

睡眠工作方案通用

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

睡眠工作方案通用篇一

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。

睡眠工作方案通用篇二

1、住宿学生一律按指定的宿舍和床号住宿，不得私自调换，不得叉楼层、叉班住宿。

2、遵守作息时间，服从管理。宿舍作息时间:早上7:00离开宿舍;中午12:40进入宿舍，下午14:00离开宿舍;晚自习结束后21:00进入宿舍;晚上21:30必须熄灯睡觉。宿舍大门按规定时间开放，晚上超过就寝时间回宿舍的，必须由班主任亲自带到宿舍与宿管老师交接方可进入。

- 3、学生须按时起床和就寝，在熄灯前进入宿舍。熄灯后宿舍区内保持安静。熄灯后一律不准进行洗漱、洗衣服等，不允许串宿舍聊天或做其它事情。班主任老师要协助宿管老师严格学生洗漱秩序。
- 4、寝室内严禁点蜡烛(遇停电、只准用手电照明，用应急灯照明)，严禁将点燃的蚊香放至在床下、床杆或桌面、凳子上。
- 5、每个寝室推选寝室长一名，负责管理和督促本寝室同学的生活、安全、卫生、纪律、节水、节电及睡眠时间的管理工作。
- 6、每天晚上21:30班主任老师监督洗漱入睡后，准时到所在楼层的宿管老师处汇报本宿舍学生当晚在校的住宿情况签字后方可离开，发现问题要及时向宿舍管理员报告。
- 7各班寝室安排寝室长、寝室长的职责是督促本寝室同学按时作息、按时上早操、按时上课，熄灯后讲话影响本宿舍同学休息的立即制止，并向宿管老师反映。
- 8、中午、晚上必须在规定时间内返回寝室，就寝后不允许私自离开寝室。需按时就寝，做到就寝时不随便说话、不吃东西、不看书等，确保充足的睡眠时间。

睡眠工作方案通用篇三

在保证工程质量、工期等合同约定的前提下，对施工项目实施过程中所发生的各项费用，通过成本预测、计划、实施、核算、分析、考核，整理成本资料与编制成本报告等活动实现预定目标成本，达到降低工程项目管理成本，提高工程项目经济效益，在有限成本控制下，建造符合质量要求的工程项目，获取更多经济利润的目的。

(1) 人工、材料，机械费用的预测

首先，施工企业需要考虑人工费单价以及工人的工资水平是否合理，是否具有市场竞争力，因而应对工程项目人工费单价以及工人的工资水平的市场行情进行对比统计分析，根据工期及准备投入的人员数量分析该项工程合同价中人工费，从而对成本进行准确、合理预测。

其次，施工企业应分别对主材、地材、辅材、其它材料费进行逐项分析，且重新核定材料的供应时间、地点、购买价、运输方式及装卸费，分析合同定额中规定的材料规格与实际购买材料规格的差异，其主要原因在于材料费占建安费的比重极大，只有控制了此项费用，工程项目成本才可以得以控制。

再次，由于投标施组中的机械设备的型号、数量一般是采用定额中的施工方法套算出来的，与工程项目实际施工一般存在差异，施工效率也有差异，因此，在机械使用费中要详细测算实际将要发生的机械使用费，考虑其差异性可能带来的成本增加。

（2）施工方案变更引起费用变化的预测

另外，还应当关注成本失控的风险预测。成本失控的风险预测，是施工企业对在工程项目中实施可能影响项目工程目标实现的所有可能性因素进行事前分析与预测，并提前做好应对措施。施工企业通常应该事前分析的事项包括：对工程项目技术特征的认识，如结构特征，地质特征等；对业主单位有关情况的分析，包括业主单位的信用、资金充足情况、既往业绩等；对项目组织系统内部的分析，包括组织设计、资源配备、人力资源制度等以及对项目所在地的交通、能源、电力、气候的分析。

总体而言，通过对人材机费用和施工方案引起费用变化的预测，施工企业可大致确定人材机及间接费的控制标准，也可确定合适的项目工期以便完成成本费用的目标控制。

2、成本控制

成本控制是一个全员、全系统的控制过程。因此，理论上项目成本控制应坚持成本最低化原则、全面成本控制原则。成本控制包括事前、事中和事后成本控制三个环节。

(1) 事前成本控制。事前成本控制指工程项目施工前，施工企业进行的对影响工程项目成本的经济活动所进行的事前规划、审核、监督与管理。施工企业对成本的事前控制措施主要包括施工企业在投标报价时的成本预测、在成本决策阶段和工程项目施工前制定的成本控制计划等内容。

