

学习休息两不误，自主学习不虚度！

——局小集团华润小学六年级润娃健康生活和自主学习指南

亲爱的小润娃，因当前新冠肺炎疫情防控需要，我们将继续在家自主学习，同时结合开展线上教学。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

	时 间	具 体 安 排
上午	8:20 前	起床、洗漱、早餐
	8:30~9:00	晨读
	9:00~9:30	线上直播课堂 1 师生在线互动
	9:30~9:35	眼保健操
	9:45~10:15	线上直播课堂 2 师生在线互动
	10:15~10:35	体育锻炼
	10:40~11:20	自主学习 1 (利用资源包巩固、预习，完成课堂作业)
中午	11:30~1:30	午餐、午休、劳动教育
下午	1:30~2:10	自主学习 2 (利用资源包巩固、预习，完成作业)
	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	5:30~8:00	晚餐/家务劳动/看新闻/亲子沟通
	8:00	洗漱休息

备注：此表为作息时间表，线上直播课堂有条件要尽量参加，实在没有条件可以利用资源包自主学习，有问题向老师寻求帮助。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、课表安排

			星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	9:00~9:30	线上直播 课堂 1	数学	数学	数学	数学	英语
	9:30~9:35	眼保健操					
	9:45~10:15	线上直播 课堂 2	语文	英语	语文	英语	语文
	10:15~10:35	体育锻炼					
	10:40~11:20	自主学习 1 (利用资源包巩固、预习, 完成课堂作业)					
中午	11:30~1:30	午餐、午休、劳动教育					
下午	1:30~2:10	自主学习 2 (利用资源包巩固、预习, 完成作业)					
	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					

三、学习内容菜单与学习建议

类别	健康和自主学习 内容菜单		资源包说明	学习建议
语文	周三	<u>综合性学习“奋斗的历程”</u> <u>第一课时:</u> 1. 奋斗的历程之《囚歌》 《春天的故事》导学单。 2. 制作红色诗集。	<u>《语文学习》资源包 1:</u> 1. 老师带小润娃走进 奋斗的历程 1。	1. 根据作息时
		<u>线上直播课堂: 走进“奋斗的历程”</u>	进入班级群内发布的 会议号学习	

润娃爱学习	周四	<u>综合性学习“奋斗的历程”第二课时：</u> 1. 奋斗的历程之《毛主席在花山》《十里长街送总理》导学单。 2. 听短文完成练习。	<u>《语文学习》资源包2：</u> 1. 老师带小润娃走进奋斗的历程2。	间表和课表合理安排学习生活的时间及各课的学习。 2. 下载各学科学习资源包，按各学科自主学习建议或导学单的具体要求，认真开展自主学习。 3. 自主学习过程中有疑问的，请在线提问，老师将根据同学的需要进行答疑。 4. <u>每天上午安排在线直播和在线集中答疑，会议号在当天发在班级群，方便参与的同学请及时关注并参加在线学习。</u> 不方便参加线上直播学习的同学，利用资源包，按每日导学单的要求，观
		<u>综合性学习“奋斗的历程”第三课时：</u> 1. 奋斗的历程之《飞夺泸定桥》《狱中联欢》《伟大的友谊》导学单。2. 创新作业：写一写心愿。 3. 复习第二单元字词。	<u>《语文学习》资源包3：</u> 1. 老师带小润娃走进奋斗的历程3。	
		<u>线上直播课堂：评讲练习</u>	进入班级群内发布的会议号学习	
	数学	周三	<u>总复习《式与方程（1）》</u> 1. 观看本节课教学视频。 2. 完成《练习与测试》P76-77。	1. 每日提供一个学习资源包。 2. 每个资源包的内容包括： （1）自主学习导学单 （2）教学视频 （3）《练习与测试》题目 （4）《练习与测试》解题参考
			<u>线上直播课堂：总复习《式与方程（1）》</u>	
		周四	<u>总复习《式与方程（2）》</u> 1. 观看本节课教学视频。 2. 完成《练习与测试》P78-79。	<u>线上直播课堂：总复习《式</u>

		<u>与方程(2)》</u>		看教学视频自主学习,有疑问的,可在线问老师。
	周五	<u>总复习《认识平面图形(1)》</u> 1. 观看本节课教学视频。 2. 完成《练习与测试》P84。		
英语	周三	<u>学习 Unit 5 Story time</u> 1. 观看教学视频。 2. 跟读 S 三遍, 尝试复述。 3. 基础积累: 重点单词。 4. 完成课课练 U5-1。	<u>英语学习资源包 1:</u> 《 Story time 视频 https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=12173 单元重点单词、课课练相关习题(附答案)》	5. 学习过程中注意用眼卫生, 按要求做眼保健操。
	周四	<u>线上直播课堂:</u> <u>Unit 5 Grammar time&Fun time</u> 1. 熟读 S 并背诵。 2. 基础积累: 重点词组。 3. 完成课课练 U5-2。	<u>《英语学习》资源包 2:</u> 《 Grammar time&Fun time 视频 https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=12172 单元重点词组、课课练相关习题(附答案)》	
	周五	<u>线上直播课堂:</u> <u>Unit 5 Sound time, Culture time & Cartoon time</u> 1. 跟读 U5C 三遍, 尝试复述。 2. 基础知识积累: 重点句子。 3. 完成课课练 U5-3。	进入班级群内发布的会议号学习 单元重点词组、课课练相关习题(附答案)》	
音乐		1. 音乐课: 六下《蓝色狂想曲》 2. 微课: 杯子律动	<u>《音乐学习》资源包:</u> 1. 《蓝色狂想曲》 2. 杯子律动	小润娃们可以自主学习。
美术		《树上的飞蛾》	<u>美术学习资源包:</u> 《树上的飞蛾》	分两课时完成

	科学	《紫甘蓝变色了》	<u>《科学学习》资源包：</u> 《紫甘蓝变色了》	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. 用紫甘蓝水测一测身边常见物质的酸碱性。
润娃 爱运动	1. 我的“地盘”我做主	根据运动软件内容自主选择感兴趣的锻炼		1. 根据自身实际情况，结合兴趣、弱项等自主选择锻炼内容，积极打卡。 2. 每天坚持完成老师布置的体育作业。 3. 根据“体育云课堂”具体安排，准时上线参加，跟着体育老师做运动。 备注： 会议号将提前发布班级QQ群。 4. 不方便参与线上锻炼的学生，可根据自身情况，在运动软件上或者结合国测项目自主选择部分项目进行锻炼。
	2. 我的“作业”我完成	每天按时按量完成老师布置的体育作业		
	3. 我的“课堂”我乐上	准时登录“体育云课堂”跟随老师一起运动		

润娃 爱实践	润娃爱劳动	研究将窗户擦干净的方法并动手实践（注意安全哦）	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	了解适合家庭种植的绿植，选择几种了解其养护方法，尝试制作一本《家庭绿植养护指南》。	
	润娃看世界	关注新闻，了解上海的防疫措施和最新进展，为上海加油。	

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。