

家长督促和建议 家长督促心得体会(大全5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

家长督促和建议篇一

第一段：引言（150字）

作为家长，我们时常面临着许多教育孩子的困惑。如何督促孩子好好学习，是许多家长关注和思考的重点。多年来的教育经验告诉我，家长的督促是孩子成长过程中的重要支撑。然而，我深知家长的督促需要科学、合理的方法和态度。下面，我将分享我在督促孩子学习方面的心得体会。

第二段：倾听与沟通（200字）

家长的督促首先需要与孩子建立良好的沟通和信任关系。我相信，没有有效的沟通和倾听，即便再多的督促也是徒劳的。因此，我常常与孩子坐下来，倾听他们的感受和想法。通过与孩子建立深入的交流，我能更好地了解他们的需求和困惑，并给予他们合适的指导和帮助。同时，在倾听的过程中，我也会表达自己的期望和关心，让孩子感受到我对他们的支持和鼓励。

第三段：明确目标与规划（250字）

在督促孩子学习时，明确目标和制定规划是非常重要的的一环。我会和孩子一起制定短期和长期的学习目标，并帮助他们制定具体的计划和时间表。这样，孩子可以清晰地知道自己应

该在什么时间做什么事情，避免了因为学习计划不明确而浪费时间和精力的问题。同时，目标和规划的制定也需要灵活和适应性，我会根据孩子的学习情况和进度进行调整，确保目标的合理性和可行性。

第四段：培养自主学习能力（300字）

督促孩子学习不仅仅是告诉他们要做什么，更重要的是帮助他们培养自主学习的能力。这意味着孩子能够独立思考和解决问题，自觉地完成作业和学习任务。我会教导孩子学习方法和技巧，让他们学会自我规划和管理时间。同时，我也会鼓励孩子在学习中主动探索和提问，培养他们的好奇心和求知欲。这样，孩子能够更加积极主动地投入到学习中，提高学习效果，减少家长的督促和干预。

第五段：合理激励与赞美（200字）

在督促孩子学习过程中，合理激励和赞美也是不能忽视的。我相信，家长的鼓励和认可能够给予孩子无穷的力量和信心。在孩子取得进步或者有良好的表现时，我会及时给予真诚的赞美和鼓励。同时，我也注重激励孩子树立正确的学习动机，让他们明白努力学习的目的和意义。然而，我也清楚家长的激励需要适度和合理，避免施加过大的压力和过度的溺爱，以保持孩子良好的学习态度和动力。

结尾（100字）

通过多年来对孩子学习的督促，我深刻认识到家长是孩子学习的重要指导者和支持者。良好的沟通和倾听、明确的目标与规划、培养自主学习能力以及合理激励与赞美，这些都是我在督促孩子学习中不断摸索和实践的经验和体会。我会继续努力，不断探索更好的督促方法和策略，帮助孩子成长和进步。

家长督促和建议篇二

亲爱的家长朋友们：

睡眠是学生健康成长的重要环节，保障学生睡眠时间，提高学生睡眠质量是学校五育并举的重要体现，也是高效课堂的基础保障。为确保每一个孩子都享有高质量的睡眠，促进学生身心健康发展，临渭区滨河小学将在以下几方面做好学生的睡眠管理工作：

一、科学统筹，

合理安排作息時間

20xx年春季学学生作息時間表如下：

二、减负提质，

严防挤占睡眠時間

学校将加强课堂教学研究，关注学生课堂学习状态，因材施教，切实提升学生学习效率。同时，学校加强作业统筹管理，严格落实《滨河小学“悦新”作业管理模式》，合理调控和布置学生书面作业、科学探究、体育锻炼、艺术鉴赏、社会与劳动实践等不同类型的作业。希望家长不给学生布置额外家庭作业，不随意加重学生课业负担，延长学生学习时间，严防挤占睡眠時間。

三、家校合力，

保障学生睡眠時長

学生每天睡眠時間应达到10小时，学生就寝時間一般不晚于21：20，起床時間不早于7：20。为保证学生充足睡眠時間，

请家长和学生合理制定在家的作息时间表，监督检测学生睡眠情况，并做好记录，以便培养学生养成早睡早起的好习惯，确保孩子睡眠时间充足。同时，在日常生活中家长要以身作则，早睡早起，吃好早餐，和孩子一同健康生活。

家长朋友们，请您和我们一起行动，形成最大教育合力，共同引导学生养成良好睡眠习惯，为孩子的健康成长保驾护航！

家长督促和建议篇三

家长是孩子成长过程中最重要的引导者和支持者，他们的作用不仅仅是照顾孩子的生活和教育，更重要的是给予孩子正确的督促和引导。家长督促是家庭教育中的重要环节，也是家长与孩子之间互动的重要方式。下面我将分享我个人在家长督促方面的一些心得体会。

