

美姑县牛牛坝乡小学校

落实“五项管理”工作致家长的一封信

亲爱的家长朋友：

您好！

为积极响应教育部提出的抓好落实中小學生“作业、睡眠、手机、读物、体质”五项管理的号召，进一步建立健全学校、家庭、社会协同育人机制，形成教育合力，学校特制定系列措施，请各位家长认真学习，积极配合，让每一个孩子能够拥有阳光心态和强健体魄。

一、手机管理篇

随着手机的日益普及，学生使用手机对学校管理和学生发展带来诸多不利影响。为保护学生视力，让学生在學校专心学习，防止沉迷网络和游戏，促进身心健康发展，学校再次对小学生手机管理做出明确规定，学生手机禁止带入课堂。为把相关要求落到实处，学校特向您提出如下建议：

1. 加强监督管理。家长对孩子使用手机情况要承担起监督责任，希望广大家长行动起来，监督孩子使用手机情况。同时加强与学校及班主任、科任教师的沟通与联系，及时掌握学生在校学习生活状况。建议不要为孩子配备手机。

2. 加强沟通引导。家长要营造良好的家庭氛围，关注孩子心理健康，防止孩子因为情感缺失等原因而沉迷于网络和手机游戏。在对孩子的手机管理上，应以教育引导为主，“疏堵”结合。多陪伴孩子，积极培养孩子其他健康的兴趣爱好，防止在手机管理中出现“打、骂、摔”等粗暴行为，坚决避免发生极端事件。

3. 培养课外兴趣。家长可以注重培养学生的课外特长，如球类运动、乐器、书法等；节假日可以让孩子锻炼身体或参加公益活动。通过丰富的课外活动可以预防孩子沉迷于手机，也可以帮助孩子获得成就感，促进孩子健康发展。

4. 形成榜样引领。家长是孩子的第一任老师，也是最重要的老师。家长要以身作则，言传身教，科学合理使用手机，尽量不在孩子面前玩手机，切忌自身沉溺于手机和网络，给孩子树立一个良好榜样。

5. 家长要切实履行家庭教育职责，安排好孩子放学后和节假日生活，指导孩子合理作息，引导学生文明上网、绿色上网，及时发现、制止和矫正孩子网络游戏沉迷和不当行为。

二、睡眠管理篇

睡眠是机体复原整合和巩固记忆的重要环节，一般来说小学生睡眠时长达到 10 个小时才能保证孩子的身体健

康，有充沛的精力去学习。因此，家长应该重视孩子睡眠健康，让孩子有一个健康的睡眠环境，特向家长倡议如下：

1. 帮助学生制订作息时间表，促进学生自主管理、规律作息、按时就寝。小学生就寝时间一般不晚于 21:20，保证每天睡眠时间达到 10 个小时。

2. 鼓励孩子午休。上午孩子们进行了快节奏学习，比较困乏，家长要鼓励孩子进行午休，时间不宜过长，建议半小时左右，这样可以保证孩子有充足的精力保证下午学习质量。

3. 合理规划作业时间。孩子在完成作业时，因特殊情况不能在就寝时间前完成的，可以停止做作业，由家长向任课教师说明情况，延时完成，确保孩子睡眠时间。

4. 指导学生统筹用好回家后时间，坚持劳逸结合、适度锻炼，为学生营造温馨舒适的生活就寝环境，确保学生身心放松、按时安静就寝。

三、读物管理篇

书籍是人类进步的阶梯。读书可以使我们开阔视野，充实思想，增加底蕴，陶冶情操。学校一直重视书香校园建设，提倡学生多读书、读好书。对于进校园的课外读物，必须符合主题鲜明、内容积极，可读性强等基本标准。学校不允许任何单位和个人在校园内销售课外读物，

