

上海市闵行区七宝第三中学睡眠管理制度

为全面贯彻落实《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》《上海市教育委员会关于进一步加强本市中小学生睡眠管理工作的通知》和《闵行区关于贯彻落实“五项管理”工作的实施方案》关于睡眠等系列文件精神，培养学生科学健康的学习生活习惯，实现“身心健康”的学校育人目标，促进学生全面健康成长，结合手机、作业管理，制定加强学生睡眠管理工作制度。

1、加强科学睡眠教育。各年级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，让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。

2、保障学生睡眠时间。根据年龄段学生身心发展特点，学生每天睡眠时间应达到 9 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。

3、统筹学校作息時間。我校全部为走读学生，上午上课时间不早于 8:25，对于个别因家庭特殊情况提前到校的学生，门卫会提前开门、妥善安置；合理安排课间休息和下午上课时间，确保学生达到规定睡眠时间要求。

4、合理安排就寝时间。学生就寝时间一般不晚于 22:30；个别后进生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。

5、落实学校时间管理规定。严格遵守学校作息時間规定，上午上课时间不早于 8:25，合理安排课间休息和午间休息时间，确保学生达到规定睡眠时间要求。

6、协同管理保障学生睡眠时间。根据年龄段学生身心发展特点，初中学生每天睡眠时间应达到 9 小时。结合手机管理、作业管理等规定，学校、家庭及有关方面应共同努力，确保学生充足睡眠时间。

7、加强科学睡眠教育。提出科学睡眠倡议：

- (1) 提倡睡前严控电子产品进卧室。
- (2) 提倡睡前一小时减少运动。
- (3) 提倡每家每日睡眠时间打卡。

(4) 周末或假期控制懒觉时间，形成规律的作息時間，有助睡眠質量提升。

(5) 若因特殊情况早起后，可以在午间补休，以确保睡眠总时间。

(6) 开展睡眠讲座。学校与社区卫生机构等合作，开展睡眠相关科普讲座。

8、反馈配合相关影响学生睡眠的其他因素监管。及时了解学生参加的校外培训机构学习、网课平台、网络游戏等的情况，建议家长：

(1) 培训机构结束时间不得晚于 20:30，不得布置任何形式的家庭作业。

(2) 线上培训平台结束时间不得晚于 21:00。

(3) 网络游戏公司确保每日 22:00 至次日 8:00 不得为未成年人提供游戏服务。

上海市闵行区七宝第三中学

2021 年 6 月