

# 睡眠的演讲 学生睡眠工作方案(通用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 睡眠的演讲篇一

组长□xxx

副组长□xxx□xxx□

组员：行政班子成员、正副班主任、学生家长

做好“六个一”活动。学校和各班级根据文件相关要求，做好宣传动员与落实管理实施工作，做好“六个一”，即作好一次学生睡眠情况问卷调查、开好一次家长代表座谈会、开好一次班级主题班会、开好一次专题家长分享会、上好一节专题心理健康课、指导学生制定一份作息时间表。

严格执行学校作息制度和午休制度。上课时间不得早于8点20分，学校不得要求学生提前到校参加教育教学活动，对于个别因家庭特殊情况提前到校学生，学校提前开门、妥善安置；合理安排课间休息和下午上课时间，午休时间保证学生进行午休，不得要求学生进行教育教学活动，学校加强午休的检查、巡查工作。

加强作业统筹管理。充分利用托管课时间基本完成书面作业，避免学生回家后作业时间过长，挤占正常睡眠时间。个别学生经过努力到就寝时间仍未完成作业的，老师有针对性帮助学生分析原因，加强学业辅导，提出改进策略，如有必要可调整作业内容和作业量。

教师指导家长、督促学生严格按作息管理。促进学生自主管理、规律作息、按时就寝。教师要关注学生上课精神状态，对睡眠不足的，要及时提醒学生并与家长沟通，针对睡眠不足或睡眠质量不高的学生，建立睡眠档案，定期进行家访等形式，加强对这类学生的睡眠管理。

学校加强学生睡眠管理与指导工作，6月对学生睡眠情况进行了调研与问卷调查，将学生睡眠状况纳入学生体质健康监测和教育质量评价体系，充分利用现代化信息手段，提高学生睡眠管理的科学性、针对性和实效性。

## 睡眠的演讲篇二

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。提高课堂的效率，需要学生有一个良好的精神状态。可见学生的睡眠情况是高效课堂的关键，要积极做好和改善学生的睡眠情况，引导学生家长关注学生的睡眠质量并宣传睡眠重要性和睡眠不足的危害性，从而达到家校共识，共同促进学生的健康成长。

- 1、统筹安排作息時間。立足学校作息时间，整体考虑学生居家的作息时间，每天21:00—7:00为学生睡眠时间，确保学生每天睡眠时间在10小时。每天不得早于8:20上课，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。
- 2、科学布置各科作业。所有教师要立足课堂提升教学实效，优化学习方式和作业设计，严格控制作业时间。
- 3、学校要把科学睡眠宣传教育纳入课程教学体系。通过班队会、体育与健康课程、心理健康教育等活动途径，普及科学睡眠知识。全校班级开展睡眠宣传教育和防近视专题班会，教育学生养成良好的作息习惯。

4、学校、教师要进一步加强家校联系，发挥家校合力。倡导家长科学监督学生睡眠完成情况并如实填写睡眠情况调查问卷，及时了解学生睡眠动态。提醒家长注意校外培训机构培训结束时间不得晚于20:30，不得以课前预习、课后巩固、作业练习、微信群打卡等任何形式布置作业。家长避免给孩子增加过重课外负担，与孩子共同制定合理的居家作息时间，在保障孩子充足睡眠的前提下，带领孩子进行劳动、锻炼、阅读等课外活动，形成健康生活方式。家长也要做到不熬夜、睡觉前不玩电子产品等，为孩子做好榜样示范。

加强学生睡眠时间的监督。班主任通过家长加强对学生睡眠情况的监控，把好关，形成学生个人备案。定期开展有关睡眠阶段性情况的问卷调查，及时发现学生存在的问题，提出相应整改意见。

1、建章立制，规范管理。构建本校学生的睡眠管理的一系列制度，抓规范要求，从制度上规范家长和学生睡眠情况的落实。建立学生睡眠常规检查制度，进行规范管理。形成以班主任和家长协调配合的管理机制，注重对学生睡眠质量的反馈，确保学生每天的睡眠时间达到要求。

2、强化督查，完善评价。学校将班级睡眠开展情况作为班主任工作的考核内容之一，加强监督检查，切实将学生睡眠工作的开展落到实处。

### **睡眠的演讲篇三**

为全面贯彻落实党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，贯彻落实教育部、省、市、县关于进一步做好中小学校手机管理、作业管理、睡眠管理、读物管理、体质管理“五项管理”工作系列文件精神及通知要求，结合我校实际，特制定此方案。

