**停课不停学 成长不停歇**

**——圩塘中心小学六年级健康生活和自主学习指南**

亲爱的和乐娃，因当前新冠肺炎疫情防控需要，学校将组织同学们居家学习。老师为大家精心设计了健康生活和自主学习的内容菜单，充分利用在线教育平台和数字教育资源，同时，老师们将在线上与同学们互动，进行答疑指导，最大程度地满足大家的学习需求。

下面是11月8日—12日的内容菜单，让我们一起来看看吧。

**常州市新北区圩塘中心小学六年级健康生活和自主学习指南**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **类别** | **健康生活和自主学习内容菜单** | **资源包说明** |
| **我们爱运动** | 跳绳：①500个；②200个热身，1分钟测试2次，记录成绩。两项内容二选一完成！ | 两项内容二选一完成！ |
| 跑步练习：高抬腿30秒钟，练习2组。 | 穿好运动鞋！ |
| 仰卧起坐：①1分钟测试1次②再练习30个。坐位体前屈：拉伸1分钟。 | 在床上完成。 |
| **我们****爱学习** | 语文 | 11月8日1. 观看一至四单元复习视频中第一单元的复习内容。
2. 第一课《草原》、第二课《丁香结》书上词语抄一遍。
3. 背诵一二两课需背诵内容。
4. 课外阅读，摘抄本上摘抄三处好句，写明句子好在哪里。
 | https://tongbu.eduyun.cn/tbkt/tbkthtml/wk/weike\_yd/2020QJ/2020QJ06YWTB041.html |
| 11月9日1. 抄写第三课《古诗词三首》，连带点字注释。
2. 课外阅读，摘抄本上摘抄三处好句，写明句子好在哪里。
 |  |
| 11月10日1. 抄写第四课《花之歌》书上词语一遍。
2. 抄写《过故人庄》连带点字注释。
3. 课外阅读，摘抄本上摘抄三处好句，写明句子好在哪里。
 |  |
| 11月11日1. 默写第一单元四首古诗词和《丁香结》后四句丁香诗。
2. 默写《草原》第一小节。
 |  |
| 11月12日1. 观看一至四单元复习视频中第二单元的复习内容。
2. 抄写第五课《七律长征》一遍，连带点字注释。《菩萨蛮》抄一遍。
3. 默写《七律长征》。
4. 课外阅读，摘抄本上摘抄三处好句，写明句子好在哪里。
 | https://tongbu.eduyun.cn/tbkt/tbkthtml/wk/weike\_yd/2020QJ/2020QJ06YWTB041.html |
| 数学 | 11月8日 | 复习分数法对比，完成导学案1 |
| 11月9日 | 复习分数乘除混合运算，完成导学案2 |
| 11月10日 | 复习分数，除法，比的关系，完成导学案3 |
| 11月11日 | 复习比的实际运用1，完成导学案4 |
| 11月12日 | 复习比的实际运用2，完成导学案5 |
| 英语 | 11月8日 整理第四单元知识点 诵读并抄写作文 then and now |  |
| 11月9日 巩固复习U3 故事部分 诵读2遍，默写重点词句，阅读打卡。 |  |
| 11月10日巩固复习U3卡通，语音部分，诵读2遍，默写重点词句，阅读打卡。 |  |
| 11月11日整理第三单元知识点，诵读并抄写作文my holiday  |  |
| 11月12日巩固复习u2故事部分，诵读2遍，默写重点词句，阅读打卡 |  |
| 音乐 | 1. 欣赏民族乐器纪录片《古筝》，深入了解民族乐器古筝，辨别古筝音色，找几首古筝曲欣赏。

2.欣赏民族乐器纪录片《京胡》了解京胡与京剧之间的关联，并辨别京胡音色 | 扫码观看视频。 |
| 美术 | 1. 画人物：用所学习的画人物的方法以写生的方式画一画自己的爸爸妈妈。2. 手抄报：绘制一张A4纸大小、以“水资源”为主题的手抄报。 |  |
| 科学 | 11.8 | 阅读金钥匙科技知识（16年）初赛试题及答案 |
| 11.9 | 阅读金钥匙科技知识（16年）初赛试题及答案 |
| 11.10 | 阅读金钥匙科技知识（16年）决赛试题及答案 |
| 11.11 | 阅读金钥匙科技知识（16年）决赛试题及答案 |
| 11.12 | 线上答疑 |
| **我们****爱实践** | 家务活 | 清洗餐具、扫地拖地，做力所能及的家务活。 |
| 手工作品 | 学做一份手工作品，如元宵灯、插花、竹节人等。 |
| 美食 | 学做蛋挞、饼干等，或学炒一盘菜（在家长指导下） |

**对于健康生活与自主学习，提出几点建议：**

1．和乐娃们可以根据自己的情况，在菜单中自主选择项目和内容。

2．为了更好地安排学习生活，建议和乐娃们能合理作息（见附件1）。

3. 自主学习时请大家注意用眼健康，使用电子产品每次不超过20分钟，全天不超过80分钟。

4．如果遇到困难和问题，可以拨打老师们的电话或者发短信，老师会接听电话**或**回复短信，给大家答疑解难。

**疫情期间不出门，佩戴口罩勤洗手。**

**学习运动安排好，劳动实践也做到。**

**常州市新北区圩塘中心小学**

**2021年11月5日**