严格禁止强制或变相强制学生购买课外读物。为将读书落到实处，特向家长倡议如下：

1. 多带孩子去书店、图书馆走走，以学校推荐书目为重点，为孩子购买一些适合的书籍。

2. 鼓励孩子认真阅读，养成习惯，做一个热爱读书的孩子。

3. 每天挤出一定时间，和孩子一起读书，分享读书成果，营造家庭读书氛围，为孩子终生阅读打下基础。

4. 给孩子准备一本读书记录本，记录读书过程中的点点滴滴，养成“不动笔墨不读书”的好习惯，做到“眼到、口到、心到、手到、脑到”，让孩子从读本中汲取营养，提高孩子的阅读和写作能力。

四、作业管理篇

为推进素质教育的深入实施，进一步贯彻市教育局关于“减负提质”工作的指示精神，结合学校实际，特制定具体措施如下：

1. 严格依照课标教学。严格执行国家课程方案和课程标准，开足开齐规定课程，努力提高教学质量，促进学生全面发展。不得随意提高教学难度和加快教学进度，坚持一年级零起点教学。

2. 教师不得布置重复性、惩罚性的作业，不得给家长布置作业或让家长代为评改作业。

3. 统筹作业布置。学校以年级为单位，对于每天的作业进行统筹安排。

请家长切实履行家庭教育主体责任，特向家长倡议如下：

1. 为孩子制定学习计划，培养学习自觉性。

2. 应培养孩子按时做作业的习惯，良好的习惯往往能达到事半功倍的效果。

3. 逐渐培养孩子独立做作业的能力，对于低年级的小学生，父母可以多花些时间进行指导，但随着年龄的增长，时间要缩短。

4. 鼓励孩子自己检查作业，查出错后，让孩子说出错在哪里，为什么会出错，这样可使孩子记忆深刻，以免下次再犯。

5. 孩子遇到难题时，家长指导要注意分寸，可以采取分步法，即家长先给予提示，让孩子思考如何做，当孩子弄懂后，再用类似题目让其巩固。

6. 创造良好的家庭学习氛围，督促孩子回家后主动完成学校布置的作业，引导孩子从事力所能及的家务劳动，激励孩子坚持进行感兴趣的体育锻炼和社会实践。

7. 不要凭自己的感觉随意给孩子布置作业，加重孩子学习负担，不要根据自己的爱好给孩子大量报兴趣班，占用孩子休息时间，增加孩子身体和心理负担。

五、体质管理篇

体育锻炼可以磨练学生的意志品质，培养学生良好的习惯。学校非常注重学生体质健康状况，通过开设体育课程和上午、下午大课间的活动，保证学生每天至少 1 小时的体育活动时间，同时严格管控体育课的落实境况。因此家长要督促学生积极参加体育锻炼，配合学校做好以下工作：

1. 督促子女积极参加体育锻炼，做到每天锻炼 1 小时，增强自身的体质和疾病的抵抗力，拥有健康的体魄是学习的根本保证。

2. 叮嘱子女在锻炼与训练时要注意运动安全，运动前要检查自己身体的健康情况，并要做好准备活动，以免造成运动损伤。

3. 告诫子女在体育锻炼活动中既要克服困难，更要量力而行，加强自身安全保护。如子女确因身体原因，不能参加体育运动，请家长及时告知学校和相关科任老师，以免影响正常的上课和体育锻炼，影响学生的身体健康。

4. 请家长做好家校联系，保持通讯工具畅通。如学生有紧急伤病学校会及时通知家长，并将学生紧急送医。电话若有变更，请随时告知学校。尊敬的家长，孩子是祖国的未来和希望，也是每个家庭的未来和希望，培养德智体美劳全面发展的学生是我们共同的目标，也是我们不懈的

追求!落实各项管理工作,都离不开家庭和社会各界的密切协作,为了孩子的身心健康,全面发展,茁壮成长,让我们携起手来,为孩子搭建通往梦想的桥梁!

美姑县牛坝乡小学校

2021年3月9日