# 小学关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的实施方案8篇

作者：深夜故事 更新时间：2024-03-18

*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。以下是小编为大家整理的关于小学关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的实施方案的内容，供大家参考，希望能够给大家带来借*

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。以下是小编为大家整理的关于小学关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的实施方案的内容，供大家参考，希望能够给大家带来借鉴或帮助。

**小学关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的实施方案 篇1**

为进一步贯彻落实教育部20\_\_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，现就进一步加强我校学生睡眠管理做具体方案如下：

一、加强领导，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。提高课堂的效率，需要学生有一个良好的精神状态。可见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、睡眠的布置与实施

1、立足学校作息时间，整体考虑学生居家的作息时间，确保学生每天睡眠时间在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，形成习惯。

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、全校班级开展睡眠专题班会，教育学生养成良好的作息习惯。

三、睡眠的管理与监督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。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。

小学生睡眠管理制度试行为贯彻落实教育部长陈\_\_在20\_\_年教育工作上的讲话精神：“作业、睡眠、手机、读物、体质五项管理，看似小事，但都是关系学生健康成长、全面发展的大事”，根据教育部等九部门《关于印发中小学生减负措施的通知》等政策文件，为保证中小学生睡眠时间，我校特制定如下规定：

1、推迟早晨上学到校时间，让孩子们可以多睡一会，并且有时间吃一份营养丰富的早餐。来自

2、减轻学生的课外负担，不要给学生安排太多的家庭作业和辅导班，给孩子们更多的时间发展自己的兴趣爱好，同时拥有更好的睡眠。

3、让孩子们就近入学，减少孩子们在路上耗费的时间，让学生不必为了上学而早起，从而获得更多的睡眠时间。

4、小学低年级学生每天保证10个小时睡眠，中高年级保证9小时睡眠。学校要经常性地抽查家长的执行情况，对于侵占学生休息时间的给予批评教育。

5、家长要为孩子睡眠提供安静环境，教育孩子养成良好睡眠习惯；要求孩子睡前不玩手机和电脑等，以利于尽快入睡和保证睡眠质量。

\_\_市\_\_区\_\_学校学生作息时间表

第一节课：8：30——9：10

第二节课：9：20——10：00

课间操：10：00——10：30

第三节课：10：30——11：10

第四节课：11：20——12：00

午休：12：00——14：30

第五节课：14：30——15：10

眼保健操：15：10——15：25

第四节课：15：25——16：05

**小学关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的实施方案 篇2**

一、指导思想

为保证中小学生享有充足睡眠时间，促进学生身心健康发展，根据教育部、教育厅《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》的要求，确保我校学生充足睡眠时间，现制定小学加强睡眠管理工作实施方案，请各校认真贯彻落实。

二、成立领导小组

为保障学生睡眠管理工作有序、高效地开展，学校成立专项领导小组。领导小组负责制订实施方案，组织指导与检查学生睡眠管理，并深入各项活动。

三、具体实施

（一）保障睡眠时间

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。小学阶段是学生身体发育的关键阶段，保证充足的睡眠尤为重要。各校要高度重视睡眠管理的重要性，切实采取措施，确保小学生每天睡眠时间不低于10小时。

（二）规范作息时间

各校要按照四季作息时间表，进一步加强早晨、中午到校时间管理，不得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，应及时开门、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。

（三）加强统筹管理

各校要充分认识到作业、睡眠、手机、读物、体质健康五项管理之间的联系，统筹管理学生作业、课外阅读、使用手机等电子产品、睡眠与体育锻炼活动时间，达到促进学生身心健康全面成长的目的。要进一步加强课堂教学研究，提高课堂学习效益，坚决摒弃机械抄写、机械背诵、加班加点等“填鸭式”教学手段和不当做法，努力实现“轻负担，高质量”。要广泛组织体育、艺术等社团活动，教育学生合理利用时间，处理好学习与休息之间的关系，努力发展个性特长。

（四）家校合力育人

各校要通过家长学校、家长会等形式，加强睡眠指导，引导家长认识孩子充足睡眠的重要性，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。要通过微信公众号、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。

