

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润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28日~4月1日的具体安排和学习内容菜单，让我们一起来看一看吧。

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“《操场上》（1）”	语文学习资源包 1: 1. 学习单 2. 《操场上》第一课时（教视频） 3. 生字教学视频 1	1. 每天背一背《三字经》。 2. 合理安排时间，根据学习内容自主学习，学会做学习的小主人。 3. 遇到困难和问题的，主动向老师提问，老师将根据同学的需要进行答疑
		周二	老师带你学“《操场上》（2）”	语文学习资源包 2: 1. 学习单 2. 《操场上》第二课时（教视频） 3. 生字教学视频 2 4. 《操场上》词语积累	
		周三	老师带你学“《古诗两首》（1）”	语文学习资源包 3: 1. 学习单 2. 《古诗两首》第一课时教学视频 3. 生字教学视频 1 4. 白居易古诗拓展	
		周四	老师带你学“《古诗两首》（2）”	语文学习资源包 4: 1. 学习单 2. 《古诗两首》第二课时教学视频 3. 生字教学视频 2 4. 杨万里古诗拓展	
		周五	老师带你学“《字族识字》”	语文学习资源包 5: 1. 学习单 2. 《字族识字》教学视频 3. 识字小转盘	
	数 学	周一	两位数加整十数、一位数（不进位）练习 1. 观看教学视频《两位数加整十数、一位数（不进位）练习》 2. 完成练习：数学书第 46 页第 4-第 9 题 3. 观看教学视频《加减火柴棒》小游戏, 并玩一玩	《数学学习》资源包: 1. 教学视频《两位数加整十数、一位数（不进位）练习》 2. 教学视频《加减火柴棒》小游戏	
		周二	求被减数的实际问题 1. 观看教学视频《求被减数的实际问题》 2. 完成练习：数学书第 47-48 页	《数学学习》资源包: 3. 教学视频《求被减数的实际问题》	

			3. 玩一玩《加减火柴棒》小游戏或其它小游戏		
	周三	练习七 1. 观看教学视频《练习七》 2. 完成练习：数学书第 49 页 3. 玩一玩《加减火柴棒》小游戏或其它小游戏	《数学学习》资源包： 4. 教学视频《练习七》		
	周四	两位数减整十数、一位数（不退位）（1） 1. 观看教学视频《两位数减整十数、一位数（不退位）（1）》 2. 完成练习：数学书第 50-51 页例 4 及想想做做第 1-3 题 3. 玩一玩《加减火柴棒》小游戏或其它小游戏	《数学学习》资源包： 5. 教学视频《两位数减整十数、一位数（不退位）（1）》		
	周五	两位数减整十数、一位数（不退位）（2） 1. 观看教学视频《两位数减整十数、一位数（不退位）（2）》 2. 完成练习：数学书第 51-52 页想想做做第 4-第 8 题 3. 玩一玩《加减火柴棒》小游戏或其它小游戏	《数学学习》资源包： 6. 教学视频《两位数减整十数、一位数（不退位）（2）》		
	音乐	1.民乐曲欣赏：《夏之夜》 2.抗疫手势舞	音乐资源包： 第一课时：乐曲欣赏《夏之夜》 第二课时：抗疫手势舞	请小润娃们学习本周资源包中的内容。欢迎学习了抗疫手势舞的同学将作品上传，拍摄要求： 1.横屏拍摄 2.服装靓丽 3.背景整洁。上传路径由本班音乐老师在群内公告。	
	美术	1.《美丽的罐子》 2.《华润小学抗疫宣传画学生作品集欣赏》	美术学习资源包： 1.《美丽的罐子》 2.《华润小学抗疫宣传画学生作品集欣赏》	1 或 2 任选一项完成，分两课时完成。	
	科学	1.掌上微课堂：“天宫课堂”回顾 2.创新与实践：“天宫课堂”之润娃实践	《科学学习》资源包 1： 《“天宫课堂”四个实验》 《科学学习》资源包 2： “天宫课堂”之润娃实践	1. 回顾“天宫课堂”实验视频； 2. 选择感兴趣的实验动手做一做，如能分享照片或视频，那就更棒啦！	
	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；	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	1. 坚持每天锻炼一小时。 2. 每天上午根据资源包	

	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。 3. 关注班级群通知，积极参与体育直播课程。	习。	自主锻炼，下午 3：00-3：40 体育老师线上带你做运动。会议号将在当天发布班级群。 3. 不方便参与线上锻炼的学生，可根据资源包提供的视频自主锻炼。
润娃 爱实践	润娃爱劳动	学习择菜，摆放餐具、洗碗等简单的厨房家务	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	用废旧物品做一个简单的手工小作品	
	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，给润娃们答疑解惑。
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。

常州市局小集团华润小学

2022 年 3 月 26 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 28 日			☆☆☆☆☆
3 月 29 日			☆☆☆☆☆
3 月 30 日			☆☆☆☆☆
3 月 31 日			☆☆☆☆☆
4 月 1 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。