

# 学习休息两不误，自主学习不虚度！

## ——局小教育集团华润小学二年级润娃健康生活和自主学习指南

亲爱的润娃，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，让我们一起来看看吧。

### 一、作息时间建议表

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	艺 术、科 技、实 践 活 动
	3:00~3:40	线上体育课+天天跳绳体育家庭作业
	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 互 动 / 在 线 答 疑
	8:00	洗 漱 休 息

备注：以上是作息时间建议表，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
局 小 龙 娃 爱 学 习	周一	自主学习《祖先的摇篮》（一）	《语文学习》资源包 1: 1. 学习单 2. 《祖先的摇篮》（一）教学 ppt 3. 《祖先的摇篮》（一）教学视频 4. 《祖先的摇篮》朗读音频	小龙娃合理安排时间，根据自己的能力选择完成学习单上的内容，学会做学习的小主人。
	周二	自主学习《祖先的摇篮》（二）	《语文学习》资源包 2: 1. 学习单 2. 《祖先的摇篮》（二）教学 PPT 3. 《祖先的摇篮》教学视频 4. 语补扫描件	
	周三	自主学习《当世界年纪还小的时候》（一）	《语文学习》资源包 3: 1. 学习单 2. 《当世界年纪还小的时候》（一）教学 ppt 3. 《当世界年纪还小的时候》（一）教学视频 4. 《当世界年纪还小的时候》（一）朗读音频	
	周四	自主学习《当世界年纪还小的时候》（二）	《语文学习》资源包 4: 1. 学习单 2. 《当世界年纪还小的时候》（二）教学 ppt 3. 《当世界年纪还小的时候》（二）教学视频 4. 语补扫描件	
	周五	1. 口语交际：推荐一部动画片 2. 复习回顾	《语文学习》资源包 5: 1. 学习单 2. 《口语交际》教学 PPT 3. 《口语交际》教学视频	
数 学	周一	两位数加两位数的口算 1. 自主学习：教学视频《两位数加两位数的口算》。 2. 巩固练习：数学书 P59-60 同步练习。 3. 数字翻斗乐：有序数数。	《数学学习》资源包: 1. 每日提供一个学习资源包。 2. 周一、周三、周五资源包的内容包括： (1) 教学视频 (2) 巩固练习 (3) 数字翻斗乐：有序数数。 (4) 玩转数字：算 24 点。	
	周二	小小测量员 龙娃寻宝乐园：《小小测量员》。	3. 周二资源包： 龙娃寻宝乐园：《小小测量员》导学单	
	周三	两位数加两位数的口算 1. 自主学习：教学视频《两位数减两位数的口算》； 2. 巩固练习：数学书 P61-62 同步练习。 3. 玩转数字：算 24 点。		

	周四	绘制钟面 我的时光机：《绘制钟面》	4. 周四资源包： 我的时光机：《绘制钟面》导学单	
	周五	两步计算的加、减法实际问题 1. 自主学习：教学视频《两步计算的加、减法实际问题》； 2. 巩固练习：数学书 P63-64 同步练习； 3. 数字翻斗乐：有序数数。		
	音乐	1. 观看音乐微课《老虎磨牙》。 2. 学习抗疫手势舞。	<u>《音乐学习》资源包：</u> 1. 音乐《老虎磨牙》 2. 抗疫手势舞	1. 感受民族打击乐的魅力，可以尝试用家中物品或自制打击乐来模仿演奏。 2. 欢迎同学们上传作品，拍摄要求：（1）横屏拍摄（2）服装靓丽（3）背景整洁。
	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》	<u>《美术学习》资源包：</u> 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	<u>《科学学习》资源包 1：</u> 《“天宫课堂”四个实验》 <u>《科学学习》资源包 2：</u> 《“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； 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并给予科学地指导。 3. 关注班级群通知，积极参与体育直播课程。	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。	1. 坚持每天锻炼一小时。 2. 每天上午根据资源包自主锻炼，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	润娃爱劳动	学习择菜，摆放餐具、洗碗等简单的	请以照片、作品等方式记录下参

爱实践		厨房家务	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，给润娃们答疑解难。
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。