

2023年睡眠规划表手抄报 小学睡眠工作方案(优秀9篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

睡眠规划表手抄报篇一

为进一步加强中小学生学习睡眠管理，保证中小学生学习睡眠充足，促进学生身心健康全面发展，根据《教育部办公厅关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》，制定本方案。现就进一步加强商河县中小学生学习睡眠管理工作提出如下要求，请认真贯彻落实。

各学校要科学安排上午上课时间，小学一般不早于8：20，中学一般不早于8：00。学生可提前10至20分钟到校进行课前准备活动，但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，学校应制定应对预案、妥善安置。

教育部门和学校要建立每日书面作业总量统筹调控机制，小学一二年级不布置书面作业，小学三至五年级家庭作业不超过60分钟；初中家庭作业不超过90分钟。参加课后服务的小学生，原则上在校内基本完成书面作业。要全面落实作业差异化、个性化设计要求，为不同学习水平学生设计不同数量和难度的作业。个别学生经努力到就寝时间仍未完成作业的，即时停止作业就寝休息，教师不得以未完成作业为理由惩戒学生。

要加大对校外培训机构监管力度，校外培训机构培训结束时

间不得晚于20:30;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给学生布置作业。对违反规定的校外培训机构,予以约谈整改,拒不整改或整改后再违规的,依法依规严肃处理。要引导家长不盲目让孩子参加校外培训,不盲目跟风报班,不自行任意给孩子布置作业,避免出现学校减负、家庭加负挤占学生睡眠时间的现象。

中小学校要指导家长和学生,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,确保每天小学生睡眠时间达到10个小时,初中生达到9个小时,高中生达到8个小时。家长应督促子女按时就寝不熬夜,确保充足睡眠。

各学校要合理确定学生作息时间表,根据季节变化,及时调整下午上课时间,保障学生适当午休时间,培养学生良好午休习惯。对中午走读的学生,要加强家校沟通,指导学生在家午休,保障睡眠,提高效率。对需要在校午休的,要坚持有解思维,利用现有宿舍、教室、音乐舞蹈室、实验室、阅览室、体育馆等空间,探索采用睡眠垫等方式,尽可能为学生午休提供便利条件。

教育部门要把学生睡眠管理工作纳入日常监督范围和区政府履行教育职责督导评价,进一步加强监管。要把学生睡眠状况纳入学生体质健康监测体系,充分利用现代信息技术手段,提高学生睡眠管理的科学性、针对性和实效性。各学校要设置睡眠监督员,负责监督、指导各班级落实睡眠工作要求。要依据睡眠时间要求,逐生调查,逐生确认,确保每个学生睡眠时间均能达标。对达不到规定标准的学生,要逐生分析,找出睡眠不足的影响因素,家校合作,提出针对性解决方案。

要加强睡眠宣传教育,为教师、学生和家長开设科学睡眠专题教育课,大力普及科学睡眠知识,广泛宣传充足睡眠对于

中小学生学习健康成长的重要性。通过体育与健康课程、班会课、团队活动等渠道，对在校学生进行睡眠知识普及，提升学生健康睡眠意识。邀请卫健等方面专家，进校园进行健康睡眠知识讲座，进行健康睡眠专业指导。通过专家讲座、家长会、致家长一封信等渠道，向家长广泛宣传健康睡眠意义，家校携手做好学生睡眠管理。

睡眠规划表手抄报篇二

1. 各班教师与配班保育员必须按时照顾本班幼儿水下及起床。睡觉时间：12：00，起床时间：14：30。
2. 幼儿午睡必须排队进出，不准互相推搡。
3. 保育员应及时进入午睡室，维护好幼儿纪律，不能做与午睡管理无关的事情。
4. 午睡时要注意开窗通风（冬天提前开窗通风），管理人员要保持午睡室的干净、通风、无臭气、霉味。
5. 午睡管理人员必须保持午睡室安静，任何人不得因任何事在午睡室喧哗，更不能扎堆闲聊。
6. 保育员要根据季节特点照顾幼儿午睡，帮助幼儿养成良好的睡眠习惯，教会幼儿正确的穿脱衣服的方法及顺序。脱衣服应先脱裤子，用被子盖住腿后再脱衣服；穿衣服应坐在被子里面先穿衣服，再穿裤子。有效防止幼儿感冒。
7. 午睡室要勤于打扫，幼儿被褥勤换洗并定期晾晒消毒，做好清洁卫生工作，午睡值班人员定期检查。
8. 保育员要对本班幼儿午睡情况作好记录，注意发现并消除睡眠室的安全隐患。

