## 2022.12.19——12.23学生居家自主学习建议

## 各位家长、各位同学：

根据上级疫情防控要求，12月19日起全市小学、幼儿园停止线下教学活动，学校积极响应区教育局“停课不停学”的号召，在这期间开展线上导学工作，目前学校先列出一周的导学计划和学生居家自主学习建议，请家长和学生做好相关准备工作。后期导学安排另行通知。

**居家学习生活阶段作息时间建议**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 上午 | 时间 | 学习及活动内容 |
| 7:30—8:30 | 起床、早餐 |
| 8:30—8:50 | 晨读时光 |
| 9:00—9:20 | 数学自主学习/在线答疑 |
| 9:20—9:40 | 眼保健操/自由活动 |
| 9:40—10:00 | 语文自主学习/在线答疑 |
| 10:00—10:20 | 眼保健操/体育锻炼 |
| 10:20—11:00 | 课外阅读、动手实践 |
| 中午 | 11:20—13:30 | 午餐/午休/家务劳动 |
| 下午 | 13:30—13:50 | 三至六年级英语学科自主学习/在线答疑  一、二年级自主阅读 |
| 13:50—14:10 | 眼保健操/自由活动 |
| 14:10—14:30 | 艺术时光  （科学实验、绘画、手工制作、音乐、综合实践等） |
| 14:30—14:50 | 眼保健操/体育锻炼 |
| 14:50—15:30 | 在线答疑/师生互动 |
| 15:30—17:30 | 亲子活动、放松时刻 |
| 17:30—18:50 | 晚餐/亲子沟通/家务劳动 |
| 晚上 | 19:00—19:30 | 收看《新闻联播》，了解时事政治 |
| 19:30—20:00 | 阅读/休闲活动 |
| 20:00—21:00 | 洗漱、准备休息 |

**二、一年级自主学习内容安排**

**语文学科**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | **学习内容** | **具体要求** | **备注（资源、技术支持等）** |
| 12.19  （周一） | 《小蜗牛》课时一 | 1. 学会书写本课时的四会字，认读二会字 2. 能对照图画，读一读课文 | <https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=15208> |
| 12.20  （周二） | 《小蜗牛》课时二 | 1. 学会书写本课时的四会字，复习巩固古二会字 2. 完成书后110页的练习 3. 阅读绘本《爱看书的男孩》   http://mp.weixin.qq.com/s?\_\_biz=MjM5ODQ4NDc4OA==&mid=2654137473&idx=4&sn=424e7e0cb252f0f616ac552254247d8c&chksm=bd0c42da8a7bcbcc1d88712be85710a5dfaef2636247b3ff1df3f957f8320ecbd502d4f387d6&mpshare=1&scene=23&srcid=0319wMRfzPRIjdBJnEYP7oj7&sharer\_sharetime=1647654844651&sharer\_shareid=948fc3bdb63858b4aaf2030b43e7d4c6#rd  想一想：你从林肯身上，学到了什么。 | <https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=15559> |
| 12.21  （周三） | 《口语交际》 | 1. 思考小兔可以用哪些方法把南瓜运回家？ 2. 你喜欢哪种方法为什么？ 3. 看图说故事，想想兔妈妈会说些什么 | <https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=14779> |
| 12.22  （周四） | 《语文园地八》课时一和课时二 | 1. 认读《识字加油站》的词语和二会字，要求会书写“工”“厂”两个字 2. 认读《字词句运用》的词语 3. 用正确的格式，写一句新年祝福，做一张贺卡。 | <https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=14689>课时一  <https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=15003>课时二 |
| 12.23  （周五） | 《语文园地八》课时三 | 1. 复习“小”“水”“月”“问”四个字的笔顺，了解笔顺规则“先中间后两边”和“先内后外” 2. 背诵《风》，掌握古诗里的四会字。说说古诗的意思。 3. 和家长一起读《春节童谣》 | <https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=14900> |

