**田林三小学生睡眠管理工作制度**

为树立“健康睡眠，健康未来”的思想观念。确保学生享有充足睡眠时间，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，促进学生身心健康发展。特制订以下学校睡眠管理制度：

（一） 规范课时管理

1. 学生上午上课时间不早于8:20，不得要求学生提前到校参加统一的教育教学活动。

2. 对于部分家庭特殊情况提前到校学生，学校提前开门、妥善安置。

（二） 加强学生作业管理

1. 加强学生作业的统筹管理，合理调控学生书面作业总量，指导学生利用好自习或课后服务时间，做到书面作业基本不出校门。

2. 任课教师要对学生作业情况进行及时分析，对长期不能按时完成作业的学生，进行针对性帮助和辅导，必要时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。

（三）优化课程管理。

1. 确保学生在校“每天锻炼一小时”，不得挤占体育、艺术类课程。

2. 鼓励学生课间走出教室，文明休息、适度运动。

3. 将学生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。

（四）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。

（五）开展作息指导。

通过家长学校、全员导师制开展学生指导和家庭教育指导，倡导健康生活方式，指导家长和学生制订家庭教育指导。

1. 小学生每天睡眠时间应达到10小时。

2. 小学生就寝时间一般不晚于21:20。

3. 宣传引导家长督促学生按时就寝、不熬夜，落实20:30后学生作业、学习不接触电子屏幕。

4. 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。