首先，作为家长，督促孩子要有明确的目标和要求。我发现只是简单地对孩子说：“你要好好学习”或“你要成为优秀的人”，这样的表述没有具体的目标，对孩子的督促作用很有限。因此，我会与孩子一起制定明确的目标，例如“要争取在数学考试中达到90分以上”，或者“每天阅读一个小时”。这样一来，我们评估孩子的进展和奖励的标准就会更加清晰，孩子也能更好地理解自己所追求的目标。

其次，督促要注重方式方法。在督促孩子完成任务的过程中，要关注督促的方式和方法。过度的压力和批评会让孩子产生逆反心理，反而起到负面的作用。相反，合理的奖励和鼓励能够激励孩子更好地完成任务。此外，我也发现与孩子建立良好的沟通和互动是督促的关键。通过与孩子交流和倾听他们的想法和困惑，我们可以更好地理解孩子的需求和困难，有针对性地给予他们帮助和指导。

另外，家长的督促要与孩子的自主发展相结合。在过去的督促中，我常常忽视孩子的个性和兴趣，过于强调他们的学

习成绩和表现。然而，随着时间的推移，我意识到每个孩子都有其独特的潜力和兴趣，我们应该关注培养他们的兴趣爱好和特长。例如，如果孩子对音乐有兴趣，我们可以鼓励他们学习乐器或参加音乐比赛。通过这样的方式，孩子会感受到我们对他们的支持和鼓励，从而更加积极主动地参与到学习和成长中。

最后，督促要坚持长期性。家长的督促不是一蹴而就的事情，而是需要长期持续的投入和关注。在孩子的成长过程中，他们会遇到各种困难和挫折，这时候家长需要给予他们足够的支持和鼓励。同时，我们也要理解孩子的成长是一个渐进的过程，不能期望他们立刻取得巨大的进步。正是通过坚持不懈的努力，我们才能见证孩子逐渐成长和取得小小的成功。

总之，作为家长，我们的督促不仅仅是对孩子的要求，更是对他们成长的支持和引导。通过明确目标和要求、注重方式方法、结合孩子的自主发展、坚持长期性的督促，我们能够帮助孩子树立正确的学习态度和价值观，激发他们的潜力和创造力，成为有担当、有责任感的人。家长的督促不仅仅是孩子成长中的重要一环，更是家庭和谐共同进步的基石。

家长督促和建议篇四

亲爱的家长朋友：

您好！

睡眠是孩子健康成长的重要环节，保障孩子睡眠时间，提高孩子睡眠质量是学校五育并举的重要体现，也是高效课堂的基础保障。为了认真贯彻《教育部办公厅关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》（教基厅函〔20xx〕11号）的文件精神，深入落实省、市相关文件部署，确保每一个孩子都享有高质量的睡眠，促进学生身心健康发展，铁心桥小学将在以下几方面做好学生的睡眠管理工作：

一、多项举措，宣传睡眠的重要性

学校将通过体育与健康课程、心理健康教育、升旗仪式、午会、班队会、校园广播、公众平台等多种途径，普及科学睡眠知识，广泛宣传充足睡眠对于小学生健康成长的重要性及学校的举措，切实将睡眠管理工作落实到位，确保学生身心健康发展。

二、科学统筹，合理安排作息時間

立足学校作息时间，整体考虑学生居家的作息时间，早晨8:00开展早锻炼活动，8:30上第一节课，中午12:30-13:10安排学生午休，每天21:00-7:00为学生睡眠时间，引导孩子自觉遵守，形成习惯，确保学生达到规定睡眠时间要求。

三、减负增效，严防挤占睡眠时间

学校将加强课堂教学研究，关注学生课堂学习状态，因材施教，切实提升学生学习效率。同时，学校加强作业统筹管理，合理调控和布置学生书面作业、科学探究、体育锻炼、艺术鉴赏、社会与劳动实践等不同类型的作业。

四、家校合力，保障学生睡眠时长

小学生每天睡眠时间应达到10小时，小学生就寝时间一般不晚于21:00。为保证学生充足睡眠时间，请家长和学生合理制定在家的作息时间表，积极培养学生养成早睡早起的好习惯，把握好学生课外辅导班的尺度，严格控制学生使用手机等电子产品的时长，确保孩子睡眠时间充足。同时，在日常生活中家长要以身作则，早睡早起，吃好早餐，和孩子一同健康生活，为孩子做好榜样示范。