(2) 事中成本控制。施工过程中施工企业开展的成本过程控制即事中控制，是三个环节中控制措施最多，变化最复杂的控制环节。在施工过程中，施工企业对影响工程项目成本的各种因素加强控制，并采取各种有效控制措施，将施工中实际发生的各种支出严格控制在成本预算范围之内。事中控制一般可从材料费、人工费、机械费用和管理费的控制四个方面进行成本控制。

(3) 事后成本控制。事后控制可以借鉴经验教训，对成本控制的成效进行有效分析。施工企业工程项目完工后，施工企业应将工程所有实际成本与计划成本进行对比分析，确定是否完成了成本控制目标。针对施工过程中存在的各种问题，施工企业可采取成本核算、成本分析、人员激励等有效措施，完善成本控制工作。同时，施工企业应对工程项目成本进行综合考核评价，以评价该工程成本控制的执行与完成情况，总结成功与失败的经验教训，明确今后成本控制工作的重点和注意事项，不断完善成本控制理念，为今后的成本控制工作提供借鉴。

1、明确施工成本管理的组织结构和人员分工，明确各级施工成本管理人员的任务、权利和责任。

2、做好合同管理，如合同签订时分析、避免合同中可能出现的各种潜在不利因素；合同执行期，要关注对方合同执行的情况，同时也要关注自身合同履行情况，以防止被对方索赔，保障施工企业自身合理经济利益不受损失。

3、定期分析总结和预计，如每个月进行成本分析并制作相应文档，每个季度，半年，年度进行小结，保持和公司成本预算的同步。

4、和其他部门做好协调工作，如通过物资部门了解现场材料、机械的使用，通过财务了解资金流向。定期做工作总结和节超分析。

睡眠工作方案通用篇四

1、每月组织各单位5s办负责人、各部门5s管理员、内训师参加，内容主要是精益思想以及改善的专题讲座（或邀请老师讲授）。

2、在科务会、月度总结会上，总结分析工作中不精益的做法和行为，制定改进措施。

3、每季度，组织精益管理专题讲座，公司领导和中层管理人员参加，邀请外面老师授课。

4、每次参加各单位培训时，把精益思想作为必讲内容。

1、按照标准流程办事，没有标准流程的，及时建立；标准流程不合理的，及时修改。

2、制定详细的工作计划，落实到每件具体的事情，落实到每一天，落实每一个人。

3、对没有执行计划的，每周进行考核。

4、坚持每周四下午，全科室进行学习改善活动。

1、建立精益思想传播、精益工具方法推行等管理流程。5月底前完成。

2、每周对工作进行总结，梳理出没有建立标准的工作和标准不合理的工作，制定建立完善计划。

3、结合问题管理，将有效对策固化到标准流程中，每周跟进。

4、建立5s精益管理推行手册。12月底前完成。

睡眠工作方案通用篇五

为认真贯彻落实教育部《关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》和市、县教育局《关于进一步加强小学生入校管理工作的通知》文件要求，充分保证学生睡眠时间，促进学生健康成长，为避免学生课业负担过重，违背素质教育倡导的“全面发展”的教育理念，结合我校实际，制定以下方案。

1、为保证学生充足睡眠时间，学校指导家长和学生制定作息时间表（建议小学生20：00前入睡，中学生21：00前入睡，早上6：00——6：30起床），每天睡眠时间小学生应达到10小时，中学生应达到9小时。

2、做好学生家长的宣传教育工作。通过家委会、微信平台、致学生家长一封信等形式宣传并引导家长督促学生按时就寝不熬夜，确保充足睡眠，引导学生家长配合学校做好学生作息制度落实的落实，保证学生身心健康发展。

3、学校加强对作息制度实施情况的监督和指导，坚决制止违反规定擅自提早开展集体教育教学活动的行为，对违反规定的班级或教师予以教育，校领导将不定期对此项工作进行检

查。

1、小学生上午上课时间固定为8：20，中学生上午上课时间固定为8：00各个班级不得要求学生提前到校参加统一的教育教学活动。

2、对于个别因家庭特殊情况提前到校学生，学校提前开门，安排带班领导看护，学生在教室进行自习或安排在操场开展足球、健身等活动。

3、因错时就餐，所有班级每天上午均安排4节课，下午安排3节课，保证间操和大课间的活动时间，每天保证一节体育课或者体活课，全面完成教学任务。

4、学校督促各年级各班级严格控制学生的课业负担量，提高课堂效率和质量。小学一、二年级不留书面作业，三至六年级课外作业总量控制在45分钟之内，七至九年级课外作业总量控制在60分钟之内，教师指导学生利用好自习或课后服务时间，使学生在校内基本完成书面作业。

