**徐州开发区英杰学校加强学生睡眠管理实施方案**

为贯彻落实《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》（教基厅函〔2021〕11 号）精神，促进中小学生身心健康发展，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，开发区英杰学校就学生睡眠管理制定如下管理方案：

**一、认识睡眠的重要意义**

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，也是学生健康成长的重要环节，更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。

二、成立组织机构

学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:陈国海

副组长:谢化玲  江昆

成员:德育办丁聪、教务处袁宗武、团委胡函及各班主任。

领导小组下设办公室，由胡丁聪同志兼任办公室主任，负责日常工作。

职责: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中小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。

**三、制定具体方案**

1.全面动员部署。

深入宣传、广泛动员、统一思想、提高认识，充分认识学生睡眠管理工作的重要意义。学校召开全体教师会议，及时落实睡眠管理工作精神，切实保障学生睡眠时间达标(小学生每天睡眠时间应达到10小时，初中生应达到9小时)。

2.规范作息时间。

严格贯彻落实教育局发的四季作息时间表(小学上午上课时间一般不早于8:20，中学一般不早于8:00)，进一步加强早晨、中午到校时间管理，不要求学生提前到校参加统一的教育教学活动。对于提前到校学生，及时开门、妥善处置，做好值班看护工作。合理安排课间和中午休息，指导学生有序、适当活动，充分休息。加强中午在校就餐学生管理，严禁集体上课。

3.严格控制作业量。

学校以年级组、备课组等为单位统筹各学科日常及假期基础性作业和弹性作业总量(含电子作业)，有序安排实践性作业、跨学科作业。确保作业总量控制在合理范围内。小学一二年级可布置适合儿童年龄特点的作业，如课外阅读、ロ语交际、探究活动、手工制作、劳动实践等阅读、实践体验类作业，不布置书面家庭作业;三至六年级家庭练业不超过60分钟(三至四年级书面作业原则上不超过40分钟、五至六年级书面作业原则上不超过60分钟)，设立监督电话，畅通家长反映问题和意见渠道，及时查处因布置作业多影响睡眠等突出问题，保障学生按时上床睡觉(小学生就寝时间一般不晚于20:20;初中生一般不晚于21:00)。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。

4、家校合力育人。

通过家长学校、家长会等形式，加强睡眠指导，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。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。通过微信群、QQ群、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。

5、开展自查自纠活动。

(1)学校组织全体教师开展自査自纠活动，查有无要求学生提前到校、未执行四季作息时间等行为，二查教师布置的作业总量是否达标，是否加重学生的课业负担和精神负担等问题，要求教师根据自查情况写出自查报告。

(2)学校层面开展自查自纠，查看作息时间是否严格按照四季作息时间进行，对查出的问题及时进行整改。建立考核、监督与奖惩相结合的学生睡眠时间管理的长效机制。

**四、加强监督管理**

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。

**五、制定相关要求**

1.切实加强，组织领导。各班级要把学生睡眠管理作为学校工作的重要内容，切实加强组织领导，提高认识，广泛发动，深入开展系列活动，保障学生的睡眠时间能够达标。

2.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。

3.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。