

上海市梅陇中学睡眠管理规定

1. 规范课时管理。统一规范学校课程实施方案、课程计划，明确作息时间表。上午第一节课上课开始时间为 8:00，不要求学生提前到校参加统一教育教学活动。对于个别因家庭特殊情况提前到校的学生，学校提前开门、妥善安置、自主安排活动学习；学校合理安排课间休息和下午上课时间。在 12:10-12:40 期间安排午休，且排入课表。（具体见附件 1：学校作息安排表）

2. 加强作业管理。结合课堂教学和课后服务科学开展作业指导，有效保障作业难题基本不回家，加强个性化辅导，难题尽量在学校完成；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校本作业体系建构与实施研究，坚持“教什么、练什么、考什么”。探索建立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，启动作业叫停机制。任课教师对学生作业情况进行及时分析，对长期不能按时完成作业的学生，进行针对性帮助和辅导，必要时建议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”，排足排齐体育、艺术类课程。鼓励大课间学生走出教室、文明休息、适度运动。结合思政、语文、生命科学、体育与健康、心理健康教育等课程，结合主题式综合活动、项目化学习、研究性学习、团队活动、睡眠日活动、场馆学习、专题教育、主题讲座等活动，将中学生的睡眠教育与学习体验有机融合，促进学生对健康睡眠的深度理解和自我把控。

4. 实施监测管理。学校定期通过晓黑板对监测学生在家的睡眠时间以及影响睡眠时间不足的原因等基本情况。建立监测工作机制，对监测发现的问题形成针对性举措，努力破解学生睡眠不足的难题，确保初中学生平均每天睡眠时间达到 9 小时。

5. 开展作息指导。通过家长学校、全员导师制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。初中生一般不晚于 22:00。

6. 抓好科普宣传。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。

7. 加强师资队伍建设。组织教师积极参与区校两级的睡眠管理、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，加强教师的作业（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，确保学校作业管理、教考一致的各项措施能得到有效落实。

8. 营造良好氛围。科学利用图书馆、音乐教室、室内体育馆等公共场所，创设并优化学生午休条件。通过学生营养午餐、午间轻音乐等多种途径，营造良好氛围，改善学生睡眠。

上海市梅陇中学