5、学校将在4月底前执行新的作息时间表。

1、强化职责。切实履行落实中小学生学习时间的管理职责，完善工作机制，从实际出发合理安排作息时间表。校长是第一责任人，要切实履行好规范办学行为、加强学校管理的责任。

组长：

副组长：

组员：

2、增强沟通。学校要通过家长委员会、家长学校等积极搭建家校交流平台，引导家长树立正确教育观念，做好对学生科

学作息的指导。小学生要尽可能在晚饭前完成家庭作业，学校要将作息时间通过校务公开栏、微信平台等渠道向社会予以公布。

3、抓好落实。学校要制定具体的方案。对于少数学生因特殊情况，确需提前在学校统一规定的作息时间之外提前到校或延迟离校的，学校要安排工作人员做好值班工作，加强管理和服 务，确保学生在校安全。

睡眠工作方案通用篇六

为进一步落实《教育部办公厅关于进一步加强中小学生学习睡眠工作的通知》（教基厅函[20xx]11号）文件要求，科学合理安排中学学生上学时间，保证中学生充足睡眠，促进学生身心健康和全面发展，结合我校实际情况特制定本方案。

领导小组

组长：

副组长：

成员：各年级组长、班主任

1. 学校要严格控制学生在校时间，早晨中学生上课时间不早于8:00。任何人不得以任何理由随意延长学生在校上课学习时间。

2. 严禁节假日上课或有偿补课。任何老师不得占用节假日、双休日和寒、暑假组织学生上课，不得要求学生参加任何形式的补习班、辅导班，加重学生负担。强化家校合作，避免“校内减负、校外增负”现象，保障学生睡眠时间。

3. 家长应督促孩子按时就寝不熬夜，中午适当午休，养成良

好的作息睡眠习惯。晚上休息时间小学生不晚于21:20，初中生不晚于22:00，高中生不晚于23:00。学校和家庭及有关方面应共同努力，确保小学生每天睡眠时间不少于10个小时，初中生不少于9个小时，高中生不少于8个小时。

- 1、作息时间实行以后，要求学生无特殊情况不允许提前到校。
- 2、因天气影响、学校活动等特殊因素允许学生提前进入校园时，必须通知值周教师和班主任提前到岗，避免因无人管护出现安全事故。
- 3、对于因伤病残障等原因行动不便的学生，允许在家长的陪同下适当提前进入校园，但家长必须与学生所在班级班主任做好交接方可离开，确保学生在校有人管护。
- 4、对早到学生在校内活动的管护，必须做到无时无刻，无处不在，“零空隙”。

1、学校根据学生作息时间的安排，建立家长接送制度，进一步健全学校安全管理制度、教师值周制度、学生一日常规检查制度等管理制度。

2、在学校各项管理制度中进一步明确了学校领导班子、班主任、科任教师、后勤服务人员、门卫保安等在校工作人员的岗位职责，确保学校管理无盲区，保障学生到校有事做，做事有指导，全程有管护。

3、提升课堂教学实效，加强作业管理，严格按照学校的规定，合理调控各学科书面作业的总量。利用课后服务时间，让学生在校园内基本完成书面作业。对于不能按时完成作业的学生，进行有针对性的帮助、辅导，也可适当减少作业量。

4、教师课堂上要关注学生的上课状态，发现睡眠不足的，应及时提醒学生并与家长沟通。指导学生劳逸结合，指导家长

营造舒适的就寝环境，确保学生身心放松，按时安静就寝。

学校作息时间的安排得到了学校制度上的保障，工作安排上的调整，但是仍有部分家长质疑作息时间的可行性及对家长的作息影响。主要是学校作息时间会与一部分家长的工作时间冲突，给家长接送学生带来不便。针对这一问题学校在每天上午第一节课前分别安排了晨读和练字活动，有特殊情况的部分学生可以在这一时段到校，这样契合大多数家长的上班時間，并且做到了学生到校有弹性。

调整我校学生作息时间，根据季节气候推迟学生上课时间，是坚持以学生为本的育人理念、遵循教育教学规律和学生健康成长规律的重要改革举措。推迟上学可以确保学生充足睡眠，促进学生身心健康；保证学生精力充沛，提高学习效率；缓解“上学早，放学早，接送难”的矛盾。我校将认真执行这一能够提高教育服务能力的民生之举。