**小学关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的实施方案 篇3**

一、指导建议

科学制定作息时间，确保每天睡眠时间小学生不少于10个小时。走读生早上到校时间不早于7：30，原则上晚上休息时间小学生不晚于21：30。寄宿制学生早上统一起床时间，原则上不早于7：00，晚自习结束时间，原则上不晚于8：50。晚自习、双休日、寒暑假和其他法定节假日不统一组织上课，不将学生自习时间分配到学科。

二、具体措施

1、上课、晚修时间未经允许一律不准在宿舍区逗留。

2、按时起床，按时午睡、晚睡。午、晚睡时间到后，不得外出；不得在宿舍外乱走乱窜；不得喧哗吵闹；不得洗漱；不得下棋、打牌、亮灯看书或做影响他人休息的活动。绝不允许夜不归宿。

3、在午、晚睡迟归宿舍或纪律检查时，必须积极配合，不得谎报假名、他人姓名或冒充班主任签名。

4、要保持宿舍区内外的清洁卫生。不得带饭、菜、汤等食品回宿舍吃，不得乱扔果皮、纸屑或杂物等。

5、要爱护宿舍区的设施。不得破坏门、窗、楼梯间的电灯开关。不得玩弄或破坏消防设施。

6、不得将大球（篮球、足球、排球）类带入宿舍区；不得在宿舍区内踢足球、打篮球、排球、羽毛球或乒乓球等。

7、要提高警惕，增强安全防范意识。上课、晚修期间或离开宿舍室内无人时，值日生或舍长必须关灯并锁好门窗。

8、要保持宿舍内务整洁。午、晚睡起床后，应立即整理各自内务。值日生每天在午、晚睡铃响前打扫室内、门前走道两次，并及时清倒垃圾。门窗每周要擦洗两次，并保持干净。

9、要杜绝火灾隐患。不得在宿舍区点燃蜡烛、蚊香和其它物品；严禁在宿舍区私拉电线，自装电器煮东西。

10、要讲公德、守纪律。不得有意破坏公物、污损墙壁；不得打架、闹事、起哄、放鞭炮、吸烟、喝酒、赌博；不得爬墙爬窗、钻栏杆攀爬铁门等进出宿舍区。

11、严禁将易燃易爆物品（如酒精、火药、炮竹等）带进宿舍区。

12、禁止携带水果刀等危险物品和凶器（如钢管、刀具等）带进宿舍区。

13、禁止带动物进入宿舍。

14、严禁观看黄色书刊或宣传张贴。

**小学关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的实施方案 篇4**

为保证我校学生享有充足睡眠时间，促进学生身心健康发展，现就进一步加强学生睡眠管理工作制定如下方案。

一、加强宣传

睡眠是机体复原整合和巩固记忆的重要环节，对促进中小学生大脑发育、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。我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。

二、建立组织

睡眠管理小组：

组长：\_\_\_\_

副组长：\_\_\_\_

成员：\_\_\_\_、各班班主任

三、强化管理

1、立足文件要求，安排作息时间，制定管理制度，严格执行落实，确保落实。

2、确保小学学生每天睡眠时间在10小时、初中每天睡眠9小时、高中每天睡眠8小时。

3、国家规定，小学上午上课时间一般不早于8：20，中学一般不早于8：00，但我校为小、初、高共存十二年一贯制学校，为兼顾大局，结合实际情况确定为，第一节上课安排在8：00，学校未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，学校应提前开门、妥善安置。

4、小学生就寝时间不晚于21：20；初中生不晚于22：00；高中生不晚于22：30。引导学生自觉遵守，形成习惯。

5、学校、班主任、任课教师、舍务领导、舍务教师要进一步了解学生睡眠情况，及时进行改进；对走读学生，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。确保学生睡眠充足，健康成长。

