

济南市辅仁学校文件

济南市辅仁学校“五项管理”制度

睡眠管理规定

为积极响应教育部提出的抓好落实中小學生“手机、睡眠、作业、读物、体质”五项管理的号召，促进学生健康成长、全面发展，我校根据教育部及各级部门相关文件针对睡眠管理，制定以下规定：

一、严格按照国家规范办学的要求制定作息時間，保障学生的睡眠时间。

从作息时间上保证学生的睡眠时间：中学和小学高段 8:25 上课，小学低段 8:30 上课。下午小学低段 15:30 放学，小学高段 16:25 放学，中学 17:15 放学。中小学第一节课前均未强制要求学生到校参加统一教育教学活动，对于早到校的学生，由值班老师引导进行自主阅读、体育活动等。

二、作业“减负提质”保证学生的睡眠时间。

学校在作业方面严格检查把关，三科作业量控制在规定时间之内。学生的作业负担不重，睡眠质量也自然能提高。由于学生个体差异，对于个别完不成作业的学生我们允许小

学生 20:30 之后、中学生 22:00 之后可以不继续写作业，老师会通过个性化辅导的方式帮助学生解决作业中的问题。

三、利用时间管理手册加强时间观念。

通过学校统一下发的时间管理手册，帮助学生合理规划作息。通过班会宣传、致家长的一封信、QQ/微信群等方式，告知并督促家长保证学生按时就寝。

四、建立《济南市辅仁学校睡眠监测制度》（附件 1）

附件 1

济南市辅仁学校学生睡眠管理制度

为保证中小學生享有充足睡眠时间，促进学生身心健康发展，特制定本制度。

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。通过家长会从学生生理角度，建议

家长给孩子做睡前操、讲睡前故事，调整睡前的稳定情绪，帮助孩子快速入眠，养成早睡习惯。

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，初中生应达到 9 小时，高中生应达到 8 小时。学校、家庭及有关方面共同努力，确保中小學生充足睡眠时间。

三、统筹安排学校作息時間。

学校从保证学生充足睡眠需要出发，结合实际情况合理确定中小学作息時間。小学低段上课时间为 8:30，小学高段和中学上课时间 8:25；学校不要求学生提前到校参加统一的教育教学活动，对于个别因家庭特殊情况提前到校学生，学校提前开门、妥善安置；合理安排课间休息和下午上课时间，学校依据现有条件合理安排午休，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。

学校不断提升课堂教学实效，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延时服务时间，使小学生在校內基本完成书面作业，中学生在校內完成大部分书面作业，避免学生回家后作业时间过长，挤占正常睡眠时间。

若学生参加校外培训机构培训结束时间不得晚于 20:30，

不得以课前预习、课后巩固、作业练习、微信群打卡等任何形式布置作业。

五、合理安排学生就寝时间。

学校指导家长和学生，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；初中生一般不晚于 22:00；高中生一般不晚于 23:00。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；教师会针对性帮助学生分析原因，加强学业辅导。

六、建立睡眠家校反馈机制

以月为单位利用电话访、家访的方式了解学生睡眠时间。同时，借助《时间管理手册》记录每天的时间分配，每周上交一次，班主任及时评价、反馈睡眠情况，评选“时间管理小达人”。学校每学期至少一次通过问卷形式了解全校学生睡眠情况，进行科学分析，根据结果反馈情况，并制定睡眠保障措施。