

上海市清华中学加强学生睡眠管理工作制度

为保证学生享有充足睡眠时间，促进学生身心健康发展，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》文件有关要求，制定本制度。

一、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。学校要利用健康教育课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、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，初中生应达到9小时（六年级为10小时）。学校、家庭及有关方面应共同努力，确保学生充足睡眠时间。

三、合理安排学生的作息時間

1、学校规定每天正式上课时间为8:00，教师不得要求学生提前到校参加统一的教育教学活动。

2、对于个别因家庭特殊情况提前到校学生，学校应安排学生到励志楼一楼清华书苑自修。

3、每天中午11:45—12:25分为学生午餐、午休时间，学生饭后在教室进行休息，由班主任统一管理，确保学生午休质量。

4、学校会积极创造条件，努力为学生在校午睡提供环境。

四、防止学业过重挤占睡眠时间

1、学校教导处要合理调控学生书面作业总量，指导学生充分利用作业辅导课时间，使学生在校内完成大部分书面作业，避免学生回家后作业时间过长，挤占正常睡眠时间。

2、个别学生经努力到就寝时间仍未完成家庭作业的，家长应当督促按时就寝不熬夜，确保充足睡眠。随后，学校教师应当有针对性地帮助学生分析原因，

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。

五、家校协同保障学生睡眠

1、培养良好的睡前习惯。设定好固定的睡眠时间，并督促孩子按时就寝不熬夜，确保充足睡眠，有利于身体健康。

2、家长尽可能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，不熬夜，养成良好睡眠习惯。

3、学校利用家长学校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。

六、做好学生睡眠检测

1、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。

2、学校也会定期对学生睡眠状况进行调查、监测。

上海市清华中学

2021年6月