

# 2023年保证学生睡眠的重要性 小学生学校睡眠管理方案(大全8篇)

没有安全就没有生产，每个人都要重视安全问题。可以借鉴其他优秀安全标语的经验和做法，同时要注重创新，使自己的标语与众不同。安全路上，情暖伴行。

## 保证学生睡眠的重要性篇一

为保证小学生享有充足睡眠时间，促进学生身心健康发展，根据教育部办公厅印发了《关于进一步加强中小学生学习管理工作的通知》，结合上级通知要求和我校实际将制定如下实施方案：

组长：田红芳

副组长：

组员：

组长：郑海宽

组员：

（一）学校高度重视。我校通过致家长一封信，让教师、学生和家长知晓保障小学生睡眠时间是保证小学生身体健康的关键环节，要把生命和健康置于第一位。

（二）科学管理。

1. 通过各种形式讲解有关学生睡眠对促进小学生大脑发育、骨骼生长、视力保护、身心健康和提高学习能力与效率的重要意义。

2. 提升课堂教学实效，加强作业统筹管理，帮助科学指导家长和学生制订学生作息时间表，合理确定学生就寝时间，小学生一般不晚于21:20。保证小学生每天睡眠时间达到10小时，确保小学生达到规定睡眠时间要求。同时，还要结合实际情况科学确定学生校内作息时间，小学上午上课时间一般不早于8:20，并合理安排课间休息和下午上课时间。

1. 通过《致家长一封信》、家访、家长会等形式宣传小学生每天睡眠时间必须到达10小时。

2. 学科教师在课堂教学中渗透学生良好作息时间的. 培养，必要时指导学生合理安排作息时间表。

3. 学校根据冬季和夏季的作息时间，安排好学生的校内上课时间和课间休息。

## 保证学生睡眠的重要性篇二

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。

## 保证学生睡眠的重要性篇三

为保证小学生享有充足睡眠时间，促进学生身心健康发展，根据教育部办公厅印发了《关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》，结合上级通知要求和我校实际将制定如下

实施方案：

组长：田红芳

副组长：张靖姚艳红白向东

组员：郑海宽杜丽敏李建英曹冉崔素霞及年级组长

组长：郑海宽

组员：杜丽敏李建英曹冉崔素霞及年级组长

（一）学校高度重视。我校通过致家长一封信，让教师、学生和家長知晓保障小学生睡眠时间是保证小学生身体健康的关键环节，要把生命和健康置于第一位。

（二）科学管理。

1. 通过各种形式讲解有关学生睡眠对促进小学生大脑发育、骨骼生长、视力保护、身心健康和提高学习能力与效率的重要意义。

2. 提升课堂教学实效，加强作业统筹管理，帮助科学指导家長和学生制订学生作息时间表，合理确定学生就寝时间，小学生一般不晚于21:20。保证小学生每天睡眠时间达到10小时，确保小学生达到规定睡眠时间要求。同时，还要结合实际情况科学确定学生校内作息时间，小学上午上课时间一般不早于8:20，并合理安排课间休息和下午上课时间。

1. 通过《致家長一封信》、家访、家長会等形式宣传小学生每天睡眠时间必须到达10小时。

2. 学科教师在课堂教学中渗透学生良好作息时间的'培养，必要时指导学生合理安排作息时间表。

3. 学校根据冬季和夏季的作息时间表，安排好学生的校内上课时间和课间休息。

## 保证学生睡眠的重要性篇四

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。

## **保证学生睡眠的重要性篇五**

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，全面提升中小学生身体素质和心

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☐

## 保证学生睡眠的重要性篇六

健康睡眠远离慢病

向全校同学宣传世界睡眠日，提高对睡眠重要性的认

识，呼吁大家合理安排时间，养成良好的生活习惯，保证每天的睡眠时间；呼吁同学们对中老年人身体健康的关注，提醒大家多关爱自己的父母。

为唤起全体同学对睡眠重要性的认识☐20xx年，国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动，将每年初春的第一天—3月21日定为“世界睡眠日”。此项活动的重点在于引起人们对睡眠重要性和睡眠质

量的关注。“世界睡眠日”之所以定在每年初春是因为季节变换的周期性和睡眠的昼夜交替规律都与我们的日常生活息息相关。

20xx年中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国。

3月21日是“世界睡眠日”，今年主题是“健康睡眠远离慢病”，据报导，在重重压力下，我国一些高校毕业生睡眠却遭遇危机。狐网近期发起的“3.21睡眠日”调查中，25%参与网友每天睡眠不足7小时，66%网友睡觉时会经常作梦。参与调查者有51%是年龄在20岁到30岁的年轻人。

报导说，睡眠不足和其他睡眠障碍对于身体的危害在各地早已不是新闻。城市失眠人口增多、白领计算机工程精英猝死、疲劳驾驶引发车祸等事件，证明睡眠健康已成为不容忽视的公众问题。

20xx年国际世界睡眠日活动主题为“xxx”我们这次活动的主题则定为“提高睡眠质量，关爱亲人健康”，由于大学生所处的社会背景，自己的父母大多是中年人，甚至是老年人。我们这次举办世界睡眠日活动的意义，不仅仅在于想同学们宣传世界睡眠日，同时也向大家呼吁对中老年人身体健康的关注，提醒大家多关爱自己的父母。

