

南通高等师范学校附属小学

## 小学生睡眠管理工作制度

为保障中小學生享有充足的睡眠時間，促進學生身心健康发展，提高睡眠质量，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》（教基厅函[2021]11号）文件精神，结合我校实际，特制定《高师附小小学生睡眠管理工作制度》（试行）。

### 一、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。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學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。

### 二、明确学生睡眠时间要求

根据不同年龄段学生身心发展特点，小学生每天睡眠时间应达到10小时。学校、家庭及有关方面应共同努力，确保中小學生充足睡眠时间。

### 三、统筹安排学校作息時間

我校按照教育部关于中小學生每天睡眠时间相关规定，结合我校实际情况确定学生不早于8:00到校，确保学生达到规定睡眠时间要求。

### 四、防止学业过重挤占睡眠时间

学校切实提升课堂教学实效，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，使小學生在校內基本完成书面作业，避免学生回家后作业时间过长，挤占正常睡眠时间。

### 五、合理安排学生就寝時間

学校教师指导家长和学生，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。小学生就寝时间一般不晚于21:20，保证每天10小时的睡眠时间。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。

### **六、家校联动指导提高学生睡眠质量**

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。引导学生家长关注学生睡眠质量并宣传睡眠重要性和睡眠不足的危害性，要求全体家长要帮助孩子养成良好的睡眠习惯，做到早睡早起，适当进行锻炼，从而达到家校共识，共同促进学生的健康成长。科学、合理制定学生的睡眠计划。要求每一个家庭系统、科学、合理制定学生的睡眠计划，发挥家校合力，严格控制手机或其他电子产品的使用时间，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。

### **七、加强学生睡眠监测督导**

学校要高度重视做好小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。学校设立监督举报电话：0513—55091183，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。

南通高等师范学校附属小学

2021年4月6日