

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	清明放假		1. 每天背一背《三字经》。
		周二			
		周三	老师带你学“《语文园地五》(2)”	语文学习资源包 1: 1. 学习单 2. 《语文园地五》第二课时(教学视频)	
		周四	老师带你复习第一、第二单元	语文学习资源包 2: 1. 学习单 2. 四会字音频 3. 小阅读——《春天的颜色》	
		周五	老师带你复习识字、古诗单元	语文学习资源包 3: 1. 学习单 2. 看图写话范文	
	数学	周一	清明放假		每天玩一玩加减火柴棒小游戏
		周二			
		周三	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	
		周四	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 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: 3. 教学视频《求被减数的实际问题》	
		周五	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》	
	音乐		纸杯节奏游戏《听我说谢谢你》	《音乐学习》资源包: 视频《听我说谢谢你》	请小润娃们学习本周资源包中的内容。欢迎学习了纸杯节奏律动的同学将作品上传, 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	《林荫小路上的校车》	美术学习资源包：《林荫小路上的校车》	分两课时完成
	科学	《不起雾的镜子》	《科学学习》资源包：《不起雾的镜子》	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。 3. 每天下午可以参与体育老师线上运动课程。	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。

常州市局前街小学教育教育集团

2022 年 4 月 4 日

附件：

常州市局前街小学教育集团

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4日		清明放假	☆☆☆☆☆
4月5日		清明放假	☆☆☆☆☆
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。