

# 学生睡眠管理实施方案

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、效率的重要保证为进一步贯彻落实教育部2021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，现就进一步加强我校学生睡眠管理做具体方案如下：

## 一、目的意义

睡眠是青少年身体发育的重要因素。通过活动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关，切实通过规范学校作息时间和作业量，保障学生睡眠时间。

## 二、组织机构

我校成立学生睡眠管理工作领导小组，全面负责此项工作

组 长：校长

副组长：副校长 副总教练

成 员：班主任及教练员

## 三、工作布置与实施

1. 学校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、心理健康教育、班团队活动、科普讲座等多种途径，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。

2. 教练教师要进一步加强联系，发挥教育合力，倡导科学监督学生睡眠完成情况，及时了解学生睡眠动态。

3. 结合实际情况合理确定中小学作息时间表。

4. 立足学校作息时间表，确保学生每天睡眠时间应达到10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。引导家长和学生假期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。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。

5. 加强科学睡眠宣传教育。睡眠是机体复原整合和巩固记忆的重要环节，对促进中小学生学习大脑发育、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。各班队开展睡眠专题班会，教育学生养成良好的作息习惯。

6. 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，避免学生作业时间过长，挤占正常睡眠时间。

7. 教练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，如有必要可针对性调整作业内容和作业量。

#### **四、管理与监督**

1. 通过微信群向全体教师家长宣传充足睡眠对于中小学生健康成长的重要性，通过课堂教学教育学生养成良好睡眠卫生习惯，让学生明确每天睡眠时间应达到 10 小时。

2. 学校向全体家长分发《保证睡眠、健康成长》致家长一封信，学校定期对学生进行培训教育。

莱州中华武校