

学习休息两不误，自主学习不虚度！

——局小集团华润小学四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 (周一周二周三语文; 周四周五: 英语)
	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 (周一周二英语; 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	体育线上直播+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：此表为作息时间表建议表，老师们提供的是资源包，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	清明休假		1. 请小润娃们根据每天的学习要求, 结合资料包进行语文学习。 2. 自主完成相应练习, 遇到问题可以记录在自己的本子上, 根据作息时间与老师进行互动。 3. 按时完成学习任务, 注意用眼健康, 上课视频结束可以适当休息一下眼睛, 再完成练习。
		周二	清明休假		
		周三	学习《语文园地四》（第一课时） 1. 借助教学视频, 学习《语文园地四》。 2. 练习: (1) 写出 P/61 页以动物喻人的词的意思, 说说身边有没有这样的人, 并自默这些词。(2) 从 P/61 页选一个词组, 仿照例句写一句含有冒号的句子。 复习第三单元: 3. 根据第三单元知识点进行复习。	《语文学习》资源包 1: 1. 《国家平台在线课程: 语文园地四》 2. 复习资料: 第三单元知识点	
		周四	学习《语文园地四》（第二课时） 1. 借助 PPT 学习《语文园地四》。 2. 认识动物与人的关系。 3. 练习: (1) 抄写、背诵、自默 P/62 页的古诗《蜂》。(2) 选做: 查找资料, 理解并积累 3-4 个新的以动物喻人的词语。 复习第三单元: 4. 第三单元字词挑战。	《语文学习》资源包 2: 1. 《语文园地四》PPT 2. 拓展资料: 动物与人的关系 3. 第三单元字词挑战	
		周五	学习《口语交际: 说新闻》 1. 观看教学视频。 2. 教你“说新闻”。 3. 练习: 搜集一则自己感兴趣的新闻, 先说给家人听, 然后小队交流。 复习第三单元: 4. 第三单元综合挑战。	《语文学习》资源包 3: 1. 《国家平台在线课程: 口语交际: 说新闻》 2. 拓展资料: 教你“说新闻” 3. 第三单元综合挑战	
数 学	周一	清明休假		1. 对照学习菜单, 认真主动地学习。 2. 用好资源包, 提升思维力。 做自强自理	
	周二	清明休假			
	周三	练习七(二) 1. 自主完成练习: 补充习题 P34-35。 2. 参照《标准答案及过程解析》。	《数学学习》资源包周三: 《补充习题 P34-35 标准答案及过程解析》		
	周四	自主检测 1. 自主完成练习: 数学大练 P79-80。	《数学学习》资源包周四: 《数学大练 P79-80 标准答案及过程解析》		

		2. 参照《标准答案及过程解析》。		的小润娃， 增长自我规划的意识 和能力。
	周五	一亿有多大 1. 观看教学视频《一亿有多大》。 2. 自主完成活动：一亿有多大。	《数学学习》资源包周五： 《一亿有多大》教学视频	
英语	周二	清明休假		根据指南自主学习，鼓励积极提问和自主评价。
	周三	学习 U3 Cartoon&Sound Time 1. 观看 U3 Cartoon&Sound Time 教学视频。 2. 跟读 CT 录音三遍，并熟背。 3. 熟读附录，背拼 C 部分。	《英语学习》资源包 1： 《U3 CT 教学视频、U3 CT 录音、U3 附录及录音》	
	周四	学习 U3 Song Time&Checkout time 1. 观看 U3 Song Time&Checkout time 教学视频。 2. 学唱儿歌。 3. 完成课课练第三课时（听力不做）。	《英语学习》资源包 2： 《U3 Song Time&Checkout time 教学视频、儿歌音频、课课练第三课时（PDF）、课课练第三课时（答案）》	
	周五	复习词汇并完成练习 1. 熟读“有趣的词汇辨析” 2. 完成 U3 默写纸。	《英语学习》资源包 3： 《U3 词汇辨析、U3 默写纸（PDF）、U3 默写纸（答案）》	
音乐	学习《森林狂想曲》纸杯舞	《音乐学习》资源包： 视频《森林狂想曲》纸杯舞	小润娃们可以自主学习。	
美术	《借形想像》	美术学习资源包： 《借形想像》	分两课时完成。	
科学	《摆的研究》	《科学学习》资源包： 《摆的研究》	1. 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。 2. 能够做一个 15 秒正好摆动 10 次的摆。	

<p style="text-align: center;">润娃 爱运动</p>		<p>润娃爱“自炼”：</p> <p>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；</p> <p>2. 根据个人体能情况控制间歇时间；</p> <p>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。</p> <p>3.周一、周五、周六体育直播。</p>	<p>1.观看“天天跳绳”运动软件上的示范视频；</p> <p>2.模仿视频动作进行练习。</p> <p>3.体育直播关注班级群通知。</p>
<p style="text-align: center;">润娃 爱实践</p>	<p style="text-align: center;">润娃爱劳动</p>	<p>学会正确使用拖把，能把地面拖干净。</p>	<p>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。</p>
<p style="text-align: center;">润娃爱环保</p>	<p>研究水培植物，创编以“绿”为主题的小诗。</p>		
<p style="text-align: center;">润娃看世界</p>	<p>每天将感兴趣的热点新闻讲给父母听。</p>		

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 80 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 4 月 5 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80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。