# 2025年对睡眠管理相关要求的心得体会(精选3篇)

来源：网络 作者：风起云涌 更新时间：2025-02-13

*对睡眠管理相关要求的心得体会一一做完作业，妈妈立刻就催我上床了，我每次都不情愿：“我连玩都没玩到呢，这不公平!为什么你们这么晚睡而我这么早就要睡?”我经常这样抱怨。得到的回答往往是：“没有什么为什么”或“小孩和大人不一样的”之类的话。一个星...*

**对睡眠管理相关要求的心得体会一**

一做完作业，妈妈立刻就催我上床了，我每次都不情愿：“我连玩都没玩到呢，这不公平!为什么你们这么晚睡而我这么早就要睡?”我经常这样抱怨。

得到的回答往往是：“没有什么为什么”或“小孩和大人不一样的”之类的话。一个星期天的晚上，我打破了常规。

那天晚上，我像平时一样被赶上了床，可我在床上翻来覆去，怎么也睡不着。突然，我听见外面妈妈轻声说：“老公，明天我要交钱，天晚了你陪我去银行取钱吧?”然后是爸爸的粗嗓子：“好吧，等一下。”

又过了一会儿，我听见了门打开的声音，然后门又关上了。我又等了一会儿确定没有人了这才偷偷摸摸地起来，轻轻开了台灯，悄悄拿起了本书在灯下看了起来，虽然我在看书，可我的耳朵却一直听着以防爸妈突然回来。

大约过了半个小时，我突然听见了钥匙插入锁中的声音，我吓的立刻关了灯跳上了床，拉开被子装睡。我真的吓死了，心砰砰直跳。爸妈回来后立刻就上床睡觉了，我渐渐的也进入了梦乡。

当我睡的正香之时，一只手把我的被子一掀将我拽了起来，我一看原来是妈妈。妈妈对我叫着：“你看看都几点了?还有10分钟就要到校了!今天是数学期中考试!快点!”我一听就想：完了，昨天睡晚了，现在没睡够啊。

于是我飞快的穿好衣服洗漱完毕，随便扒了几口早饭就向学校飞奔而去。

我刚放下书包，老师就进来发卷子了。我硬着头皮拿起笔开始写答。每道题目我看过去都有黑影，我的脑子像浆糊一样，思考问题速度也比平时慢了很多很多。我也不细看了随便看了看就写了上去。

下午，老师报成绩了从优秀开始到良好也报完了没有我，开始报及格了，我的心砰砰直跳：我会不会不及格?老天，一定要让我及格啊!

终于，老师说：：“朱珉汐，72分，及格。”我垂头丧气的拿了卷子，回到了座位我一看，全是我会的，还有几道题，犯了几个错“3—1=1”等低级错误。

我真后悔，就为昨夜多玩半小时造成了今天72分的后果。真不值呀!

**对睡眠管理相关要求的心得体会二**

今日，教育部召开新闻通气会，并发布《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》。

通知共提出了七条措施，概括包括“强重视、保时间、防干扰、提质量”12个字。

《通知》明确提出，各地各校要把科学睡眠宣传教育纳入课程教学体系、教师培训内容和家校协同育人机制，大力普及科学睡眠知识，广泛宣传充足睡眠对于中小学生健康成长的极端重要性，提高教师、学生、家长等各方思想认识。

要求，小学生每天睡眠时间应达到10小时，初中生应达到9小时，高中生应达到8小时。学校作息时间方面，小学上午上课时间一般不早于8:20，中学一般不早于8:00。同时强调，学校不得要求学生提前到校，有条件的应保障必要午休时间。就寝时间方面，小学生一般不晚于21:20，初中生一般不晚于22:00，高中生一般不晚于23:00。

针对外在因素影响学生睡眠问题，《通知》提出了3个“中断机制”，要求作业、校外培训、游戏都要为学生睡眠让路。

第一个是作业“中断”，要求小学生在校内基本完成书面作业、中学生在校内完成大部分书面作业，个别学生经努力到就寝时间仍未完成作业的，家长应督促按时就寝不熬夜，确保充足睡眠。

第二个是校外培训时间“中断”，要求校外线下培训结束时间不得晚于20:30，线上直播类培训结束时间不得晚于21:00，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。

第三个是游戏“中断”，要求各地教育部门按照管理权限，会同相关部门采用技术手段加强监管，确保每日22:00到次日8:00不得为未成年人提供游戏服务。

**对睡眠管理相关要求的心得体会三**

提到睡，大家都会想到一个舒服的淋浴之后，往床上心满意足地一躺，在一丝倦意的催促下，进入美妙的梦乡。直睡到第二天日上三竿，才从床上慢慢爬起，伸个懒腰，打个呵欠，活动活动身板，开始计划一天新的生活。

在上高中之后，恐怕这种“睡”的享受就不能持续了。

一天紧张的学习下来，下第三节晚自习的时候已是九点五十，到家时已过了十点，在呵欠声中温习下当天的功课，若有作业的话再多加几十分钟，虽然上高中后洗澡速度大有提高，但从浴室中出来时却早已过了十一点。脑袋重得不行，还想干点什么，但最终撑不住，摇摇晃晃地走到床边，硬挺挺地像石头一样砸在床上，一点儿泥水不带，直奔周公而去了。

早上天刚蒙蒙亮，闹钟便催命似的急促响起，身子便像被床粘住一样，完全爬不起来，于是，决定早些起来完成昨晚未完成工作的决心便动摇了，手机上的一个个闹钟都被关掉，只留下了一个在不迟到最底线的时间闹钟，翻身继续睡了。

既使这样，在最后这个闹钟响起时，也只能勉强爬起，脑袋好似有一群受了惊吓的马蜂在嗡嗡乱飞。睁开半只眼，却像戴上二千多度近视眼睛般模糊，上下眼皮似乎有磁力一样相互吸引，大有一闭上眼便可入睡的架势。

但时间不允许我再缓慢地行动，只得用尽力气挣开双眼，打开衣柜，找出衣服穿上，漱口洗脸，再猛地灌几包咖啡下去，卷起书包就向学校跑去，在铃声中坐到自己的座位上。

就算早上喝了再多的咖啡，在上课时那催眠曲的作用下，我还是没办法经受住钓起鱼来，初中用来提神的方法全失去了效用，尽管用圆规猛扎自己，却只觉得头越来越重，越来越沉……最终砸在了课桌上，老师和同学瞬间不见，只见周公冲着我笑。

才上高中几十天，吃得却越来越少，生理功能都紊乱得七七八八了，脑子里的神经都成了一团，乱糟糟的，不少地方还打了结，解都解不开。因为什么?因为没睡好啊。

总是想问，为什么高中就要睡不好啊?

回答也许是，高中或许根本就是一个没有“睡”字的时代，其实是把以后为了工作夜不能寐的时间提前预支罢了。

反正不管怎样，只要坚持三年，三年后高考结束的第一件事，就是回到家好好地，好好地睡一觉。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！