

学习休息两不误，自主学习不虚度！

——局小集团华润小学一年级龙娃健康生活和自主学习指南

亲爱的润娃们，因当前新冠肺炎疫情防控需要，我们将继续在家自主学习。下面是3月21日~25日的具体安排和学习内容菜单，让我们一起来看看吧。

一、作息时间表建议表

时 间		具 体 安 排
上午	8:20 前	起床、洗漱、早餐
	8:30~9:00	晨 读
	9:00~9:40	自 主 学 习 (周一至周五: 数学)
	9:40~9:45	眼 保 健 操
	9:50~10:30	自 主 学 习 (周一至周五: 语文)
	10:30~10:50	体 育 锻 炼
	10:50~11:30	自 主 学 习 (艺术或科学)
中午	11:30~1:30	午餐、午休、劳动教育
下午	1:30~2:10	自 主 学 习 (周一周二数学; 周三周四周五: 语文)
	2:10~2:15	眼 保 健 操
	2:20~3:00	自 主 学 习 (艺术或科学)
	3:00~3:40	体 育 锻 炼
	3:40~5:30	自 主 安 排
晚上	5:30~7:00	晚餐/家务劳动/看新闻/亲子沟通
	7:00~7:30	师生线上互动, 老师在线答疑
	8:00	洗 漱 休 息

备注：以上是作息时间表建议表，老师们提供的资源包，随时可以学习，每位同学可根据个人的实际情况进行调整。

二、学习内容菜单与学习建议

类别			健康生活和自主学习内容菜单	资源包说明	学习建议
润娃爱学习	语文	周一	老师带你学《语文园地四》（1）	《语文学习》资源包 1: 1. 学习单 2. 《语文园地四》第一课时（教学 PPT+视频） 3. 带点字书写规则视频	每天背一背 《三字经》
		周二	老师带你学《语文园地四》（2）	《语文学习》资源包 2: 1. 学习单 2. 《语文园地四》第二课时（教学 PPT+视频）	
		周三	老师带你学《古对今》（1）	《语文学习》资源包 3: 1. 学习单 2. 《古对今》第一课时教学 PPT 3. 《古对今》生字教学视频 1 4. 《声律启蒙》视频	
		周四	老师带你学《古对今》（2）	《语文学习》资源包 4: 1. 学习单 2. 《古对今》第二课时教学 PPT 3. 《古对今》生字教学视频 2	
		周五	老师带你学《胖乎乎的小手语文综合学习》	《语文学习》资源包 5: 1. 学习单 2. 《胖乎乎的小手》音频 3. 手指画——《小手变变变》	
	数学	周一	数学游戏：《百数表》小游戏 100 以内数的顺序复习 1.玩一玩《百数表》小游戏 2.观看教学视频 3.复习：数学书第 29-30 页	《数学学习》资源包： 资源 1： 视频《十格阵》小游戏 资源 2： 视频《100 以内数的顺序》	每天根据学习内容玩一玩《百数表》游戏
		周二	100 以内数的大小比较 1.玩一玩《百数表》小游戏 2.观看教学视频 3.完成练习：数学书第 31-32 页	《数学学习》资源包： 资源 3： 视频《100 以内数的大小比较》	
		周三	多一些、少一些、多得多、少得多 1.玩一玩《百数表》小游戏 2.观看教学视频 3.完成练习：数学书第 33-34 页	《数学学习》资源包： 资源 4： 视频《多一些、少一些、多得多、少得多》	
		周四	练习六 1 1.玩一玩《百数表》小游戏 2.观看教学视频 3.完成练习：数学书第 35 页	《数学学习》资源包： 资源 5：视频《练习六》	
		周五	练习六 2 1.玩一玩《百数表》小游戏 2.观看教学视频	《数学学习》资源包： 资源 5：视频《练习六》	

		3.完成练习：数学书第 36 页		
	音乐	1. 《大鼓和小鼓》 2. 杯子节奏游戏	《音乐学习》资源包： 《第一课时：大鼓和小鼓》 《第二课时：杯子节奏游戏》	小润娃们可以自主选择其中的学习活动（杯子节奏游戏可以和家长一起玩一玩。
	美术	用绘画或小报的形式记录下抗疫工作中的暖心画面。	你所见到的抗疫暖心画面。	任选一项完成，画好后上传至班级相册。
	科学	《神奇的“站立”》	科学学习资源包：《神奇的“站立”》	小朋友在成人陪伴（指导下），选择家中身边的材料，亲自动手做一做。
	润娃爱运动	1. 登录“天天跳绳”运动软件进入所在班级，根据体育教师布置的作业依次进行打卡； 2. 根据个人体能情况控制间歇时间； 备注：打开摄像头权限，方便教师进行作业批改给予科学的指导。	1. 观看“天天跳绳”运动软件上的示范视频； 2. 模仿视频动作进行练习。	小润娃们如果完成作业后还有体力，可以在软件上选择其它内容进行锻炼，贵在坚持，努力培养良好的运动习惯。
	润娃爱实践	润娃爱劳动	学习清洗袜子、内衣裤，每天自己清洗小件衣物。	请以照片、作品等方式记录下参与活动的过程和成果，积极向学校投稿。
		润娃爱环保	跟爸爸妈妈一起种植一盆植物，学会如何养护。	
		润娃看世界	养成每天看新闻的习惯。	

对于健康生活与自主学习，提出几点建议：

1. 润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，建议润娃们能合理作息。
3. 自主学习时请润娃们注意用眼健康，使用电子产品每次不超过 20 分钟，全天不超过 60 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，给龙娃们答疑解惑。

5. 润娃们可以把自己的健康生活与自主学习的情况记录下来，为自己加星鼓励！（见附件）。

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。

常州市局小教育集团华润小学

2022 年 3 月 19 日

附件：

常州市局小集团华润小学

居家学习生活阶段健康生活和自主学习内容记录自评表

班级：

姓名：

日期	自主选择的内容		自我评价
	类别	内容	
3 月 21 日			☆☆☆☆☆
3 月 22 日			☆☆☆☆☆
3 月 23 日			☆☆☆☆☆
3 月 24 日			☆☆☆☆☆
3 月 25 日			☆☆☆☆☆

每日评价加星细则：

1. 能够按照作息时间表合理作息，尽量不外出，出门戴口罩，加一颗星。
2. 坚持自己能做的事情自己做，并努力帮助家庭做一件力所能及的事，加一颗星。
3. 能自觉认真地按“计划”多元选择内容（至少三项），并努力完成，加一颗星。
4. 每天坚持 1 小时的体育锻炼，至少做两次眼保健操，使用电子产品总时间不超过 60 分钟，加一颗星。
5. 能真实记录健康生活和自主学习的内容和方式，并收集整理过程性资料加一颗星。