**数学学科**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | **学习内容** | **具体要求** | **备注（资源、技术支持等）** |
| 12.19  （周一） | 数学书第98-99页  口算本第54页 | 完成后上交作业，有问题询问 | QQ在线发送相关练习和作业讲解 |
| 12.20  （周二） | 数学书第100页  口算本第55页 | 完成后上交作业，有问题询问 | QQ在线发送相关练习和作业讲解 |
| 12.21  （周三） | 数学书第101-103页  口算本第56-57页 | 完成后上交作业，有问题询问 | QQ在线发送相关练习和作业讲解 |
| 12.22  （周四） | 数学书第102-105页  口算本第59-60页 | 完成后上交作业，有问题询问 | QQ在线发送相关练习和作业讲解 |
| 12.23  （周五） | 数学书第103页  口算本第61页 | 完成后上交作业，有问题询问 | QQ在线发送相关练习和作业讲解 |

**艺体学科**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **学科** | **学习内容** | **学习要求** | **学习素材** |
| 12.19—12.23 周一及每天 （居家劳动） | 开展简单的清洁劳动，用扫帚扫地，用拖把拖地等。 | 1.积极参与家庭劳动，初步体会劳动对日常生活的重要性。2.在完成清洁与卫生的任务中，初步掌握基本步骤与操作方法，初步形成个人生活自理能力。 |  |
| 12.20 周二（美术） | 学习用超轻粘土做一棵圣诞树 | 圣诞树装饰的越漂亮越棒 | 40 镜子的粘土世界发布了一篇小红书笔记，快来看吧！ |
| 12.21 周三（科学） | 一个鸡蛋壳实验，让你拥有神奇的不倒翁 | 1、材料准备：双面胶/蛋壳/橡皮泥/胶水/剪刀/马克笔/圆规/卡纸。 2、按视频制作一个不倒翁，并和爸爸妈妈说一说不倒翁为什么不倒 | [https://mp.weixin.qq.com/s?\_\_biz=MzU5MDI4OTE3OQ==&mid=2247490810&idx=1&sn=340ae974810816d0ebfef3f9e833d49b&chksm=fdc1dc8ecab65598663a0488987a8ca3fd9e0148dd1f7963d0ac35616d4246915aa2507bcb09&scene=21#wechat\_redirect](https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzU5MDI4OTE3OQ==&mid=2247490810&idx=1&sn=340ae974810816d0ebfef3f9e833d49b&chksm=fdc1dc8ecab65598663a0488987a8ca3fd9e0148dd1f7963d0ac35616d4246915aa2507bcb09&scene=21" \l "wechat_redirect) |
| 12.22 周四（音乐） | 复习歌曲《快乐的音乐娃》 | 能用活动跳跃声音演唱歌曲 | [https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource\_id=10537](https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=10537" \o "https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=10537) |
| 12.23 周五（心理健康） | 《疫情大怪兽和它的心理小妖怪们》 | 认真观看视频，了解在疫情期间出现担心、心烦、生气、焦虑都是很正常的心理，并学会调节的方法 | [https://www.bilibili.com/video/BV1de4y1U7BA/?spm\_id\_from=333.337.search-card.all.click&vd\_source=5ab13544beb7f2f3f537a5cd5367736e](https://www.bilibili.com/video/BV1de4y1U7BA/?spm_id_from=333.337.search-card.all.click&vd_source=5ab13544beb7f2f3f537a5cd5367736e" \o "https://www.bilibili.com/video/BV1de4y1U7BA/?spm_id_from=333.337.search-card.all.click&vd_source=5ab13544beb7f2f3f537a5cd5367736e) |

**体育锻炼**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **学科** | **学习内容** | **学习要求** | **学习素材** |
| 12.19 周一 | 上午广播操，下午军体拳，跳短绳，两点左右跑 | 两点距离五米，左右各碰三次为一组，做两组。 运动的时候请身边的家人给你拍个照片或视频，分享给老师吧。记得把手机横过来拍哦！ |  |
| 12.20 周二 | 上午广播操，下午军体拳，跳短绳，仰卧举腿 | 仰卧举腿每组8个，共4组。运动的时候请身边的家人给你拍个照片或视频，分享给老师吧。记得把手机横过来拍哦！ |  |
| 12.21 周三 | 上午广播操，下午军体拳，跳短绳，两点左右跑 | 两点距离五米，左右各碰三次为一组，做两组。运动的时候请身边的家人给你拍个照片或视频，分享给老师吧。记得把手机横过来拍哦！ |  |
| 12.22 周四 | 上午广播操，下午军体拳，跳短绳，仰卧举腿 | 仰卧举腿每组8个，共4组。运动的时候请身边的家人给你拍个照片或视频，分享给老师吧。记得把手机横过来拍哦！ |  |
| 12.23 周五 | 上午广播操，下午军体拳，跳短绳，仰卧举腿 | 仰卧举腿每组8个，共4组。运动的时候请身边的家人给你拍个照片或视频，分享给老师吧。记得把手机横过来拍哦！ |  |

