**自觉学习，愉悦生活，静待“疫”散**

**武进区漕桥小学六（2）孙凤霞**

**亲爱的同学们，晚上好！**

突如其来的新冠疫情又一次打乱了我们的生活，停课不停学，既是一场考验，也是一次淬炼。

特殊时期的居家学习，我们要怎么做呢？今天我们召开一次线上班会，具体来谈一谈。

**首先，安全防疫，从我做起。**

同学们要通过官方渠道了解防疫信息、抗疫故事和科学的防控措施等，看新闻报道，关心疫情发展,感受我们常州全民抗疫的力度、速度和温度。知道不管是奔赴一线的医疗人员，还是坚守岗位的工作者，他们都在用自己的力量守护着这座城市。他们才是社会的脊梁，才是无名的英雄。而不是那些流量明星。

同时，我们要遵守少出门、戴口罩、勤洗手、不聚集的原则，不信谣、不传谣，赶走恐慌心理，增强自身心理免疫力。特别要提醒自己的爸爸妈妈按照学校要求做好体温监测和日健康打卡上报工作。积极配合所在社区做好核酸检测工作，做到应检尽检。

**其次，有计划地进行自主学习。**

**我们要**根据学校建议的作息时间表和课程安排，制定好适合自己的学习计划，劳逸结合，张弛有度开展自主学习。（指导具体怎么操作）及时提交作业，并且及时订正老师打回的作业。订正作业要用红笔订正，老师一看就知道你哪里订正了。错的词语还是要像原来那样抄写5遍。（钉订群，通报作业情况）不能让爸爸妈妈回来了，才开始学习。线上学习靠的就是自觉。我们要做学习的主人，提高自我学习的管理能力。当然，有困难随时可以向老师求助。（布置语文创新作业）

1. **开展体、美、劳多项活动，丰富居家生活。**

**宅在家里，同学们会觉得无聊，孤独。我们**可以按体育老师的要求，或者结合自己的兴趣，每天坚持运动锻炼，**增强体质。根据音乐老师、科学老师、美术老师的要求或者自己的兴趣作作画，练练字，做做手工，做做科学实验，唱唱歌、做做手势舞等，丰富我们的生活，愉悦我们的心情，培养我们的综合素质。我们还可以跟着妈妈学习包饺子，做馒头，炒菜等，培养家务能力。（记得拍照留下美好瞬间，上传到班级群分享）**

****第四、阅读明智，享受阅读乐趣。****

**“读万卷书，行万里路”现如今的我们不能外出，但也正好给我们提供了阅读的好时间。同学们可以充分利用这个机会好好读读世界名著，感受名著的魅力，享受阅读的乐趣。**

**五、控制上网时间，保护视力。**

特殊时期，除上网课学习外，同学们特别要注意不浏览不健康网页、不痴迷各类网络游戏。长时间上网课、做作业容易产生用眼疲劳。同学们可以欣赏欣赏家门口的春景，做做眼保健操，保护好自己的视力。

**六、调整情绪，愉悦生活。**

居家学习生活的过程中，同学们可能会被父母唠叨，被老师催作业，会觉得不耐烦。但我们要知道背后隐藏着父母的不安与焦躁、担心与牵挂，老师的关心与责任。我们要换个角度思考，理解父母，理解老师。当你情绪不佳时，可以把自己的想法说给父母听，学会交流和沟通。或者做一个深呼吸，看看美丽的春景，听听优美的音乐，来转移自己的情绪，不要让不良的情绪影响你的生活。

同学们，风雨后的阳光更灿烂。在特殊时期，让我们暂且安心在家，自觉学习，愉悦生活，静待喧嚣。相信不久之后，我们又可以回到我们熟悉、美丽的校园。