9. 造成睡眠室安全事故者，由园领导研究决定处理方案。后果严重着依法移交有关部门处理。

睡眠规划表手抄报篇三

各县(市)区、开发区教育局(文教局)，各校外培训机构：

为贯彻落实20xx年全国教育工作会议以及全国中小学“五项管理”落实推进会议精神，切实减轻中小学生学习负担，促进校外培训机构规范办学，根据吉林省教育厅《关于印发〈吉林省校外培训机构中小学生学习管理、作业管理告知承诺书(范本)〉的通知》，我局制定了《长春市校外培训机构中小学生学习管理、作业管理告知承诺书(范本)》。现就有关要求通知如下。

一、各县(市)区、开发区教育行政部门和培训机构要认真学习贯彻《教育部办公厅关于进一步加强中小学生学习管理工作的通知》《教育部办公厅关于加强义务教育学校作业管理的通知》《吉林省教育厅关于加强中小学生学习管理工作的通知》《吉林省教育厅关于加强义务教育学校作业管理的通知》《长春市教育局关于加强中小学生学习管理工作的通知》等文件精神，严格落实国家和省、市关于加强中小学生学习管理和作业管理的'相关规定，切实减轻中小学生学习负担，进一步规范校外培训机构办学行为。

二、各县(市)区教育行政部门要按国家和省、市有关规定，把禁止校外培训机构延长培训结束时间和布置作业作为日常监管的重要内容，坚决避免校内减负、校外增负。

三、各县(市)区、开发区教育行政部门要及时将《告知书》和《承诺书》下发属地所有面向中小学生的开展学科类培训的校外培训机构，并认真履行告知和承诺手续，在日常检查时重点检查此项工作落实情况。

四、全市所有面向中小学生的开展学科类培训的校外培训机构均需签订《承诺书》，并严格执行和落实《告知书》相关要求，保证培训结束时间不晚于20:30，不得以任何形式布置作业。《告知书》和《承诺书》需在机构醒目位置张贴公示，接受学生家长和社会监督。

五、市属现有面向中小学生的开展学科类培训的校外培训机构，请于5月30日前到长春市政务大厅二楼教育综合窗口领取《告知书》和《承诺书》，并于6月1日前将公示《告知书》和《承诺书》的照片以学校全称命名报送至指定邮箱。

六、区属培训机构按属地教育行政部门要求上报，各县(市)区、开发区教育行政部门于6月5日前将《承诺书》发放情况、机构签订承诺情况报市教育局民办教育处。

联系人：吴迪，88779018

电子邮箱□minban229@

长春市教育局

20xx年5月27日

睡眠规划表手抄报篇四

为全面贯彻落实《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〔〕11号）文件精神，加强并优化学生睡眠管理，探索科学有效的睡眠管理方法，保证中小学生充足睡眠时间，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。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。

（一）加强组织领导和条件保障

学校是中小学生学习睡眠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□xxx□

副组长□xxx

成员□xxx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作息时间的基本要求，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。

（三）加强监督，优化睡眠管理保障措施

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。

睡眠规划表手抄报篇五

为了进一步贯彻落实教育部及国务院教育督导委员会办公室关于中小学生作业、睡眠、手机、读物和体质健康五项管理工作的文件要求。落实落细立德树人的根本任务，加强并优化学生睡眠管理，探索科学有效的睡眠管理办法，促进学生身心健康全面发展，附小拟定睡眠管理工作方案：

组长□xxx

副组长□xxx□xxx□

组员：行政班子成员、正副班主任、学生家长

做好“六个一”活动。学校和各班级根据文件相关要求，做好宣传动员与落实管理实施工作，做好“六个一”，即作好一次学生睡眠情况问卷调查、开好一次家长代表座谈会、开好一次班级主题班会、开好一次专题家长分享会、上好一节专题心理健康课、指导学生制定一份作息时间表。

严格执行学校作息制度和午休制度。上课时间不得早于8点20分，学校不得要求学生提前到校参加教育教学活动，对于个别因家庭特殊情况提前到校学生，学校提前开门、妥善安置；合理安排课间休息和下午上课时间，午休时间保证学生进行午休，不得要求学生进行教育教学活动，学校加强午休的检查、巡查工作。

加强作业统筹管理。充分利用托管课时间基本完成书面作业，避免学生回家后作业时间过长，挤占正常睡眠时间。个别学生经过努力到就寝时间仍未完成作业的，老师有针对性帮助学生分析原因，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。

