

上海市徐汇区虹桥路小学关于进一步加强学生睡眠管理工作的方案

为全面贯彻落实《教育部办公厅关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》（教基厅函〔2021〕11号）和市教委相关文件精神，保证学校学生充足睡眠时间，促进学生身心健康发展，现根据市教委专项会议精神，结合本校实际，特制定本方案。

一、总体目标

树立“健康睡眠，健康未来”的思想观念，把小学生的睡眠习惯培养和睡眠质量提升作为立德树人的基础工作，围绕校内、校外两大领域，努力破解学生睡眠不足的难题，实现我校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，倡导形成中小学生学习与生活方式。

二、重点任务

（一）校内推进“五项措施”

1. 规范课时管理。结合不同年龄段学生身心发展特点，根据教育部对中小学生学习作息时间的基本要求，制定我校课程实施方案、课程计划，明确作息时间表。小学上午上课时间一般不早于8:20，分类梳理因家庭特殊情况提前到校的学生情况，妥善安置；合理安排课间休息和下午上课时间，午休时间排进课表。

2. 加强作业管理。

- ✓ 二年级无书面作业，三至五年级学生利用课后服务时间基本完成书面作业。全学段严格落实20:30后学生作业、学习不接触电子屏幕。
- ✓ 开展教考关系背景下的学校作业体系建构与实施研究，逐步扩大参与学校范围，坚持“教什么、练什么、考什么”。
- ✓ 探索建立我校学生作业动态调整机制，引导家长督促学生按时就寝、不熬夜，对超过就寝时间仍未能完成的作业，采用柔性方法。
- ✓ 任课教师要对学生的作业情况进行及时分析，对长期不能按时完成作业的学生，要进行针对性帮助和辅导，必要时可以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。

3. 优化课程管理。确保学生在校“每天锻炼一小时”，不得挤占体育、艺术

类课程。鼓励大课间学生能够走出教室、文明休息、适度运动。

4. 实施监测管理。通过调查问卷的方式开展学生睡眠监测，掌握第一手资料。

5. 开展作息指导。通过校班会课、家长学校、全员导师制试点等工作开展学生指导和家庭教育指导，倡导健康的家庭生活方式，指导家长和学生制订家庭作息时间表，在保证学生睡眠时间要求的前提下，结合学生个体睡眠状况、午休时间等实际，合理确定晚上的就寝时间。学生就寝时间一般不晚于 21:00，确保学生达到规定的睡眠时间要求。

（二）校外推进“三项举措”

1. 抓好科普宣传，家校携手破解中小学生学习睡眠问题。

- ✓ 开发健康睡眠系列微课程，不断丰富学生睡眠管理和睡眠教育专业资源。
- ✓ 针对家庭睡眠方式、屏幕管理等内容开设专题课程和讲座，通过家长学校等形式加强宣传指导，引导家长提升帮助孩子养成良好睡眠习惯、确保充足睡眠时间和及时调适睡眠问题的意识和能力，指导家长做好学生手机管理和上网管理，赋能家长学会处理孩子电子产品和网络使用等问题，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。

2. 深化医教结合。

- ✓ 针对长期失眠、睡眠质量不良、存在睡眠障碍的学生，在征得学生和家
长同意的前提下，转介至相关医疗机构接受进一步治疗。

3. 强化协同治理。

- ✓ 加大宣传，提升家长意识，明确学生参加培训机构线下培训结束时间不得晚于 20:30，线上直播类培训活动结束时间不得晚于 21:00，且不得以课前预习、课后巩固、作业练习或微信群打卡等任何形式布置作业。
- ✓ 要求家长加强监管，学生按时睡眠，不因上网游戏等原因影响睡眠质量，营造学生健康睡眠的家庭氛围。

三、 组织保障

（一） 提高政治站位，加强组织领导

1、学校是中小学生学习睡眠管理工作校内任务实施主体，通过本方案的制定，扎实推进校内“五项措施”工作。

2、学生睡眠管理工作关系学生身心健康成长，是一项复杂的系统工程，需要学校、家庭、社会合力共治。

(二) 加强条件保障，满足睡眠管理需要

加强师资队伍建设。组织开展睡眠管理、睡眠教育教师专业能力提升培训、专项教研活动和相关交流研讨，将相关工作任务纳入全员导师制试点工作，进一步依托中小学教师专业（专项）“1+5”能力计划，加强我校学科教师的作业（考试）命题能力培养，重点提升教师对学生开展学情分析、针对性学习辅导和提出改进策略、引导学生提高作业效率的能力，确保作业管理、教考一致在学校的有效落实。

(三) 加强监测督导，落实睡眠管理要求

一结合我校学生学业负担状况调查、义务教育“绿色指标评价”以及区域教育环境质量评价中的相关数据进行全面分析，提高学生睡眠管理的科学性、针对性和实效性。

二是将教师落实睡眠管理、睡眠教育工作成效，作为绩效考核、荣誉评选、职称评聘的重要指标，鼓励创新实施路径和方法。

三是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，及时改进相关工作，确保各项任务落实到位，切实保障学生良好睡眠，促进学生身心健康。

上海市徐汇区虹桥路小学

2021年5月

附件一：上海市徐汇区虹桥路小学作息时间表

虹桥路小学作息时间安排

上午： 7:45-8:10	进校
8:15-8:35	升旗、早操
8:35-9:10	第一节课
9:20-9:57	第二节课
9:57-10:17	大课间
10:17-10:59	第三节课（眼保健操）
11:09-11:46	第四节课
11:46-12:30	午餐、午休
下午： 12:40-13:00	午会
13:00-13:40	第一节课（室内操）
13:50-14:32	第二节课（眼保健操）
14:42-15:19	第三节课
15:29-16:06	第四节课