**青岛白珊学校**

**关于加强学生睡眠的管理规定**

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，制定本管理的规定。

1. 加强科学睡眠宣传。
2. 医务室将科学睡眠教育列入学校健康教育计划中；心理健康课程、体育与健康课程要涉及增强学生的睡眠意识；通过班校会、团队会等途径，向学生普及科学的睡眠知识，教育学生养成良好的睡眠卫生习惯。
3. 学校通过家委会、家长学校等家校协同机制，向家长广泛宣传充足睡眠对中小学生健康成长的重要性，引导家长重视学生的睡眠管理。
4. 明确学生睡眠要求：小学生每天睡眠时间应到达10小时，中学生应达到9小时。学校和家庭应共同努力，确保中小学生有充足睡眠时间。
5. 统筹安排作息时间。

我校小学部上午第一节课8:25，下午4:10放学，部分学生参加课后托管服务至晚6:00；中学部上午第一节课8:20，走读学生下午4:40放学。对于个别因家庭特殊情况提前到校的学生，学校每早安排老师值班，妥善安置早到学生。

合理安排初中部住校生作息：6:50起床，7:15早饭，7:40-8:00晨读，下午5:30晚饭，6:30-9:00晚自习 9:30熄灯休息，确保学生达到9小时以上的睡眠时间要求。

三、平衡学生课业，保障学生充足睡眠时间

教师需提升课堂教学实效，学部加强作业统筹管理，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。学生有参加课外培训的，班主任提醒学生和家长，时间不要晚于20:30，以免挤占正常睡眠时间。

四、家校联合，合理安排孩子就寝时间，提高睡眠质量

指导家长和学生，制定作息表，在保证孩子睡眠时间要求前提下，结合孩子个体睡眠状况，合理确定孩子晚上就寝时间，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。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；老师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。

教师要密切关注学生上课精神状态，对睡眠不足的，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。建议家长营造温馨舒适的生活就寝环境，确保孩子身心放松、按时安静就寝。

五、加强学生睡眠监测督导

学校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，设立监督举报电话或网络平台，畅通家长反映问题和意见渠道，请家长肩负起监督睡眠管理的职责，发现问题，及时反应，学校会及时改进相关工作，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。

青岛白珊学校

2021年6月1日