# 学校落实学生作业、手机、睡眠、读物、体质管理工作实施方案

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2024-10-17

*学校落实学生作业、手机、睡眠、读物、体质管理工作实施方案为促进学生健康成长、全面发展，切实减轻小学生过重课业负担，根据教育局加强中小学生作业、手机、睡眠、读物、体质管理工作会议精神，结合我校实际情况，制定“五项管理”工作实施方案。一、健全组...*

学校落实学生作业、手机、睡眠、读物、体质管理工作实施方案

为促进学生健康成长、全面发展，切实减轻小学生过重课业负担，根据教育局加强中小学生作业、手机、睡眠、读物、体质管理工作会议精神，结合我校实际情况，制定“五项管理”工作实施方案。

一、健全组织，明确分工成立“五项管理”工作领导小组

组长:校长

副组长:副校长

成员:全体中层领导、班主任

作业管理负责人:班主任

读物管理负责人:领导1人成员:班主任

体质管理负责人:班主任

手机管理负责人:班主任

睡眠管理负责人:班主任

二、学习宣传，掌握政策首先要学习上级下发的相关文件，做到学校领导、教师全员学习，学习全部文件内容。

其次是向学生和家长做好宣传，广而告之。通过主题班队会、升旗仪式、家长群、致家长一封信等不同形式积极教育引导。吃透文件精神。让人人都了解“五项管理”规定的内容。三、明确重点，制定方案

(一)作业管理。

严格执行《xx省义务教育阶段学生作业管理“十要求”》和《xx市义务教育阶段学生作业管理指导意见》。

1.教师要科学合理设计和布置作业，注重学生核心素养的养成。培养学生良好的学习习惯。

2.切实减轻学生过重的课业负担。严格依据国家课程标准，按照教学计划开展教学活动。严禁强制或暗示学生订阅教辅材料等行为。

3.教师必须控制作业总量，必须精准布置作业，严禁布置惩罚性、重复性作业。严禁教师在微信群、QQ群等布置家庭作业。必须亲自批改作业，严禁家长、学生代劳。严禁公布学生考试成绩和排名。小学一、二年级不布置书面家庭作业，三至六年级家庭作业总量不超过45分钟。

4.学生要主动独立完成作业。加强自我管理，主动独立完成作业，不敷衍、不抄袭。教师要指导学生充分利用课后服务时间在校内基本完成书面作业。

5.家长要做好学生家庭作业的督促落实。营建良好的学习环境，不额外给学生增加家庭作业负担。及时将学生家庭作业完成情况反馈给教师。

(二)手机管理。

抓好中小学生手机管理，预防和制止学生沉迷网络。原则上不得将手机带入校园，确需带入校园的，须经学生家长同意、书面提出申请，校方同意后，学生方可携带手机入校。入校后第一时间将手机交至班主任处保管，学生需要使用的时候去班主任处领取，使用完毕后立即交班主任继续保管，班主任在放学后将手机还给学生。严禁学生将手机等电子产品带入课堂。学生在上课期间,必须关闭手表手机电源,此期间禁止使用手表手机。学校教师对违规使用手表手机的学生,要立即当场制止,进行批评教育,给予口头警告并当场收缴手表手机。如果学生有急事需要联系家长，可以借用班主任或任课教师的手机;如家长有事找学生，请家长直接拨打班主任电话代为转告。

(三)睡眠管理。

睡眠是学生健康成长的重要环节，是学校注重学生德智体美劳全面发展的重要体现。立足学校作息时间，整体考虑学生居家的作息时间，确保小学生每天睡眠时间10个小时。小学生上午第一节上课时间是8:20，要求学生每天晚上9:20前睡觉。系统、科学、合理制定学生的睡眠计划，引导学生自觉遵守，形成习惯。发挥家校合力，倡导家长科学监督学生睡眠完成情况，及时了解学生睡眠动态。

(四)读物管理。

进一步明确课外读物进校园各环节的责任主体,全面把握课外读物进校园情况,仔细排查各类风险源,做到深入研判,准确运行,及时处置。严肃查处在价值导向方面存在问题的读物。严禁学校、教师指定购买书店或强制购书。社会各方面捐赠的图书需报教育局审核，防止问题读物进入校园。把课外读物进校园管理工作纳入日常监管范围。

(五)体质管理。

按要求开齐开足课程，不挤占体、音、美、劳及综合实践课课时。增加户外体育锻炼，保障学生每天校内校外各1小时体育活动时间。学校严格落实国家体育与健康课程标准，在确保小学一二年级每周4课时、三至六年级每周3课时。学校每天下午安排30分钟大课间体育活动。开足体音美和综合实践活动课程;保障每天两次眼保健操，做到手法、节奏、穴位准确。做好近视防控;任课教师要监督并随时纠正学生不良读写姿势和握笔姿势;学校每年根据学生的身高变化情况，按照标准调整一次课桌椅高度;学校教室采光和照明严格执行《中小学校教室采光和照明卫生标准》(GB793-2024)要求，学校教室照明卫生标准达标率100%。每月轮换一次学生座位。合理使用多媒体设备，每节课使用时间不能多于30%。