睡眠工作方案通用篇七

在公司高速发展的情况下，办公室工作将以“一个理念，两个要求，三本账务”为主要工作思路。

打造高效执行的服务型团队，以提高服务质量和满意度为办公室的唯一宗旨。

团结合作 服务至上

服务工作、安全保障工作。

□

此项费用控制工作贯穿于办公室日常工作中。（三个账本：礼品管理账本、后勤、其他行政费用账本）

1、行政方面：

1.1确定办公室内部组织架构和分工；

1.3制定办公室管理规定。（待制定）

1.4规范办公室行政费用使用（针对各项费用制定相应的控制规范）。

1.5规范行政监督机制。（发现问题，及时解决问题）

1.6 规范公司档案管理。（制度已定，执行以及改进）

1.7规范公司重要资质文件的管理。（待落实）

1.8加强文印的管理。（待落实）

2、后勤方面：

主要是根据后勤各个方面制定对应的规范，并严格按照要求执行。

2.1制定接待管理规定。（配套需要接待申请表，订餐定宿登记表，票务申请表等）

2.2制定办公用品管理规定。（办公用品申购表，领料单等）

2.3制定固定资产管理规定。（建立台账，定期的监督检查，申购、领用、维修、保费流程等）

2.4制定特殊用品管理规定。（如礼品管理规定，计算机及相关设施管理办法）

2.5食堂管理规定。（规范后勤费用审批，规范后勤采购，确保安全节约）

2.6进一步规范车辆管理规定。（配套的有实施细则，出车单，车辆相关信息登记表）

2.7规范公司保洁管理，确保公司环境良好。（配套：保洁日常记录表，监督改进措施）。

2.8规范门卫管理，加强出门管理（配套：出门证、日常巡视登记表等）。

2.9规范公司水电设施的管理（使用、保修、维护，配套有维护登记表）。

1、制定公司安全保卫制度。（日常巡视表）

2、公司消防设施的管理。（配套有定期的维护登记表等）

3、组织开展消防安全的培训。

4、监督公司各职能部门关于本部门业务相关的安全知识培训工作。（安全监督登记表等）

5、制定安全事故处理应急方案。

睡眠工作方案通用篇八

1、认真贯彻执行“小学生每天达到10小时睡眠时间”。

2、配合家长做好学生的睡眠管理。

组长□xx

副组长□xxx

成员:xxx□xxx□xxx及各教研组长、备课组长;

（一）认真执行学校作息时间表。

上午：8:20—11:15；

中餐时间：11:15—11:50；

下午：13:30—16:00；

课后服务时间：16:00—17:30。

每天保证学生在校至少一小时的活动时间。

（二）提高对调整学校作息时间表重要性的认识，调整作息时间表关系到学生的身心健康，关系到减轻小学生过重课业负担的落实和素质教育的实施。

充分认识调整作息时间的必要性和重要性，认真执行有关规定。

（三）学校要督促并定期检查各年级各班级“小学阶段作业不出校门，随堂作业在校园内完成”的规定，严格控制学生的课业负担量，提高课堂效率和质量。

学校不随意增加课程门类、难度和课时，小学小学阶段作业不出校门，随堂作业在校园内完成；不擅自提前复习迎考时间和延长学生上课时间，学生每日在校学习时间不超过6小时；学校不举办校中校，不设立重点班和实验班，不在节假日补课；未经教育行政部门批准，义务教育学段一律不得组织和举办各类学科竞赛。

（四）学校要加强对作息时间表实施情况的监督和指导，坚决制止违反规定擅自提早开展集体教育教学活动的行为，对违反规定的班级或教师予以教育，校领导将不定期对此项工作进行检查。

（五）做好学生家长的宣传教育工作。

各班要通过讲座、家长会、网络等多种形式对学生家长开展宣传教育活动，引导学生家长配合学校做好学生作息时间制度的落实，晚睡时间一般不超过21:30，充分保证学生身心健康发展。每天保证10个小时睡眠。学校要经常性地抽查家长的执行情况，对于侵占学生休息时间的给予批评教育。

（六）减轻学生的课外负担，家庭作业要利用课服时间指导学生完成。

严禁在职教师利用休息时间参与有偿补课，或为偿补课提供服务，不得向学生及家长推荐补课机构。家长不要给学生安排太多的家庭作业和辅导班，给孩子们更多的时间发展自己的兴趣爱好，同时拥有更好的睡眠。