：

1、根据上级文件要求小学生上午上课时间不早于8：20分，要求小学生睡眠时间每天达到10小时。根据林区家长的工作时间，方便家长对学生入学时的管理，我校将上午第一节课定为xxxx分，下午到校时间为xxxx分，xxxx分上课。

2、保证开齐课程、开足课时，上午四节课，下午三节课，课后服务两节课。学生中午离校时间为xx□xx分，下午离校时间为xx□xx分，有效减轻学生家长接送学生的压力。

1、作息时间实行以后，要求学生无特殊情况不允许提前到校。

2、因天气影响、学校活动等特殊因素允许学生提前进入校园时，必须通知值周教师和班主任提前到岗，避免因无人管护出现安全事故。

3、对于因伤病残障等原因行动不便的学生，允许在家长的陪护下适当提前进入校园，但家长必须与学生所在班级班主任做好交接方可离开，确保学生在校有人管护。

4、对早到学生在校内活动的管护，必须做到无时无刻，无处不在，“零空隙”。

1、学校根据学生作息时间的安排，建立家长接送制度，进一步健全学校安全管理制度、教师值周制度、学生一日常规检查制度等管理制度。

2、在学校各项管理制度中进一步明确了学校领导班子、班主任、科任教师、后勤服务人员、门卫保安等在校工作人员的岗位职责，确保学校管理无盲区，保障学生到校有事做，做事有指导，全程有管护。

3、提升课堂教学实效，加强作业管理，严格按照学校的规定，合理调控各学科书面作业的总量。利用课后服务时间，让学生在校园内基本完成书面作业。对于不能按时完成作业的学生，进行有针对性的帮助、辅导，也可适当减少作业量。节假日，一、二年级不留书面作业，三至六年级每天作业不超过60分钟，坚决不挤占学生的正常睡眠时间。

4、教师课堂上要关注学生的上课状态，发现睡眠不足的，应及时提醒学生并与家长沟通。指导学生劳逸结合，指导家长营造舒适的就寝环境，确保学生身心放松，按时安静就寝。

学校作息时间的安排得到了学校制度上的保障，工作安排上的调整，但是仍有部分家长质疑作息时间的可行性及对家长的作息影响。主要是学校作息时间会与一部分家长的工作时

间冲突，给家长接送学生带来不便。针对这一问题学校在每天上午、下午的第一节课前分别安排了晨读和练字活动，有特殊情况的部分学生可以在这一时段到校，这样契合大多数家长的上班时间，并且做到了学生到校有弹性。

调整小学生作息时间表，推迟学生上课时间，是坚持以学生为本的育人理念、遵循教育教学规律和学生健康成长规律的重要改革举措。推迟上学可以确保小学生充足睡眠，促进学生身心健康；保证学生精力充沛，提高学习效率；缓解“上学早，放学早，接送难”的矛盾。我校将认真执行这一能够提高教育服务能力的民生之举。