四、落实责任，注重实效“五项管理”工作能否落到实处，关键在校长。

要切实提高认识，细化管理措施，综合施策，重在执行，监督。

1.每项工作都有专人负责。分工明确，责任到人，有具体措施。2.召开全校教师大会传达相关文件内容，做到人人知晓。并通过班主任群转发相关文件给学生家长。

3.“五项管理”工作，要做一次全面自查，对存在的问题及时整改。将“五项管理”统筹考虑,综合施策,细化各项管理措施。

4.“五项管理”工作不是阶段性的工作，是学校日常工作的重要内容。我们学校要坚持常抓不懈。

中小学学生作业、睡眠、手机、读物、体质等五项管理工作总结

根据x教体文〔2024〕125号>要求，我校对学生作业、睡眠、手机、读物、体质等五项工作进行了全面的检查和总结，现将有关情况报告如下:

一、总体要求

(一)提高思想认识。

抓好学生“五项管理”，看似小事，但都是关系学生健康成长、全面发展的大事，也是广大家长的烦心事。学校要站在为国家培养高素质建设人才的高度，增强工作使命感责任感紧迫感，细化工作措施，做细做实各项工作。

(二)加强宣传引导。

加强“五项管理”，是促进学生健康成长的有效路径，也是学校提质发展的必然要求。学校要加强宣传引导，推动家庭、学校、社会共同营造有利于未成年人健康成长的社会氛围和良好的教育生态。

(三)强化督导问责。

学校校长是“五项管理”的第一责任人，加强对学校“五项管理”落实情况实行督导检查，对未认真开展“五项管理”或工作履职不到位的个人严肃追责问责。(四)及时总结上报。学校在开展“五项管理”工作中好的经验和做法要及时梳理总结。

二、工作措施

1.切实减轻学生课业负担。将学生减负工作纳入学校教研工作，积极转变教师思想观念和家长教育观念，不断向课堂要效率;为杜绝学生作业完成不了，学校进一步规范学生作业，增强学生作业的有效性和针对性，做到少而精，从源头上减轻学生作业负担。

2.重视学生睡眠情况。我校在注重学生德智体美劳全面发展的同时，认识到课堂的高效率，还需要学生有一个良好的精神状态，而学生睡眠情况是关键，为做好和改善学生的睡眠情况，需要借助青春健康教育进校园活动，引导学生家长关注小孩的睡眠质量并宣讲睡眠重要性和睡眠不足的危害性。并动员全校班级开展健康睡眠专题班会，教育学生养成良好的作息习惯。

3.规范学生手机、电话手表管理。加强学生电话管理工作，学校积极动员部署，科学引导，家校联动，确保管理工作取得实效。发送了致家长一封信，开展了主题班会活动以及加强了宣传检查力度。

4.加强学生读物管理工作。近年来，我校积极营造书香校园环境，加大资金投入改善了图书室，增加了大批小学生图书、刊物，学校阅览室由专人管理，周一至周五全天向学生开放，营造了浓厚的阅读氛围，积极组织师生参加各级各类读书征文比赛活动，并取得了较好成绩。

5.提高学生体质健康。坚持“健康第一”的思想，学校高度重视《学生体质健康标准》，通过开足开齐体育课、保证学生每天锻炼一小时，增强学生的健康体质，每年在全校范围开展学生体质健康测试，做好数据全面真实，并对各年级学生体质情况进行分析，通过采取针对性的训练方式，还及时向家长、学生反馈，通过锻炼和引导，不断改进学生的体质。同时学校还十分重视学生的爱眼护眼工作，通过主题班会宣讲，提高学生爱眼护眼的意识，并利用预备开展眼保健操，将学生眼保健操情况入班主任工作管理。

中学关于落实“五项管理”致家长的一封信

尊敬的家长朋友：

您好！为贯彻落实教育部对中小学生作业、睡眠、手机、读物、体质管理的相关要求，遵循学生发展规律，秉持学校“创设适合每个孩子的教育，让每个学生都精彩”的教育理念，促进“五项管理”落地生根，我校结合实际，制定了落实“五项管理”的工作实施方案等，多种举措推进，全力保障孩子的健康成长。现将我校落实“五项管理”工作一封信分享给您，愿我们共同携手，共同为学生的健康成长助力!

一、高效完成作业。

作业是学校教育教学管理工作的重要环节，是课堂教学活动的必要补充。为进一步减轻学生负担，学校根据要求严格落实相关作业要求，合理有针对性地布置作业量、作业内容，创新作业形式。同时，向家长倡议：

1.培养做作业的自觉性。与孩子一起制定学习计划，培养孩子按时做作业的习惯，养成良好的学习习惯，培养学习自觉性，进行有效陪伴。

2.培养独立思考的能力。对孩子居家学习进行有效监督管理，孩子需要帮助时，家长可以适当给与提示，不要盲目批评指责；在有难题需要请教老师时，请及时和老师联系。当孩子因故未完成作业时，可说明情况，终止作业，保证孩子按时就寝。

