

健康睡眠管理

上海市第一中学关于健康睡眠管理的规定

一、进校：

根据市教委要求和疫情防控精神，学校进校时间调整为：初三以上年级 7:15-7:30；六、七、八年级 7:30-7:45，确保 8:00 以后开展教育教学活动，放学时间照常。

二、午休：

中午用餐结束后，学校安排 12:00-12:30 为午休时间，同时安排教师进行督促和管理，保证环境安静和学生午休秩序，并根据实际情况调整相应软硬件设施或措施。

三、宣传：

通过企业号、微信公众号、家长会、告知书等形式推送和宣传家庭教育理论和技巧，指导家长加强亲子沟通；实施时间管理，合理安排利用时间，提高时间利用效率，明确：初中生尽可能确保 9 小时睡眠，高中生尽可能确保 8 小时睡眠；家庭成员协商制定和执行电子设备（手机、平板等）的使用规则，预防网络沉迷。



午休管理实施要点

一、总体要求：

9月1日起，12:00-12:30，第1周由班主任进班管理养成习惯；第2周开始由年级组根据实际情况安排年级教师巡视或班级值守，严明纪律保障秩序；午休期间，教师不可把学生留在办公室，学生不可无故随意进出教室。

二、监督检查：

由学校德育部门进行日常巡视和不定期突击检查。

三、管理处置：

日常巡视或突击检查中发现问题及时跟年级组或班主任进行反馈。

对于违反午休管理的学生交由年级班级进行批评教育，情节严重的可以开具负面清单并约谈家长，违纪的根据《上海市第一中学惩戒条例（试行）》进行处理。

对于午休管理整体状况不佳的年级，进行通报批评，召开年级班主任会议进行工作指导，建议或要求年级召开学生大会进行教育并严格管理，保证秩序。

对于违反午休管理的教师予以及时提醒和制止，上报并由学校给予相应提醒、督促、谈话或纪律约束。