**线上班级建设工作**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **内容** | **时间** | **对象** | **要求** |
| 线上集体晨会 | 周一 上午8:20-8:30 | 全体学生 | 各班开展“2022年，一起致敬这些伟大同框”线上升旗仪式。 |
| 主题活动  （弘扬抗疫精神） | 周二 下午3:30-3:50 | 全体学生 | 主题：我为抗疫加油，形式：  1一年级：手势舞  2.二年级：小小朗诵会  3.三年级：绘画小能手  5.四年级：手抄报比赛  6.五六年级：诗词小创作 |
| 劳动教育 | 周三下午3:30-3:50 | 全体学生 | 主题：爱劳动，爱科学，爱观察  1.栽种一盆绿植，学会科学地观察记录  2.参加力所能及的劳动，培养劳动精神  3.完成一个手工作品，培养动手能力 |
| 主题班会 | 周四下午3:30-3:50 | 全体学生 | 各班开展“做好自身健康的第一责任人”为主题的主题班会。 |
| 心理讲座 | 周五下午2:10-2:30 | 全体学生家长 | 学会自我调适 开启快乐充电模式 |
| 关注心理 | 每周 | 全体学生 | 1. 班主任及时关注班内学生心理情况，重点关注各类特殊学生，每天在群里跟孩子互动交流。   2.及时向家长学生推送心理常州市“同心抗疫 真爱护航”家庭教育公益课程等优质资源。 |
| 家校协同 | 每周 | 全体班主任 | 1.通过电话、微信、QQ等多种方式开展云家访活动，引导家长更加耐心、主动参与到学生的居家学习生活中，积极回应家长关切，缓解家长焦虑。 |

**三、延期开学期间其他学习资源平台选用**

1.https://mskzkt.jse.edu.cn/jsedu/pc（江苏省名师空中课堂）

2.常老师云上课堂：

[https://mp.weixin.qq.com/s/GMiUzr1exbz2YSF3klCpSQ](https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzU4OTkxNDAyOQ==&mid=2247492213&idx=1&sn=14f623fd1f018b15e9f1e2c48a76d24e&scene=21" \l "wechat_redirect)

3.APP一起作业网、语音学习

4.QQ在线指导

**四、生活指南**

1.合理、规律作息，保证学习和生活张弛有度。

2.及时了解疫情防控趋势，继续做好科学防护措施，非必要不外出、勤开窗通风勤换衣物勤洗手，做好家中个人卫生和室内保洁，养成良好的卫生习惯。

3.适**量加强室内体育锻炼，增强体质，提高免疫力，减少疾病的侵扰，合理饮食，主动参加家务劳动，自主开展有益身心的艺术娱乐和学习活动，如阅读经典、手工制作、科技小发明等，多与家人互动沟通，保持身心愉悦。**

**五、家校合作要求**

疫情防控居家学习期间，在保证孩子健康的同时，我们要保证孩子的学习。为了培养孩子养成良好的学习和生活习惯，达到家校共育，家长要注意指导孩子做到以下几点：

1.保证正常的生活作息，加强学生卫生教育和体育锻炼及分担家务劳动，让孩子在家养成热爱劳动、孝敬老人等良好的生活习惯。

2.及时关注和了解学校的具体导学方案、学习方式和计划，和孩子一起制定周密的学习计划，养成良好的自主学习习惯。

3.预防孩子沉迷网络，家长要以身作则，为孩子做好榜样。

4.家长和老师保持沟通，配合学校和老师做好各方面的准备，保证孩子的学习进度，随时了解孩子学习情况。学习之余，还要加强心理辅导，同时做好视力保护，加强体育锻炼。

同学们，隔离病毒，不隔离爱，让我们线上线下一起努力，迎难而上！“停课不停学,学习不延期”！让我们一起做到：努力向上，不放松学习；自律自强，不放任自己；宅而有法，宅而有序；永远不停止学习的脚步！

常州市新北区罗溪中心小学

2022年12月18日