3.营造学习氛围。要为孩子创造良好的家庭学习氛围，一个学习型的家长必定能培养出爱学习的子女。

4.关注孩子学习状态，适当干预调整。如果孩子认真努力但在常规就寝时间仍无法完成作业或者学习状态不佳等情况出现时，可以及时和班主任老师沟通，一起找到问题所在以便对症下药。

二、保证充分睡眠。

充足睡眠对促进中小学生大脑发育、骨骼生长、视力保护、身心健康和提高学习能力与效率至关重要。根据五项管理要求，初中生不少于9个小时。为了让孩子有良好的睡眠环境，特倡议如下：

1.养成规律的作息。帮助孩子养成准时上床、按时入睡的习惯。有规律的睡眠有助于孩子尽快进入睡眠状态，从而提高睡眠质量。

2.营造良好睡眠环境。给孩子营造良好的睡眠环境。在孩子入寝时，保证家庭氛围的安静，控制室内的亮度和温度，屏蔽噪音，可放一些助睡眠的音乐。

三、合理使用手机等电子产品。

为保护学生视力，让学生在学校专心学习，防止沉迷网络和游戏，促进学生身心健康发展，根据教育部发布《关于加强中小学手机管理工作的通知》，禁止学生将手机、电话手表等电子通讯设备带进学校。家长应履行教育职责，加强对孩子使用手机的督促管理，形成家校协同育人合力，不要让孩子带手机进校园，为了学生的成长，提出如下倡议：

1.学生在校期间原则上不能将手机带入校园，如果确有需求，请您按照规定流程经班主任向学校提出书面申请，批准后进校也须将手机交由班主任老师统一保管。上课期间，家长有特殊情况需要找学生，可通过班主任和任课教师联系。严禁学生将手机带入课堂。

2.加强沟通，注重引导。营造良好的家庭氛围，关注孩子心理健康，防止孩子因为情感缺失等原因而沉迷于网络和手机游戏。在对孩子的手机管理问题上，应“疏堵”结合，防止在手机管理过程中出现“打、骂、摔”等粗暴行为，避免发生极端事件。

3.言传身教，有效陪伴。家长是孩子的老师，家长科学合理地使用手机、合理规划时间给学生提供榜样的力量。亲子活动可以预防学生沉迷于手机，更助于提升家庭亲子关系。

4.丰富课外生活开拓学生视野。丰富的课外活动可以预防孩子沉迷于手机，也可以帮助孩子获得成就感，提升家庭亲子关系，促进孩子身心健康发展。学生的课外特长，如球类运动、乐器、书法等，既可以锻炼身体又可以陶冶情操；节假日还可以引导孩子多参加社团活动或公益活动。

四、重视阅读习惯的培养。

学校禁止任何人以任何形式进校销售教辅材料和课外读物，禁止任何人强制或者变相强制学生购买教辅材料和课外读物。学校一直致力打造书香校园，鼓励学生加强阅读习惯的培养，为了激发每位同学的阅读兴趣，将多读书、读好书落到实处，特向家长倡议如下：

1.营造读书氛围。鼓励亲子阅读，每天抽出一定时间，和孩子一起读书，分享阅读感受，营造书香家庭氛围，培养孩子从小爱读书、勤读书的好习惯，为孩子终生爱读书打下基础。

2.学校注重开展形式多样的阅读活动，提高学生阅读兴趣，培养良好阅读习惯。也请您鼓励孩子积极参加班级、学校举行的各项读书活动，营造书香班级和书香学校氛围。

3.做好读书笔记。给孩子准备一本读书记录本，记录读书过程中的点点滴滴，养成“不动笔墨不读书”的好习惯。

4.广泛阅读。要鼓励孩子课余时间多读好书，多读名著典籍，凡厚积底蕴，必终有薄发。

五、增强体质锻炼。

体质健康是孩子全面成长的重要标志之一。而运动在增强体质、促进健康、锤炼意志、健全人格等方面都发挥着重要作用，为了提高孩子们的体育和健康素养，特向家长倡议如下：

1.引导孩子积极参加体育锻炼。鼓励孩子选择适合自己身体和年龄特点的体育运动项目，从自身做起，每天保证至少一小时总量的锻炼时间。同时要告知孩子在体育锻炼活动中既要克服惰性、解决困难，更要量力而行，锻炼与训练时要注意运动安全，运动前要做好准备活动，以免造成运动损伤。

2.注意运动安全。请家长引导孩子在体育锻炼活动中既要克服困难，更要量力而行。运动前要检查自己的身体状况、运动器械和场地，并要做好准备活动，以免造成运动损伤。

3.关注孩子动态身体状况。请家长关注孩子动态的身体状况，如有既往病史或现在身体存在问题的，要及时诊治，并及时报告学校，特别要向孩子说明是否能够参加高强度的体育锻炼，以防止意外事故的发生。

4.合理膳食。均衡营养有助于学生身体的健康，避免出现“小胖墩”和“小胖成堆”现象，给孩子的未来健康埋下隐患。

尊敬的各位家长，学生的健康成长是我们共同的目标，落实“五项管理”工作，离不开家庭和社会各界的密切协作，让我们携起手来，家校共同助力孩子全面发展，为孩子的终身成长奠基！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找