加强“五项管理”工作，是落实立德树人根本任务的有效抓手，

是推动我校教育高质量发展的有力保障，是促进金中学生身心健康和培养良好习惯的有效举措。针对当前中小學生还不同程度地存在手机不离手、作业写不完、睡觉睡不够、身体缺锻炼、读物需指导等问题，学校统筹谋划、系统推进“五项管理”，以实现与立德树人共融、与学校发展共振、与学生成长共行，不断提高学校管理水平和教育质量，促进金中学生健康成长和全面发展，推进学校、家庭、社会形成协同育人、共同发力的良好局面。

为确保我校“五项管理”工作顺利推进，学校专门成立“五项管理”工作领导小组。

组长：党委书记、校长

副组长：党委副书记、副校长、工会主席副校长

党委副书记成员：领导小组下设办公室在政教处，同志兼任办公室主任，负责学校“五项管理”日常工作。

各部门、级部要明确专人负责此项工作。

### (一)作业管理

1、学校控制书面作业总量，学生在校期间的作业时间安排在19:00---21:35,节假日高考科目作业时间每天原则上控制在20分钟/科以内，作业总量不超过2.5小时/天。

2、学校将科学设计作业，各年级组、学科组、各班级根据学段、学科特点及学生实际需要和完成能力，合理布置书面作业。鼓励老师布置分层作业、弹性作业和个性化作业，创新作业类型。

3、教师对布置的作业进行全批全改，不让孩子自批自改或要求家长批改作业。

4、教师不用手机在班级qq群、微信群、钉钉群布置家庭作业，不要求学生利用手机完成作业。

5、家长不随意给孩子布置作业，不加重孩子学业负担。

1、根据我校为全寄宿制学校的特点，早上上课时间为7：50

2、学校和家长需了解科学睡眠知识，重视孩子睡眠管理，确保学生应达到8小时。学生在校期间的作息时间为：中午午休时间为13：00----14：00,晚上就寝时间为23：00----6：30。

3、家长尽可能营造温馨舒适的生活就寝环境，确保孩子身心放松、按时安静就寝，不熬夜、不玩电子游戏，养成良好睡眠习惯。建议学生在家期间不晚于22：00就寝，不早于7：00起床，保障睡眠达到8小时。

4、教师、家长要每天关注学生的精神状态，及时加强沟通。

5、学校定期对孩子睡眠状况进行调查、监测，请家长务必积极配合。

### (三)手机管理

1、根据我校为全寄宿制高中的特点，学生不得携带手机进入校园,学校已为每间寝室配备有固定电话，用于学生与家长联系。确有将手机带入校园需求的，须经监护人同意、由监护人向班主任提出书面申请、报备学校后方可带入。

2、学校将在各班级设置手机保管处，学生进校后将手机交由班主任统一保管，节假日离校时领取归还。带入校园的手机，学生每次使用需经班主任联系监护人，征得同意后方可使用。

3、上课期间，如监护人要与孩子联系，可通过班主任或者科任教师进行联系沟通，在均无法联系的情况下可直接拨打学

校每日值班联系电话。

4、教师不用手机布置作业，不要求孩子利用手机完成作业。

5、家长应以身作则，加强对孩子使用手机的监督管理，减少孩子使用手机时间，形成家校协同育人合力。

#### (四) 读物管理

1、学校严格禁止任何人以任何形式进校销售课外读物(含数字出版产品)，禁止任何人强制或者变相强制学生购买非新华书店购买的课外读物。

2、学校图书室、电子阅览室每天按时向学生开放，将定期推荐优秀图书给孩子阅读。

3、学校每学年参照《中小学生阅读指导目录》向孩子推荐课外读物，设立校园、班级读书角，开展形式多样的阅读活动，提高孩子阅读兴趣，培养良好阅读习惯。

4、学校信息中心需加强对学校网络进行监管，严防非法读物进入校园。加强对学生网络安全教育，严禁利用电子设备打游戏□qq聊天、浏览不健康网页。

5、学校将对孩子携带进入校园的读物、教辅等进行管理，发现问题读物、问题教辅等及时处置，消除不良影响。

6、家长应在正规渠道购买课外读物，要索票索证，确保所购读物为正版书籍；要重视课外读物价值取向，符合孩子认知发展水平，弘扬社会主义核心价值观，内容积极向上，对于不适当的书籍要及时禁止阅读。

