

学习休息两不误，自主学习不虚度！

——局小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4月6日~4月8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 | 师生互动/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 | 周三 回顾“春之韵” | <u>《语文学习》资源包 1:</u> 1. 学习单 2. 春天古诗的拓展 ppt 3. 《清明》的朗读音频 4. 《小柳树和小枣树》阅读任务单 | 小润娃合理安排时间，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。 |
| | | 周四 再探“大自然的奥秘” | <u>《语文学习》资源包 2:</u> 1. 学习单 2. 《悯农》ppt 3. 《悯农》教学视频 4. 《最大的“书”》阅读任务单 | |
| | | 周五 乐闯“生肖关” | <u>《语文学习》资源包 3:</u> 1. 学习单 2. 《语文园地三（部分）》教学视频 3. 《语文园地三（部分）》ppt 4. 《十二生肖的故事》阅读任务单 | |
| | 数 学 | 周三 笔算加法（不连续进位） 1. 自主学习：教学视频《笔算加法（不连续进位）》。 2. 巩固练习：课堂练习单（一）。 | 1. 每日提供一个学习资源包。 2. 每个资源包的内容包括： 周三、周五 | |
| | | 周四 大蒜成长记 我写我蒜：《大蒜成长记》小报制作。 | （1）教学视频 （2）巩固练习：课堂练习单（一） （3）巩固练习：课堂练习单（二） | |
| | | 周五 笔算加法（连续进位） 1. 自主学习：教学视频《笔算加法（连续进位）》。 2. 巩固练习：课堂练习单（二）。 | 周四 我写我蒜：《大蒜成长记》小报制作。 | |
| | 音乐 | 节奏律动《祖国的花朵》 | <u>《音乐学习》资源包:</u> 节奏律动《祖国的花朵》 | 资源包说明：视频中并非镜面示范，小朋友可以选择跟老师相同方向练习。 |
| | 美术 | 《林荫小路上的校车》 | <u>美术学习资源包:</u> 《林荫小路上的校车》 | 分两课时完成。 |
| | 科学 | 《寻找空气》 | <u>《科学学习》资源包:</u> 《寻找空气》 | 小朋友在成人陪伴（指导下），选择身边的材料，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. 每天根据资源包自主锻炼。 3. 体育线上直播课关注班级群通知。 4. 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 | 学会正确使用扫把，争取扫过之处不留遗漏 | 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 | 继续养护绿植，维护绿色小阳台 | |
| | 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. 润娃们可以把自已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 4 月 5 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 | |
| 4月6日 | | | ☆☆☆☆☆ |
| 4月7日 | | | ☆☆☆☆☆ |
| 4月8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。