**精致教育 生动发展 幸福成长**

**青岛太平路小学睡眠管理工作方案**

小学生的睡眠时长达到10个小时，才能保证孩子的身体健康，才能有充沛的精力去学习。家校协作重视孩子的睡眠健康，让孩子有一个良好健康的睡眠环境。

1.加强科学引导。学校把科学睡眠宣传教育纳入卫生大课、教师培训和家校协同育人机制，大力普及科学睡眠知识，广泛宣传充足睡眠对于小学生健康成长的重要性，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。

2.提高教师思想认识，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。指导学生统筹用好回家后时间，坚持劳逸结合、适度锻炼。

3.加强时间管理。小学生每天睡眠时间应达到10小时。各班不得要求或变相要求学生提早到校。对于个别因家庭特殊情况提前到校的学生，各班妥善安置。

4.合理调控学生课后作业总量。经努力到就寝时间仍未完成作业的，教师与家长应帮助学生分析原因，提出改进策略。

5.减轻课外负担。引导家长根据孩子的实际情况选择适当的家庭教育方式，不拔苗助长，不给学生安排太多的家庭作业和辅导班，给孩子们更多的时间发展自己的兴趣爱好，同时拥有更好的睡眠。

6.保证睡眠质量。家长要督促孩子按时休息、按时起床，培养良好行为习惯。小学生就寝时间一般不晚于21:20，家长应督促学生按时就寝不熬夜，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。