6、全校班级开展睡眠专题班会，宣传科学睡眠、充足睡眠的重要性，教育学生养成良好的作息习惯。

四、实施监督

加强学生睡眠时间的监督。教导处、政教处、宿舍、餐厅，严格执行学校作息时间；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检查、访谈、问卷调查，及时发现学生存在的问题，提出相应整改意见。

五、减轻负担

中小学校要提升课堂教学实效，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，使小学生在课堂完成作业，初高中学生利用自习课或课后服务时间完成作业。

六、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。形成以睡眠管理领导小组、班主任和家长协调配合、齐抓共管管理机制，注重对学生睡眠状况与质量的反馈，发现问题及时解决，确保学生每天的睡眠时间达到要求。

**小学关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的实施方案 篇5**

一、指导思想

认真贯彻落实《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〔20XX〕XX号）以及教育部、省教育厅、市教育局关于抓好学生作业、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，保障学校全面、长效发展。

二、工作目标

提高政治站位，从为党育人、为国育才、为群众办实事的高度，充分认识加强我校学生睡眠管理工作的重要意义，健全学校家庭社会协同育人机制，切实将学生睡眠管理工作落实到位，采取适合我校学生情况的睡眠管理办法，发挥教师、学生、家长连动举措，保障学生应有的睡眠时间，促进学生身心健康全面发展，推动学校教育教学高质量发展。

三、具体举措

（一）加强组织领导，大力宣传，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。提高课堂的效率，需要学生有一个良好的精神状态。学校组建睡眠管理领导小组，建章立制，运用多种宣传渠道，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。

学校睡眠管理领导小组

组长：XXX

副组长：XXX

成员：各班班主任

（二）合理作息时间，家校携手，落实睡眠管理的保障机制。

1、立足学校作息时间，整体考虑学生居家的作息时间，确保学生每天睡眠时间在10小时。利用家长学校机会，指导家长系统、科学、合理制定学生的睡眠计划，引导学生自觉遵守，形成习惯。

2、学校、教师要进一步加强家校联系，发挥家校合力，倡导家长在家中配合学校的上下学时间，制定好在家作息安排，科学监督学生睡眠完成情况，及时了解学生睡眠动态。

3、全校班级开展睡眠专题班会，指导学生制定更利用身心全面健康发展的每日作息安排，养成良好的作息习惯。

（三）统筹多项工作，综合施策，细化睡眠管理的具体举措。

将睡眠管理同作业管理、体质管理、手机管理、近视防控、未成年人网络治理等工作统筹考虑。

1、学校要求教师因材施教，及时与家长沟通，引导学生加强薄弱环节知识的掌握和学习，防止因学业过重、作业量大、机械重复性作业多等因素挤占正常睡眠时间。

2、利用家长学校、晨会、班队、综合性活动、通知倡议等形式，要求广大家长积极培养学生养成早睡早起的好习惯，减少学生手机等电子产品使用时长，防止学生沉迷网络行为，确保孩子睡眠时间充足。

3、学校组织亲子阅读、亲子游戏等活动，倡导学生家庭中丰富亲子时光，减少学生对电子产品、网络游戏等的使用、依赖，合理作息，及时睡眠，促进学生身心健康成长。

4、对于经努力到规定就寝时间仍未完成作业的学生，要求教师利用课后时间有针对性帮助学生分析原因，加强学业辅导，提出改进措施。

（四）着力督查考核，落实睡眠管理的保障措施。

1、建章立制，规范管理。构建本校学生的睡眠管理的相关制度，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、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。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。

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。

**小学关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的实施方案 篇6**

为进一步贯彻落实教育部《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》和20XX年全国教育工作会议精神，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，现就进一步加强我校学生睡眠管理做如下具体方案。

管理目标

1、学校层面

学校把科学睡眠宣传教育与管理纳入课程教学体系、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，大力宣传普及。

教师了解分析目前学生的睡眠状况，针对学生睡眠的实际情况进行科学性研究，制定相关行动策略，以促进学生保障睡眠时间，提高学生睡眠质量。教师在教育学生的同时还要引导、配合家长加强过程管理，丰富评价方式，培养学生良好的生活、睡眠习惯。

