**嘉定区普通小学白银路分校睡眠管理工作方案**

**一、工作目标**

1.帮助学生养成健康的睡眠习惯，促进其身心健康发展。

2.指导学生合理安排作业完成时间。

**二、管理办法**

1.规范学校课时管理

小学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。对于个别因家庭特殊情况提前到校学生，学校提前开门，安排学生在教室进行自习或室外体育活动。

2.保障学生睡眠质量

为保证学生充足睡眠时间，学校和班主任指导家长和学生制定作息时间表，小学生平均每天睡眠时间达到10小时，就寝时间一般不晚于21:20。

3.科学安排作业时间

加强学生作业的统筹管理，指导学生合理安排作业完成时间，使小学生在校内基本完成书面作业，避免学生回家后作业时间过长，挤占正常睡眠时间。

4.营造校园午休氛围

利用午间校园广播放舒缓音乐，营造校园午休氛围。同时，探索实施一年级学生午睡管理工作，推进学校设施设备配置，因地制宜创造午睡条件。

5.实施睡眠监测与干预

学校每月开展学生睡眠监测，主要通过调查问卷的方式进行，对监测发现的问题形成针对性举措。学校班主任、心理、卫生老师针对长期失眠、睡眠质量不良、存在睡眠障碍的学生，提供个性化诊断评估和睡眠指导；对于个别存在严重睡眠障碍的学生，在征得学生和家长同意前提下，转介至相关医疗机构接受进一步治疗。

**三、保障机制**

1.落实具体责任

实行加强中小学生睡眠管理工作领导责任制。成立学生睡眠管理工作领导小组：

组长：蔡艳萍负责全面负责睡眠管理工作

副组长：张勤、韩乘乘、陈燕负责规划睡眠管理工作

成员：各班班主任及搭班负责进行具体落实

2.加强宣传引导

学校采取多种形式广泛宣传充足睡眠对于学生健康成长的重要性，通过家校共育、全员导师制等途径，共同保障学生的良好睡眠，养成良好健康睡眠习惯，倡导形成学生科学的学习与生活方式。