**睡眠管理规定**

**1.明确学生睡眠要求。**要实现学生平均每天睡眠时间达到10小时，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。

**2.规范学校课时管理。**严格执行上海市课程计划，明确作息时间。上午上课时间一般不早于8:20，学校不得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，应提前开门、妥善安置。合理安排课间休息和下午上课时间，午休时间不少于30分钟。

**3.开展作息宣传指导。**通过家长学校、全员导师制试点等工作开展学生指导和家庭教育作息指导，倡导健康的家庭生活方式，合理确定晚上就寝时间。小学生就寝时间一般不晚于21:20。督促家长保证学生按时就寝，指导家长提升帮助孩子养成良好睡眠习惯的意识和能力，赋能家长学会处理孩子电子产品和网络使用等问题，引导家长为学生健康睡眠提供良好的家庭环境。

**4.探索实施学生午睡管理。**根据上级相关文件精神和规定，在小学探索实施一年级学生午睡管理工作，精准排摸其余年级有午睡需求的学生，因地制宜创造午睡条件，推进学校空间改造和设施设备配置，创设学生午休条件。利用午间校园广播放舒缓音乐，营造校园午休氛围。

**5.实施睡眠监测与干预。**根据上级相关文件精神和规定，建立学校睡眠监测机制，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。深化医教结合，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，可转介至相关医疗机构接受进一步治疗。