2、家庭层面

家长要增强对孩子睡眠重要性的认识，同时参照学校的促进学生健康睡眠的行动指南，做好孩子睡眠管理工作，保障孩子的睡眠时间，改善孩子的睡眠质量，家校联动共同促进学生的健康发展。

学生要明白睡眠对于自身健康成长的意义，要重视自己的睡眠情况，增强自我管理意识，培养良好作息习惯，努力让自己拥有高质量的睡眠。

行动指南

学校篇

1、丰富科学睡眠宣传课程。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，大力宣传普及健康睡眠宣传教育。增强师生、家长的健康睡眠意识，积极引导共同参与到学生睡眠管理中来。

2、严格执行上午上课时间。从学生健康成长的角度出发，保障学生睡眠时间，上午上课时间统一安排在8：20，且不得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。夏令时节，为孩子提供午睡时间。

3、切实减轻学生作业负担。各科教师严格按规定控制课外作业，班主任合理调控作业总量一、二年级不布置笔头作业，三、四年级40分钟以内，五、六年级不超过1小时。优化作业设计，落实减负增效。对不能按时完成作业的学生进行针对性帮助和辅导并调整作业。

4、积极引导制定学生睡眠计划。立足家校共育，引导家长与学生系统、科学、合理制定学生的睡眠计划，协助家长督促学生自觉遵守，养成良好的睡眠习惯。

5、倡导建立学生睡眠异常档案。立足学生个体，了解班级内睡眠异常学生的情况，建立档案，合理介入，帮助学生养成良好的睡眠习惯。

家庭篇

1、加强健康睡眠认识。家长、孩子共同学习《2019中国青少年儿童睡眠白皮书》等文章，增强青少年睡眠重要性的认识。同时家长以身作则，带动和帮助孩子养成良好的睡眠习惯。

2、减轻课外学业负担。家长应该切实减轻孩子学业负担，不要自行布置孩子课外作业，不盲目参加课外培训，不跟风报班，应根据孩子兴趣爱好合理选择。避免发生学校减负、家庭增负的现象，从而占用孩子的睡眠时间。

3、培养按时作息习惯。小学生自律能力不强，家长应重视培养孩子良好的作息习惯。根据不同年段孩子应需的睡眠时间以及学校建议的上床入眠时间点见附件1，和孩子一起制定科学的作息时间表，督促其养成按时作息的习惯，保证孩子每天有充足的睡眠时间。

4、营造良好睡眠环境。引导孩子睡前不做剧烈的运动，不玩电子产品，不吃零食；关闭灯源，控制音量。睡眠异常，共同寻求帮助。

评价方式

学校将学生睡眠情况纳入学生体质监测的范围内，并与新竹娃评优评先相结合。根据制定的睡眠计划，建议家长和学生每天打卡评价，班级组织评比，并发放新竹币，鼓励同学保持良好的睡眠习惯，不断晋级，成长为具有健美气质的“新竹娃”。

**小学关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的实施方案 篇7**

为进一步贯彻落实教育部20\_\_年全国教育工作精神，抓好学生睡眠管理等工作要求，保证小学生享有充足睡眠时间，促进学生身心健康发展，现就进一步加强中小学生睡眠管理工作计划如下。

一、“睡眠管理”领导小组

组长：\_\_\_\_

副组长：\_\_\_\_

成员：各班班主任

班级学生睡眠监督员：全体家长

二、学生睡眠时间规定及要求

1、班主任要指导家长和学生制订学生作息时间表，保证小学生就寝时间一般不晚于21：00，家长应督促按时就寝不熬夜，确保孩子充足睡眠建议学生20：30—21：00入睡，早上6：30—7：00起床，每天睡眠时间应达到10小时。

2、为保证学生充足睡眠时间，学校上午上课时间一般不早于8：20，学校不得要求学生提前到校参加统一的教育教学活动。统一实行国家规定的每周“5+2”工作制度。任何老师不得占用节假日、双休日和寒、暑假组织学生上课，不得要求学生参加任何形式的补习班、辅导班，加重学生负担。

