**南京市建邺实验小学分校**

**学生睡眠管理实施方案**

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。

**睡眠管理小组：**

领导小组组长：汤晓婷

副组长：李学庆 骆炜 孙文文

成 员：各班班主任及家委会代表

**二、睡眠管理的布置与实施**

1.根据教育部办公厅《教育部办公厅关于进一步加强中小学生睡眠工作的通知》（教基厅函[2021] 11号）文件要求，立足学校作息时间，整体考虑学生居家的作息时间，制定符合校情的管理方案和管理细则，确保学生每天睡眠时间达10小时，

2. 学校、教师要进一步加强家校联系，通过线上线下方式，宣传睡眠的重要性和学校的睡眠管理细则，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. 加强对全体教师的培训和宣传，使教师熟知睡眠管理细则，确保教师按细则执行，尤其是严格控制作业量。

4.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。

附件1：南京市建邺实验小学分校学生睡眠管理细则

附件2：南京市建邺实验小学分校作息时间表

附件3：南京市建邺实验小学分校学生睡眠情况调查问卷

附件4：南京市建邺实验小学分校学生睡眠情况个案记录表

附件1

南京市建邺实验小学分校

学生睡眠管理实施细则

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。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，制定本细则。

1.告知并督促家长保证学生9:20前按时就寝，每天睡眠时间应达到10小时。

2.学校上午上课不早于8:20。

3.学校不要求学生提前到校参加统一的教育教学活动。

4.教师要提升课堂教学实效，加强作业统筹管理，合理调控学生书面作业总量，避免学生回家后作业时间过长，挤占正常睡眠时间。

5.教师对不能按时完成作业的学生要进行针对性帮助和辅导并调整作业量。

6.学生如参加校外培训机构的晚辅导，结束时间应不晚于20:30，如参加线上培训学习，结束时间应不晚于21:00。

7.学生每天22:00至次日7:00不得进行任何游戏、运动、脑力活动。

8.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。

9.教师要指导学生统筹用好回家后时间，坚持劳逸结合、适度锻炼。

10.学校每学期至少进行两次学生睡眠状况调查，并根据调查结果调整相关工作，或对睡眠严重不足的学生进行个案记录并及时处理。

附件2

南京市建邺实验小学分校

作息时间表

**建邺实小分校 2020—2021学年第二学期作息时间表**

制表时间：2021年5月31日

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 时 间 | | 内 容 |
| 上午 | 8 ：20——8 ：50 | 大课间 |
| 8 ：55——9 ：35 | 第一节课 |
| 9 ：45——10 ：25 | 第二节课 |
| 10 ：35——10 ：40 | 眼保健操 |
| 10 ：40——11 ：20 | 第三节课 |
| 11 ：30——12 ：10 | 第四节课 |
| 中午 | 12 ：10——12 ：30 | 午餐 |
| 12 ：30——13 ：00 | 午休 |
| 13 ：10——13 ：20 | 夕会 |
| 下午 | 13 ：25——13 ：30 | 眼保健操 |
| 13 ：30——14 ：10 | 第一节课 |
| 14 ：15——14 ：45 | 体育活动课 |
| 14 ：50——15 ：30 | 第二节课 |

附件3

南京市建邺实验小学分校

学生睡眠情况调查问卷

班级： 姓名：

为了解同学们的睡眠情况，请按你的真实情况选择合适的选项！  
（ ）1. 你每天的睡眠时间大概是多少？  
 A 少于8小时 B 8-9小时 C 9-10小时 D 10小时以上

（ ）2. 你早上一般几点起床？   
A 6:00前 B. 6:30左右 C 7:00左右 D 7:30左右

（ ）3. 你一般几点到校？

A. 7:00前 B. 7:00—7:30 C. 7:30—8:00

（ ）4. 你是否因为睡眠迟到过？

A. 经常 B. 偶尔 C. 从没

（ ）5. 你上午上课状态如何？

A. 好 B. 一般 C 差.

（ ）6. 你下午上课状态如何？

A. 好 B. 一般 C 差

（ ）7. 你回家作业做到几点？

A. 在校内完成 B. 6:00点左右 C. 7:00左右

D. 8:00左右 E. 9:00点左右 F. 10:00点以后  
（ ）8. 你一般晚上几点睡觉？

A. 8:00左右 B. 8:00-8:30 C. 8:30-9:00

D.9:00-9:30 E. 9:30-10:00 F. 10点以后  
( ) 9.你觉得需要午睡吗？  
 A. 很需要 B. 无所谓 C. 不需要

（ ）10. 你认为你的睡眠状况是   
 A. 充足 B. 不太足 C. 很不足  
 （ ）11. 你是否存在入睡困难问题？  
 A. 是的 B. 有时 C. 从没有  
 （ ）12. 你认为现在自己的睡眠时间足够吗？

A. 足够 B. 不够 C. 非常不够  
（ ）13. 什么影响了你的睡眠？

A.课内作业多 B. 课外作业多 C. 自己的效率问题

D.有艺术类练习 E. 看电视、玩电子产品 F. 其他

（ ）14. 你在课堂上或课间会打盹吗

A. 经常会有 B. 偶尔会有 C. 基本上没有  
（ ）15.你在课堂或课间打盹的原因？

A. 晚上睡眠不足 B. 其他原因 C. 以上两项都有

附件3

南京市建邺实验小学分校

学生睡眠情况个案记录表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 |  | 班 级 |  |
| 家庭住址 |  | | |
| 父亲姓名 |  | 联系方式 |  |
| 母亲姓名 |  | 联系方式 |  |
| 睡眠问题描述 |  | | |
| 原因分析 |  | | |
| 建议与措施 |  | | |
| 效果 |  | | |

填表日期： 年 月 日