7、保证孩子每天课外阅读时间不少于30分钟，倡导亲子阅读，教育孩子爱护图书。

## (五) 体质管理

- 1、学校严格按照国家课程标准，每周开展2节体育与健康课程，保障落实每天不少于30分钟的大课间体育活动，每天保障一小时体育锻炼时间，确保不以任何理由挤占体育与健康课程和学生校园体育活动，全面提升中小學生身体素质和心理素质。
- 2、学校每学期开展体育节等活动，家长要积极支持、鼓励孩子参加学校体育活动。争取体育活动人人有项目，个个都参与，在活动中掌握运动技能，增强体质。
- 3、学校保障每天两次眼保健操时间，定期组织孩子进行视力检查、体质健康监测，并及时将孩子的体质健康测试结果和健康体检结果反馈给家长。
- 4、家长要引导孩子积极参加体育锻炼，培养孩子1-2项体育运动兴趣爱好。要保障孩子在家锻炼时间不少于1小时。
- 5、如孩子存在不适合参加体育活动或者存在体质异常的情况，家长要及时如实告知班主任和学校，以防突发事件发生。

## 睡眠的演讲篇四

### 世界睡眠日活动

为唤起全民对睡眠重要性的认识。早在20xx年，国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动，将每年初春的第一天—3月21日定为“世界睡眠日”。世界睡眠日的活动重点在于引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注。“世界睡眠日”之所以定在每年初春第一天，是因为季节变换的周期性和睡眠的昼夜交替规律都与我们的日常生活息息相关。20xx年，中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国。

主题：多睡一小时

口号：睡的好，健康生活跟你跑

睡眠对一个人极为重要，对一个大学生来说，重要性更是不可低估。睡眠质量低对人的身体健康有着极其重要的影响，使身体免疫力下降，以及引起一系列的身理疾病。针对大学生日益增多的睡眠问题，全面提高大学生睡眠健康水平，减少精神和心理疾病的发生，为使广大学生能更深刻的意识到睡眠的重要性及更多的了解有关健康睡眠的知识，特此举办世界睡眠日主题活动。

对象：

机构：

20xx年x月x日至x日

现场活动时间□20xx年x月x日

待定

（一）前期准备：

### 1、调查问卷

（内容包括询问睡眠时间、睡眠质量、是否早睡早起、是否午休、有没有吃早饭习惯，睡觉是否受外界干扰，学习压力、生活压力、睡眠质量与哪些方面有关）分到各班，18日之前收回。收回后整理在21日的现场活动公布调查结果。

### 2、人员安排：社团联合会策划部成员

（二）宣传形式：



- 1、前期：展板、贴吧、微博、微信、各班宣传
- 2、后期：21日展出活动总结，当日展板

## 睡眠的演讲篇五

3月21日是世界睡眠日。世界睡眠日是由国际精神卫生和神经科学基金会于20xx年发起的一项全球性活动，并将其定在每年的3月21日。其重点是引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注。

由于初一学生刚升入初中，功课不断增多，学习负担加大，所占用的时间也逐渐增加，这些严重影响到中学生的睡眠，因此引发了近视眼、精神不振、课堂利用率不高等多种情况。初中生正处于生长发育的时期，如果休息不好就势必会影响学习和其发育，由此涉及到学生睡眠质量的问题。为此，我们通过调查研究，论述了当前中学生睡眠存在的问题，以及解决这个问题的一些对策和建议。

调查时间□20xx年11月27日—12月9日

调查对象：金园实验中学初一（1）班

调查方法：采用问卷调查方法调查，向个别学生发放《中学生睡眠情况调查问卷》，了解中学生关于睡眠的基本情况。

调查问卷附在最后

### （一）中学生睡眠情况

对问卷调查结果进行统计分析后，得出下列数据：睡眠质量好的学生只占少数，78.7%的学生存在睡眠障碍或睡眠时间不足。他们的平均睡眠为7小时，睡眠不足率为30.5%。

有人说，学生是最“困”的群体，中学生睡眠情况确实不理想，睡眠质量好的学生人数占总人数比例太少，失眠、多梦、难入睡的比例较多。从这种现象的持续对学生的健康与学习产生很大的影响。

调查显示，学生上课打瞌睡现象非常普遍，1个月内曾上课打瞌睡的发生率高达91.7%；72.6%的学生每天上课至少打瞌睡1次，每次上课打瞌睡的平均时间长达18分钟。学生上课打瞌睡的原因很多，睡眠是影响上课是否打瞌睡最关键的因素。晚上睡觉时间越晚的学生打瞌睡的机会就越高。