3、学校要合理安排课间休息和下午上课时间，做好学生午休时间安排，对睡眠不足的，要及时提醒学生并与家长沟通，确保学生达到规定睡眠时间要求。

三、具体工作安排

1、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，对促进中小学生大脑发育、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。各班班主任要把科学睡眠宣传教育通过体育与健康课程、心理健康教育、班队活动、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。

2、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、家庭应共同努力，确保中小学生充足睡眠时间。

3、统筹安排学校作息时间。学校要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时间。小学上午上课时间一般不早于8：20，学校不得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，学校应提前开门、妥善安置；合理安排课间休息和下午上课时间，学校应保障学生必要的午休时间；确保学生达到规定睡眠时间要求。

4、防止学业过重挤占睡眠时间。学校要加强作业统筹管理，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，使学生在校内基本完成书面作业，避免学生回家后作业时间过长，挤占正常睡眠时间。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。

5、合理安排学生就寝时间。学校要指导家长和学生，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21：00，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。

6、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。指导学生统筹用好回家后时间，坚持劳逸结合、适度锻炼。指导家长营造温馨舒适的生活就寝环境，确保学生身心放松、按时安静就寝。

7、加强学生睡眠监测督导。做好学生睡眠管理与指导工作，学校设立监督举报电话或网络平台，畅通家长反映问题和意见的渠道，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，促进学生身心健康发展。

**小学关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的实施方案 篇8**

为促进学生身心健康全面发展，国家教育部对小学生睡眠做出了严格要求，针对小学生睡眠管理，结合我校实际，特制定以下制度如下：

一、指导思想

1、认真贯彻执行“小学生每天达到10小时睡眠时间”。

2、学校要配合家长做好学生的睡眠管理。

二、领导小组：

组长：XXX

副组长：XXX、XXX

成员：各班班主任

三、具体措施

（一）学生睡眠时间不达标，主要是学生作业负担重、手机等娱乐方式不懂得节制。我校从下面几个方面入手，首先作业不出校园，让学生的书面作业在校内完成，保证学生在家休息时间；二是制定手机管理办法，并把相关精神告知每一位家长，让孩子家长行动起来，严格管理学生手机的使用，对于监管不到位的家长，班主任老师会定期进行督促；三是做好宣传工作，在校向学生宣传手机娱乐的利与弊，强调学生的主要任务和目标，树立远大的理想。利用家长会等形式向家长们宣传孩子沉迷手机所带来的危害，家校共同教育，保证学生的睡眠时间；四是严格把控学生入校时间，冬令时间不得早于8点，夏令时间不得早于7点40，在夏令时间每天要求学生在校必须午睡，并要求各科老师不得挤占学生的午休时间，保证学生一天的睡眠时间

（二）提高对调整学校作息时间重要性的认识。调整作息时间关系到学生的身心健康，关系到减轻小学生过重课业负担的落实和素质教育的实施。充分认识调整作息时间的必要性和重要性，认真执行有关规定。

（三）学校要督促并定期检查各年级各班级“小学阶段作业不出校门，随堂作业在校园内完成”的规定，严格控制学生的课业负担量，提高课堂效率和质量。学校不随意增加课程门类、难度和课时，小学小学阶段作业不出校门，随堂作业在校园内完成；不擅自提前复习迎考时间和延长学生上课时间，学生每日在校学习时间不超过6小时；学校不举办校中校，不设立重点班和实验班，不在节假日补课；未经教育行政部门批准，义务教育学段一律不得组织和举办各类学科竞赛。

（四）学校要加强对作息时间实施情况的监督和指导，坚决制止违反规定擅自提早开展集体教育教学活动的行为，对违反规定的班级或教师予以教育，校领导将不定期对此项工作进行检查。

（五）做好学生家长的宣传教育工作。各班要通过讲座、家长会、网络等多种形式对学生家长开展宣传教育活动，引导学生家长配合学校做好学生作息时间制度的落实，保证学生身心健康发展。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com