**常州市戚墅堰实验小学睡眠管理办法**

1.学校科学制定作息时间，确保每天睡眠时间小学生不少于 10 个小时。学校对课程课时、学生在校活动量、教学进度、教材教辅的使用、课余作业的布置等都作了明确规定。

2.双休日、寒暑假和其他法定节假日不统一组织上课。

3.加强对家长的宣传引导，一方面帮助孩子合理安排自己的学习任务，减少焦虑，培养健康的生活习惯；另一方面家长要注意营造良好的休息氛围，言传身教，潜移默化地影响孩子，并鼓励孩子加强体育锻炼，这对孩子安睡很有益处。