## （二）影响睡眠的主要因素

据调查，影响学生睡眠不好的因素主要人际关系复杂、学习压力大、家庭经济状况、考试因素、担心饮食和生活习惯明显改变和感到前途渺茫等。睡眠不好对中学生上课有很大影响。还有晚上多梦，白天学习紧张，睡眠问题与睡觉时间晚，从而导致较差的睡眠习惯——早上不想起，甚至睡到中午，这样一来，严重影响了学生的学习与健康。值得注意的是，部分学生也缺乏对睡眠的常识问题了解，也是影响睡眠的原因。

根据调查，导致睡眠不足或质量低的不良习惯主要有：

- 1、吃夜宵
- 2、喝咖啡
- 3、边听音乐边睡觉
- 4、睡得太晚
- 5、睡眠时间无规律，有时睡很久，有时睡很少

- 6、学习压力过大
- 7、容易多想，难以入睡
- 8、紧张焦虑，多梦
- 9、每天缺少锻炼，几乎没怎么运动

### （三）改善睡眠质量的建议

要想有好的睡眠质量，那么就要从习惯做起，在前面的影响睡眠的不良习惯，要做到少甚至是不。面对打瞌睡的问题，应该让学生领悟了该门课程的意义和实用价值并产生强烈的欲望去主动地听课，把听课当成一种享受时，打瞌睡的可能性将大大降低。因此，保证充足睡眠时间，营造良好睡眠环境以及提高学习兴趣是改善大多数中学生打瞌睡的有效措施。

第一，应控制学生的作业量。

第二，平时教育学生关于睡眠质量不足的危害及科学学习的方法。

第三，能给予学生更多的自我支配的时间。

第四，学生宿舍要加强管理，保证学生不在宿舍开夜车、聊天。

第五，少与同学讲话聊天，以致难以入眠。第六，为了更好的睡眠，可以在睡前喝适量的牛奶，听舒畅的音乐，最好是古典音乐。

另外还有四个要素对睡眠质量有很大影响，就是睡眠的用具，睡眠的姿势，睡眠的时间，睡眠的环境。

1、选择适合您自己的睡眠用具

(1) 当你睡觉时，或多或少都会有移动身体的情况，因此成人床的最理想宽度应是肩的2倍至3倍，而长度在190公分至210公分，这个范围已可以令你睡得舒服了。床垫应考虑其软硬度、弹性及透气等性质，最重要是能够保护腰椎、平均地承托整个人的体重。床铺硬度宜适中，过硬会使人时常翻身，难以安睡，睡后周身酸痛，太软则不利于脊椎的正常发育。

(2) 不妨挑选一些自己喜欢的床单，被褥及睡衣，最理想的色泽柔和、舒服体贴、透气佳、不易磨损等材料。

(3) 说一下枕头，枕头是最重要的睡眠用品了——享受快乐睡眠，选择适合自己的枕头必不可少。对于枕头，枕头呢，往往有高低、软硬、弹性等的基本区分，知之宝根据填充材料不同将枕头分了软枕、硬枕和中性枕三大类，长期的经验和研究表明，枕头作为一个睡眠工具，它的基本作用是“承托”，因此一个枕头重要的评价标准首先是“承托力”，枕头的承托力的评价又要看每个夜晚，枕头对于人体头部的8小时承托整体表现情况。

## 2、睡觉要保持合理的睡眠姿势

右侧位睡眠有助于安睡。睡觉的时候，尽量避免将双手放在胸前，压迫心肺，阻碍呼吸。仰卧不是最理想的姿势，因为仰卧时舌根部往后坠缩，影响呼吸，容易发出鼾声。伏卧会压迫胸腹，容易导致呼吸困难，都是不正确的睡姿。

向左而卧也不是什么好方法，因为压着左心室活动对血液循环不太好。向右卧侧、身体轻微弯曲据说是最佳的姿势，这样可以让全身肌肉松弛、血液流动增多、呼吸畅通。不过提醒大家，对一个健康人来说，不必过分计较自己的睡眠姿势，没有必要刻意为之，因为在一夜的睡眠过程中，夜间人体翻转次数较多，人是不可能保持一个睡姿到天明的，绝大多数的人还是在变换着姿势睡觉，这样更有利于解乏和恢复体力。

一般人以侧卧入睡时四肢肌肉得不到放松。睡熟之后手会不自觉