

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学

睡眠管理工作方案

为全面贯彻落实《教育部办公厅关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》（教基厅函〔2021〕11号）和市教委相关文件精神，保证小学生充足睡眠时间，促进学生身心健康发展，现根据市教委专项会议精神，结合本校实际，特制定本方案。

一、总体目标

树立“健康睡眠，健康未来”的思想观念，把小学生的睡眠习惯培养和睡眠质量提升作为立德树人的基础工作，围绕校内、校外两大领域，以重点任务推进为主要抓手，努力破解小学生睡眠不足的难题，实现小学生平均每天睡眠时间达到10小时，养成良好健康睡眠习惯，倡导形成中小学生学习与生活方式。

二、基本原则

- 1、系统性、统整性原则。以促进学生身心健康发展为中心，从学校管理、医教结合、家庭指导、社会协同等方面入手，系统推进我校学生睡眠管理工作。
- 2、科学性、专业性原则。遵循学生成长发展规律，充分结合睡眠健康的专业性和教育的专业性，科学指导学生、家长、做好睡眠管理相关工作。

三、重点任务

（一）校内推进“五项措施”

1. 规范课时管理。根据教育部对中小学生学习作息时间的基本要

求，统一规范小学课程实施方案、课程计划，明确作息时间表。学校制定新的作息时间表。上课时间一般不早于 8:20，学校不要要求学生提前到校参加统一教育教学活动，对于个别因家庭特殊情况提前到校的学生，学校应提前开门、妥善安置；合理安排课间休息和下午上课时间，午休时间排进课表，午休时间不少于 30 分钟。

2. 加强作业管理。小学书面作业基本不出校，可以利用自习课或课后服务时间完成；开展教考关系背景下的学校作业体系建构与实施研究，坚持“教什么、练什么、考什么”，试点“不教、不练、不考”。建立作业动态调整机制，引导家长督促学生按时就寝、不熬夜，对超过就寝时间仍未能完成的作业，采用柔性方法。任课教师要对学生的作业情况进行及时分析，对长期不能按时完成作业的学生，要进行针对性帮助和辅导，必要时可以调整作业内容和作业量，避免学生回家后作业时间过长挤占正常睡眠时间。

3. 优化课程管理。确保学生在校“每天锻炼一小时”，不得挤占体育、艺术类课程。鼓励大课间学生能够走出教室、文明休息、适度运动。结合思政、语文、生命科学、体育与健康、心理健康教育等课程，结合主题式综合活动、项目化学习、研究性学习、党团队活动、睡眠日活动、场馆学习、专题教育、主题讲座等活动，将中小学生的睡眠教育与学习体验有机融合，促进学生对健康睡眠的深度理解和自我把控。

4. 实施监测管理。学校每月通过调查问卷的方式开展一次学生睡眠监测，监测量表由市级相关部门统一研制对监测发现的问

题形成针对性举措。

5. 开展作息指导。通过家长学校、全员导师制试点等工作开展学生指导和家庭教育指导，倡导健康的家庭生活方式，指导家长和学生制订家庭作息时间表，在保证学生睡眠时间要求的前提下，结合学生个体睡眠状况、午休时间等实际，合理确定晚上的就寝时间。小学生就寝时间一般不晚于 21:20。

6. 抓好科普宣传，家校携手破解中小学生学习睡眠问题。一是加大中小学生学习睡眠管理专业资源供给力度。通过家长学校等形式加强宣传指导，引导家长提升帮助孩子养成良好睡眠习惯、确保充足睡眠时间，指导家长做好学生手机管理和上网管理，引导家长形成科学健康的生活方式，为学生健康睡眠提供良好的家庭环境；

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学

2021 年 6 月