教师指导家长、督促学生严格按作息管理。促进学生自主管理、规律作息、按时就寝。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，针对睡眠不足或睡眠质量不高的学生，建立睡眠档案，定期进行家访等形式，加强对这类学生的睡眠管理。

学校加强学生睡眠管理与指导工作，6月对学生睡眠情况进行了调研与问卷调查，将学生睡眠状况纳入学生体质健康监测和教育质量评价体系，充分利用现代化信息手段，提高学生睡眠管理的科学性、针对性和实效性。

睡眠规划表手抄报篇六

为保障中小学生的充足的睡眠时间，提高睡眠质量，根据《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〔20xx〕11号）文件精神，结合我校实际，特制定本方案：

睡眠是机体复原整合和巩固记忆的重要环节，对促进中学生大脑发育、骨骼生长、视力保护、身心健康和提高学习与效率至关重要。学校要将科学睡眠宣传教育纳入课程教学体系、通过体育与健康课程、心理健康教育、班会活动、科普讲座以及家长学校、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学生健康成长的极端重要性，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。

根据不同年龄段学生身心发展特点，教务处制定相应的科学作息时间安排保证学生充足的睡眠时间应不少于8小时。学校、家庭及有关方面应共同努力，确保学生充足睡眠时间。

学校要从保证学生充足睡眠需要出发，结合实际情况合理确定中职生作息时间安排。中职学生一般不早于8：00；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；合理安排课间休息和下午上课时间，通过学生宿舍保障学生必要的午休时间；合理安排作息安排，确保学生达到规定睡眠时间要求。

学校要督促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，指导学生充分利用自习课或课后服务时间，中职学生在校内完成大部分书面作业，避免学生回宿舍后作业时间过长，挤占正常睡眠时间。要求不得以课前预习、课后巩固、作业练习、微信群打卡等任何形式布置作业。

在校按照学校制定的统一作息时间安排休息，学校要指导家长和学生，制订学生校外作息时间表，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。中职生一般不晚于23:00。个别学生经努力到就寝时间仍未完成作业的，宿管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，提出改进策略，如有必要可调整作业内容和作业量。

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。

学校应高度重视做好中职学生睡眠管理与指导工作，将学生睡眠状况纳入学生体质健康监测和教育质量评价监测体系，充分利用现代信息技术手段，提高学生睡眠管理的科学性、针对性和实效性。畅通家长反映问题和意见渠道，及时改进相关工作，确保要求落实到位，切实保障学生良好睡眠，促进学生身心健康。

睡眠规划表手抄报篇七

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。根据教育部办公厅《关于进一步加强中小學生睡眠管理工作的通知》要求，结合我校实际。现就进一步加强我校學生睡眠管理工作制定方案如下：

睡眠是机体复原整合和巩固记忆的重要环节，对促进中小學生大脑发育、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，同时也是实现高效课堂的一个重要因素，因此，积极做好學生睡眠管理工作、改善學生的睡眠情况，對學生的健康成长、教育教學工作的有效開展有重要意义。

组长□xxx

副组长□xxx

成员□xxx

职责：组长要将健康睡眠工作纳入学校的课程教学体系、教师培训内容和家校协同育人机制。副组长负责睡眠管理各种工作方案的制定，并通过教师大会、办公群等方式对全体教师进行睡眠知识的普及和宣传。小组成员通过班队活动、科普讲座、家长学校、家长微信群等多种途径，广泛宣传充足睡眠对于学生成长的重要性，提高家长思想认识，教育学生养成良好睡眠卫生习惯，并引导家长做好孩子睡眠的管理工作。

1、科学制定学校作息时间表。根据教育部办公厅《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》要求，结合我校实际，制定学校作息时间表。明确规定学生进校门时间不得早于7：50，上午第一节上课时间不早于8：20，各班不得要求学生提前到校参加统一教学活动。

2、加强家校联系，发挥家校合力。做好学生家长的宣传教育工作，让其了解睡眠的重要意义，并帮助指导学生家长制定科学的家庭作息时间表，明确学生睡觉时间不得晚于9：20，倡导家长科学监督学生睡眠情况，对不能按时就寝的学生及时督促。班主任及其他教师随时关注学生上课状态，发现睡眠不足的，及时提醒学生并与家长沟通。

