**河北师范大学汇华学院附属小学**

**学生睡眠管理制度**

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、体制管理等工作要求，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，特制定本方案。

1. 加强科学睡眠宣传教育

明确睡眠管理的重要意义，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。提高课堂学习效率，需要学生有一个良好的精神状态。可见学生的睡眠质量是高效课堂的关键，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。

睡眠管理领导小组：

组长：姜文杰

副组长：李亮 、史会肖、程斌斌

成员：刘慧、韩双、张雪、任满红及各班班主任

二、保障学生睡眠作息时间的布置与实施

1. 根据上级文件要求，我校上午第一节课08:20前不进行统一教育教学活动，晚托看管到18:00，结合家长的工作时间，方便家长对学生入学时的管理，有效减轻学生家长接送学生的压力。

立足学校作息时间，整体考虑学生居家的作息时间，中午保证学生1小时30分钟的睡眠，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，养成习惯；

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.全校班级开展科学睡眠专题班会，教育学生养成良好的作息习惯；

三、加强学生睡眠时间的管理与监督

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，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；

四、加强监管，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。

五、学生管理及活动安排

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”看管。

4、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。

5、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。

6.调整小学生作息时间，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。

汇华学院附属小学

2021年5月