五、强化管理，加强学生睡眠监测

教师要关注学生上课精神状态，对睡眠不足的，及时提醒学生并与家长沟通。家长营造温馨舒适的生活就寝环境，指导学生劳逸结合、适度锻炼，按时安静就寝，每日记录孩子的睡眠情况，每月上交《学生睡眠监测表》，发现问题及时与老师沟通反馈。同时，将学生睡眠状况纳入学生体质健康监测中，学校设立监督电话，畅通家长们反映问题和意见渠道，及时改进相关工作，确保要求落实到位，切实保障学生良好睡眠。

温馨贴士

健康睡眠的重要性

1、消除疲劳，恢复体力

睡眠是消除身体疲劳的主要方式。因为在睡眠期间胃肠道功能及其有关脏器，合成并制造人体的能量物质，以供活动时用。另外，由于体温、心率、血压下降，呼吸及部分内分泌减少，使基础代谢率降低，从而使体力得以恢复。

2、保护大脑，恢复精力

睡眠不足者，表现为烦躁、激动或精神萎靡，注意力涣散，记忆力减退等；长期缺少睡眠则会导致幻觉。而睡眠充足者，精力充沛，思维敏捷，办事效率高。这是由于大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少，有利于脑细胞能量贮存。因此，睡眠有利于保护大脑，提高脑力。

3、促进生长发育

睡眠与儿童生长发育密切相关，儿童的生长在睡眠状态下速度增快，因为睡眠期血浆生长激素可以连续数小时维持在较高水平。儿童生长激素分泌的高峰时段分别是21：00-1：00和5：00-7：00，错过这两个时间段，等于错过了孩子长高的

黄金期。值得注意的是，生长激素大量分泌的前提是，孩子必须处于深度睡眠状态。否则，生长激素的分泌量就会大打折扣，进而影响孩子的身高发育。人一般在入睡后半小时至1小时，才进入深度睡眠状态。

4、保护人的心理健康

睡眠对于保护人的心理健康与维护人的正常心理活动是很重要的。因为短时间的睡眠不佳，就会出现注意力涣散，而长时间者则可造成不合理的思考等异常情况。

十招让孩子睡的更好

家长朋友们，请您和我们一起行动，家校携手共同引导学生养成良好睡眠习惯，为孩子的健康成长保驾护航！

家长督促和建议篇五

尊敬的各位家长朋友：

大家好！

同盼少年多才智，共愿青春健成长。

为贯彻落实教育部办公厅印发《关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》精神，保证学生充足睡眠和健康成长，学校将科学睡眠纳入教育体系，通过心理健康教育、体育与健康课程、主题班团会等多种途径，普及科学睡眠知识。完善学生在校作息制度，保证学生充足的午休、自习和体育活动时间。优化作业内容及数量，帮助学生提高学习效率。教师加强学业辅导，密切家校沟通联络。在学校对学生管理做出积极调整的基础上，请各位家长朋友提高对优质睡眠重要性的认识。

初中时期，是人体生长发育的重要阶段，而充足的睡眠，对生长发育起到至关重要的作用：

一、促进身体能量恢复，恢复白天所消耗的精力。

二、促进新陈代谢以及代谢产物的排出。

三、增加机体免疫能力。

四、刺激人体生长激素的分泌，进而促进青少年的生长发育。

五、在睡眠过程中大脑对白天的知识进行再整理，所以睡眠对于学习有良好的促进作用。

为了切实保障学生必要的睡眠时间，学校请家长朋友们做到如下几点：

一、根据《通知》要求，初中生就寝时间一般不晚于22：00，睡眠时长应达到9个小时，请家长督促孩子按时就寝，必要时家长应督促孩子不熬夜，确保充足睡眠，引导孩子树立科学的时间观念和健康观念，帮助孩子养成良好的作息习惯。

二、提醒孩子按时完成当天作业，提高效率，劳逸结合，帮助孩子合理分配各科作业时间，优势学科少花时间，弱势学科多花时间，促进孩子提高自我管理能力。

三、严控孩子上网时间，杜绝孩子沉迷网络，确保孩子的睡眠时间。

四、为孩子营造良好的睡眠氛围，睡前为孩子提供适量的牛奶，不做剧烈运动，听一些舒缓的音乐，放松心情，互道晚安，提高睡眠质量。

五、家长要以身作则，作息规律，早睡早起，睡前远离电子产品，为孩子树立良好的榜样。

健康是最好的天赋，良好的身体和清醒的头脑是学习的基本保障，请全体家长立即行动起来，与学校密切配合，形成强大的家校合力，保证孩子的睡眠时长，共助孩子的健康成长。