3、加大宣传力度。通过国旗下讲话、开展睡眠主题班会等活动，教育学生要养成良好的作息习惯。让学生清楚知道就寝的时间以及早上到校时间。

4、建立作业免做制度。在到达学生就寝时间时，如果还有未完成的作业，学生应当按时就寝不熬夜。

5、加强对早到校学生的管理。对有特殊情况必须要早到校的学生，需要由学生提出申请、学校批准后方可提前到校，学校安排专人进行看护。

1、定期对每个学生进行睡眠情况监测，建立学生睡眠信息档案，对数据进行统计与分析并公布监测结果，为教育教学工作决策和研究提供服务。

2、为做好学生睡眠管理工作，学校设立学校监督电话□xxx□学校监督邮箱□xxx□畅通家长反映问题和意见渠道，及时改进相关工作，确保要求落实到位。

1、建章立制，规范管理。构建本校学生睡眠管理的一系列制度，从制度上规范学生睡眠情况的落实。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，切实将睡眠管理工作的开展落到实处。

睡眠规划表手抄报篇八

为进一步贯彻落实教育部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。

睡眠规划表手抄报篇九

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：校长

副组长：副校长

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引导。吃透文件精神。让人人都了解“五项管理”规定的内容。

（一）作业管理。严格执行《xx省义务教育阶段学生作业管理“十要求”》和《xx市义务教育阶段学生作业管理指导意见》。

1、教师要科学合理设计和布置作业，注重学生核心素养的养成。培养学生良好的学习习惯。

2、切实减轻学生过重的课业负担。严格依据国家课程标准，按照教学计划开展教学活动。严禁强制或暗示学生订阅教辅材料等行为。

3、教师必须控制作业总量，必须精准布置作业，严禁布置惩罚性、重复性作业。严禁教师在微信群、群等布置家庭作业。必须亲自批改作业，严禁家长、学生代劳。严禁公布学生考试成绩和排名。小学一、二年级不布置书面家庭作业，三至六年级家庭作业总量不超过45分钟。

4、学生要主动独立完成作业。加强自我管理，主动独立完成作业，不敷衍、不抄袭。教师要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。

5、家长要做好学生家庭作业的督促落实。营造良好的学习环

境，不额外给学生增加家庭作业负担。及时将学生家庭作业完成情况反馈给教师。

（二）手机管理。

抓好中小手机管理，预防和制止学生沉迷网络。原则上不得将手机带入校园，确需带入校园的，须经学生家长同意、书面提出申请，校方同意后，学生方可携带手机入校。入校后第一时间将手机交至班主任处保管，学生需要使用的时候去班主任处领取，使用完毕后立即交班主任继续保管，班主任在放学后将手机还给学生。严禁学生将手机等电子产品带入课堂。学生在上课期间，必须关闭手表手机电源，此期间禁止使用手表手机。学校教师对违规使用手表手机的学生，要立即当场制止，进行批评教育，给予口头警告并当场收缴手表手机。如果学生有急事需要联系家长，可以借用班主任或任课教师的手机；如家长有事找学生，请家长直接拨打班主任电话代为转告。

（三）睡眠管理。

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。立足学校作息时，整体考虑学生居家的作息时间，确保小学生每天睡眠时间10个小时。小学生上午第一节上课时间是8：20，要求学生每天晚上9：20前睡觉。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。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。

（四）读物管理。

进一步明确课外读物进校园各环节的责任主体，全面把握课外读物进校园情况，仔细排查各类风险源，做到深入研判，准确运行，及时处置。严肃查处在价值导向方面存在问题的读物。严禁学校、教师指定购买书店或强制购书。社会各方

面捐赠的图书需报教育局审核，防止问题读物进入校园。把课外读物进校园管理工作纳入日常监管范围。

（五）体质管理。

按要求开齐开足课程，不挤占体、音、美、劳及综合实践课时。增加户外体育锻炼，保障学生每天校内校外各1小时体育活动时间。学校严格落实国家体育与健康课程标准，在确保小学一二年级每周4课时、三至六年级每周3课时。学校每天下午安排30分钟大课间体育活动。开足体音美和综合实践活动课程；保障每天两次眼保健操，做到手法、节奏、穴位准确。做好近视防控；任课教师要监督并随时纠正学生不良读写姿势和握笔姿势；学校每年根据学生的身高变化情况，按照标准调整一次课桌椅高度；学校教室采光和照明严格执行《中小学校教室采光和照明卫生标准》要求，学校教室照明卫生标准达标率100%。每月轮换一次学生座位。合理使用多媒体设备，每节课使用时间不能多于30%。

1、每项工作都有专人负责。分工明确，责任到人，有具体措施。

2、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。

3、“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。

4、“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。