1、3月19日之前，计算机学院心理自助中心宣教部做一块宣传睡眠日的展板（介绍计算机学院和理学院的心理流动站）；理学院心理自助中心做一块展板（介绍世界睡眠日）

2、3月13日之前，由计算机学院心理自助中心团辅部拟定宣传单，并打印出来（300张）；在3月14日张贴在各宿舍楼及食堂宣传板。

3、3月19日前，由理学院心理自助中心制作主题为“良好睡眠，健康人生”的条幅。

4、3月19日前，理学院心理自助中心购买两袋彩色气球以及一定数量的小礼品。

5、3月19日前，由计算机学院心理自助中心准备一些关于世界睡眠日以及睡眠健康的趣味问题。

6、3月19日晚，计算机学院心理自助中心与理学院心理自助中心活动负责人将活动具体安排到个人。

活动主要以户外宣传的形式展开，当天（3月20日）由计算机学院心理自助中心以及理学院心理自助中心做好宣传工作：

2、十一点活动正式开始，每块展板由两人讲解，由十人组成宣传队在周围向同学发放宣传单，并进行宣传；

3、扎气球趣味答题活动：将一块空展板划分成若干块

小区域，并编以编号，在小区域上方粘贴小气球。邀请同学在一定距离外用飞镖扎气球，扎破者既有资格回答气球对应的编号所设置的问题，回答正确者可获得相应纪念小礼品。

活动当天，由两名中心成员向同学负责活动讲解以及活动安全监督，一名同学负责想展板上空位处粘贴气球，另外两名同学负责问题的提问以及礼品的赠送。

4、抢凳子小游戏：游戏开始先把五张椅子摆成圆形，

每次游戏安排六人参加，参赛人员在凳子外面围成一圈，活动开始，由中心成员开始击鼓，参赛人员围绕椅子顺时针旋转奔跑。鼓声结束时，所有参赛人员要迅速找到一张椅子坐下，由椅子少一张，则必有一人没有椅子坐，则此人被淘汰。如此撤去一张椅子，进行下一次游戏。最后剩余两人则为该场游戏的胜利者。可获得由中心提供的纪念小礼品。

活动当天，由中心安排一人负责击鼓，两人负责秩序的维护，一人负责礼品的赠送。

5、“提高睡眠质量，关爱亲人健康”签名活动：由两名中心成员向同学宣传世界睡眠日，并邀请同学在条幅上签字留念，让同学们加深对世界睡眠日的了解，并养成良好的睡眠习惯，提升此次活动的意义。

由计算机及理学院心理自助中心安排人员做好场地清理及展板、桌子、椅子、鼓等物品的退还工作，各学院心理自助中心做好活动总结。

### 【活动注意事项】

- 1、活动各部份具体展开由计算机学院心理自助中心的策划书为准。
- 2、本活动最终解释权归中国矿业大学管理学院心理自助中心。

## 保证学生睡眠的重要性篇七

为进一步贯彻落实教育部办公厅《关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》（教基厅函〔20\*\*〕11号）文件精神，抓好学生睡眠管理，提升五育品质，落实立德树人根本任务，加强并优化学生睡眠管理，探究科学有效的睡眠治理方法，保证学生享有充分、高质量的睡眠，促进学生身心健康全面发展，结合高新区实际，制定如下方案。

睡眠是学生健康成长的重要环节，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的重要性和睡眠不足的危害性，达成家校共识，是保证学生良好精神状态的重要手段，更是深化“立德树人”工程，注重学生德智体美劳全面发展的重要体现。

组长□xxx□高新区教育党工委书记、教育局局长

副组长：

成员：

职责：制定落实中小学学生睡眠管理实施方案；将科学睡眠教育、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、知识讲座以及家长学校□qq群网络媒体等多种途径，大力普及科学睡眠知识，广泛宣传充足睡眠对于中小学生学习成长的重要性，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的睡眠管理。

（一）根据要求制定学校作息时间表，整体考虑学生居家的作息时间表，确保小学生每天睡眠时间应达到10小时，初中生应达到9小时。系统、科学、合理制定作息时间表，让学生拥有充足的睡眠时间，并引导学生自觉遵守。形成良好睡眠习惯。

（二）学校、教师要进一步加强家校联系，发挥家校合理，倡导家长科学监督学生睡眠，班主任及时了解学生睡眠。学生将引导家长根据孩子的实际情况选择适当的家庭教育方式，给孩子更多的时间发展孩子的兴趣爱好，同时不超前教育，不给孩子安排太多的家庭作业和辅导班，确保孩子拥有更好的睡眠质量。

（三）所有班级开展“科学睡眠”主题班会，教育学生养成良好的作息习惯。

（四）各校结合学校实际科学合理制定中小学作息时间表，小学上课时间不早于8：20，中学上课时间不早于8：00，保障学生有充足的睡眠时间。

（五）各校要严格贯彻落实《关于进一步加强中小学生学习管理工作的通知》（教基厅函〔20\*\*〕11号）文件精神，不

得要求学生提前到校参加统一的教育教学活动，对于个别学生因家庭特殊情况需提前到校的，需妥善安置，确保学生安全。

（六）各校要合理控制学生书面作业总量，一、二年级不得布置书面作业，引导学生充分利用课后服务时间完成作业，避免学生作业过多，而影响正常睡眠时间。

（七）指导学生和家长制定学生作息时间表，保障学生睡眠时间，促进学生自主管理、规律作息、按时就寝。个别学生不能按时就寝，家长应督促，教师也需有针对性分析原因，提出改进策略。

（二）强化督查，完善评价。高新区教育局定期开展有关学生睡眠情况的检查，及时发现学校存在的睡眠管理问题，并相应提出整改意见。各校将班级学生睡眠情况作为班主任工作的考核内容之一，加强监督检查，切实将睡眠工作的开展落到实处。

## 保证学生睡眠的重要性篇八

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□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表重要性的认识, 调整作息时间表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表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。